



PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN E LACTOSE

 1 hora 1 hora e 20 minutos 14.8 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de arroz, branco [158 g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia [52 g] **ou** 1/2 xícara de chá de farinha de mandioca [52 g] **ou** 1/2 xícara de chá de fubá de milho [52 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de sopa de açúcar demerara [24 g]
- 1 colher de sopa de sal, cozinha [18 g]
- 1 xícara de chá de água [237 g]
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva extravirgem [118 g] **ou** 1/2 xícara de chá de óleo de soja [118 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º *Aqueça o forno em 180° Em um recipiente misture os ingredientes secos
- 2º Adicione os ingredientes líquidos e misture bem até virar uma massa homogênea
- 3º Adicione a massa em uma forma untada retangular de 24 por 12 cm E deixe no forno por 45 minutos ou mais dependendo da potência do forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (50 g)	% DDR
ENERGIA	278 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	25 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	18 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	1104 mg	552 mg	23 %