Pão de Sementes (*Low Carb*)

Ingredientes:

1 xícara de sementes de girassol
½ xícara de farinha de chia
½ xícara de amêndoas laminadas ou nozes partidas ou sementes de gergelim
½ xícara de flocos de amaranto ou quinoa ou aveia
1 xícara de farinha de sorgo ou trigo sarraceno ou grão de bico
4 colheres (sopa) de psillium
2 colheres (sopa) de sementes de chia
1 colher (sobremesa) de sal marinho
3 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de gergelim
2 colheres (sopa) de xilitol ou mel ou melado
1 xícara de água (ou leite vegetal líquido/ralo)- acrescentar mais um pouco se necessário (todo o pó precisa ficar molhado, mas não encharcado).

Modo de preparo:

Em uma tigela grande misture todos os ingredientes secos. Acrescente o óleo de a água ou leite. Vá misturando até total incorporação e, caso ficarem partes de ingredientes ainda secas, acrescentar mais um pouco de água até ficar tudo úmido e homogêneo.
Unte uma forma de pão de forma (ou bolo inglês) daquelas menores (pois o pão é pequeno e baixinho). Transfira a massa para a forma e pressione para ficar bem compacta (pois o pão não irá crescer). Se quiser pode usar uma espátula para separar um pouco a massa das bordas.
Reserve na geladeira por pelo menos uma hora.
Pré-aqueça o forno (180 graus C) e asse por 45 minutos na grade de cima. Desligue o forno e deixe o pão esfriar dentro do forno, até ficar em temperatura ambiente. Caso prefira, tire ele da forma e coloque numa grade, um virando numa forma maior, para ficar mais seco enquanto vai esfriando.
Espere esfriar para só depois cortar (com faca de serra para não se quebrar).
Pode ser cortado em fatias bem finas e usar como biscoitos de sementes.
Obs.: a pesar de ser “Low Carb” é calórico, consuma com moderação.

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9966-5275 (**Whatsapp**)
Site: www.julietaritta.com / **Instagram**: @nutrijulietaritta
Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta
R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, **s.310** - Trindade 88036-003
Florianópolis – SC