

PÃO DE AMÊNDOAS

opção para dieta com restrição ao glúten

INGREDIENTES

- 300 gramas de farinha de amêndoa [2 xícaras]
- 30 gramas de psyllium [30 colheres de sopa]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 10 gramas de semente de abóbora, seco [1 colher de sopa]
- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal, coco [54 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g] [água morna]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Misturar os ingredientes secos até ficarem homogêneos e crie um leve poço no centro.
- 2º 2. em outro recipiente misture os demais ingredientes.
- 3º 3. Despeje os ingredientes úmidos nos ingredientes secos. Misture delicadamente até incorporar.
- 4º 4. Em seguida, transfira para uma forma de pão untada e alise a superfície.
- 5º 5. Asse em forno aquecido previamente por 35 minutos ou até que o pão de farinha de amêndoas esteja dourado, ou pressione, pois terá que voltar ao toque, ou insira um palito no centro e este tem que sair limpo. Deixe esfriar por 10 minutos na assadeira e depois transfira para uma gradinha, para esfriar completamente.
- 6º 6. Fatie e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 348 kcal | 17 % |
| CARBOIDRATOS | 12 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 14 % |
| GORDURA | 30 g | 54 % |
| GORDURAS SATURADAS | 6 g | 29 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 153 mg | 6 % |