



## PÃO DE ARROZ SEM GLÚTEN

Café da manhã

 50 minutos

 16 porções

### INGREDIENTES

- 100 ml de água filtrada
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1 e 1/2 xícara de creme de arroz
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz, integral [79 g]
- 1/3 xícara de chá de polvilho doce [6 g]
- 1 colher de sopa de açúcar demerara [19 g]
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1 e 1/2 colher de chá de fermento biológico seco instantâneo
- 1 e 1/4 xícara de chá de água filtrada morna
- 2 unidades de ovos tipo caipira [90 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- Alecrim e flor de sal a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Goma: Em uma panela, coloque a água e dissolva o polvilho azedo. Leve ao fogo médio e deixe ferver, mexendo sempre, até obter uma goma transparente (se ficar grossa demais, acrescente um pouco mais de água). Reserve.
- 2º Pão de arroz: Preaqueça o forno em temperatura alta [200° C].
- 3º Em uma tigela grande, coloque todos os ingredientes secos e o fermento. Adicione a água morna e misture bem. Depois, adicione os ovos e o azeite de oliva. Misture até obter uma massa homogênea.
- 4º Acrescente a goma reservada e misture até incorporá-la bem à massa. Cubra com um pano e deixe descansar por 20 a 30 minutos.
- 5º Coloque a massa na fôrma untada com azeite. Salpique o alecrim e a flor de sal por cima, leve ao forno e asse por 20 minutos.
- 6º Reduza a temperatura o forno e asse por mais 10 minutos, ou até que fique dourado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (43 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 157 kcal  | 68 kcal           | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 24 g      | 10 g              | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 2 g               | 2 %   |
| GORDURA            | 5 g       | 2 g               | 4 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 1 g               | 3 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 0 g               | 2 %   |
| SÓDIO              | 300 mg    | 129 mg            | 5 %   |