



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
Terapeuta Holística (CRT-48551)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica

PÃO SEM GLÚTEN

Essa receita de pão sem glúten foi a primeira deu bem certo na época em que eu fazia o pão em casa. Ah! lembre que o pão sem glúten sempre ficará melhor quando aquecido (se for consumido frio a textura não será tão agradável quanto quente).

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícaras de Polvilho Azedo;
- 1 e 1/2 xícaras de Farinha de Arroz (de preferência integral);
- 3 colheres de sopa de linhaça triturada dourada;
- 3 colheres de sopa de sementes de linhaça ou chia;
- 5 colheres de sopa de semente de gergelim branco ou preto;
- 1 colher de sopa de Açúcar Mascavo ou demerara (de preferência orgânico);
- 1 colher de sobremesa de Sal marinho ou do Himalaia;
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem;
- 3 Ovos inteiros (de preferência caipira ou orgânicos);
- 1 envelope de Fermento biológico para pão.

Modo de Preparo:

- Coloque tudo em uma vasilha, acrescentando água morna aos poucos, até dar o ponto (consistência de massa de bolo);
- A massa pode ser batida, mas não deve ser mole demais;
- Coloque a massa na forma e deixe-a coberta até crescer (20-30 minutos);
- Ligue o forno e deixe-o ficar bem quente;
- Coloque o pão no forno e deixe-o durante uns 30 a 40 minutos até ficar assado.



julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta / Site: <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>
R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade, 88036-003 Florianópolis - SC