

RECEITA DE PÃO SIMPLES SEM GLÚTEN

 10 porções

INGREDIENTES

- 140 gramas de farinha de arroz (1 chávena)
- 280 gramas de farinha de aveia sem glúten (2 chávenas)
- 300 ml de água morna (1,5 chávenas)
- 11 gramas de fermento seco de padeiro - 1 saqueta
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sobremesa de sementes de linhaça dourada moída (21 g)
- 20 gramas de psyllium husk em pó ou flocos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar tudo e deixar levedar entre 8 e 12 horas.
- 2º Quando esse tempo passar, enfarinhar bem a bancada e deita a massa.
- 3º Formar uma bolinha e deixar a descansar.
- 4º Ligar o forno a 250 graus com uma panela com tampa lá dentro (preferencialmente panela de ferro).
- 5º Quando a panela estiver bem quente, colocar a massa dentro da mesma e levar ao forno durante 30 minutos.
- 6º Retirar a tampa e levar ao forno por mais 10 minutos.
- 7º NOTA: O psyllium é uma fibra natural que em contato com a água, forma uma goma. A função é dar elasticidade ao pão (função dada pelo glúten no pão tradicional).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (77 g)	% DR
ENERGIA	223 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	12 %
H. CARBONO	38 g	30 g	11 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	16 %
SÓDIO	6 mg	5 mg	0 %