



PÃO DE CHIA SEM GLÚTEN

 20 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha Arroz
- 100 gramas de amido de milho [pó]
- 100 gramas de polvilho doce
- 50 gramas de sementes de chia
- 1 colher chá de fermento em pó sem glúten (5 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de sopa de mel (24 g)
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar o Fermento em 100ml de água morna, misturar e reservar
- 2º Numa tigela grande misturar as farinhas, a chia, o açúcar e o sal. Adicionar o azeite e misturar.
- 3º Acrescentar o fermento com a água e misturar bem. E ir adicionando água morna aos poucos até ficar uma mistura homogénea parecida com a de um bolo.
- 4º Colocar a massa numa forma de pão com papel vegetal, tapar e deixar repousar durante 20-30 minutos.
- 5º Levar ao forno pré-aquecido a 180º por 25-30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DR
ENERGIA	360 kcal	70 kcal	4 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
H. CARBONO	78 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	4 %
SÓDIO	527 mg	103 mg	4 %