



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos
Especialista em Saúde Quântica

PÃO SEM GLÚTEN **Fácil, rápido, simples e gostoso**

CARACTERÍSTICAS:

Sem trigo, sem leite e derivados, sem ovo e sem fermento biológico
(não precisa esperar crescer)

Obs.: esta receita não é Low Carb, mas contém fibras para diminuir o índice glicêmico dos carboidratos da farinha.

INGREDIENTES:

1 e ½ xícaras de polvilho azedo

1 e ½ xícaras de farinha de arroz

2 xícaras e água

3 colheres (sopa) de chia ou linhaça → deixar de molho com um pouco da água da receita, para formar o gel

1 colher (sobremesa) de sal marinho não refinado

3 colheres (sopa) de azeite

3 colheres (chá) de psillium ou 1 colher (chá) de goma xantana (se não tiver em casa pode fazer sem, mesmo assim ficará bem, eles são para melhorar a textura de receitas sem glúten)

1 colher (chá) de gelatina sem sabor sem corante. Obs.: caso você seja vegano pode optar por não usar a gelatina, mesmo assim a receita dará certo.

3 colheres (chá) de fermento químico (fermento para bolo) ou 1 colher (chá) de cremor tártaro + 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio

Opcional: 1 colher (sopa) de melado ou mel

MODO DE PREPARO

Colocar as sementes de molho em parte da água que será utilizada na receita, deixar gelificando enquanto vai misturando os outros ingredientes secos (exceto o fermento).

Acrescentar as sementes com a água do molho e ir acrescentando o restante de água aos poucos, até formar uma massa homogênea, mas não muito líquida (tipo massa para bolo só que mais espessa).

Por último, acrescentar o fermento (ou cremor tártaro e bicarbonato). Misturar suavemente.

Untar com azeite uma forma de pão ou de pudim inglês (retangular, cumprida e estreita).

Colocar a massa na forma. Polvilhar com sal para formar uma crostinha salgadinha (fica uma delícia).

Colocar no forno pré-aquecido, a 200 graus C, por 35 minutos (fazer o teste da ponta de faca para ver se está bem cozido por dentro).

Deixar esfriar e cortar com faca para cortar pão ou com faca de dentinhos.

Obs.: se cortar ele ainda quente parte da massa grudará na faca, mas ele é delicioso quentinho.

Dá de deixar fatiado e congelar após ele esfriar. Lembre de aquecer na chapa ou sanduicheira para consumir ele quentinho (fica bem melhor do que frio).

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

Site: www.julietaritta.com / Instagram: @nutrijulietaritta

Facebook: Nutricionista Julietta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s. 310 - Trindade 88036-003
Florianópolis - SC