50 RECEITAS DE PÃES SEM GLÚTEN

Sumário

05 MIX DE FARINHAS SEM GLÚTEN
06 Receitas de mix de farinhas
07 PÃES
08 Pão de Frigideira
09 Pão Vapt-Vupt
10 Pão Panini
11 Pão Crocante
12 Pão de Banana
13 Pão de Amendoim
14 Pão com Psyllium
15 Pão de Linhaça
16 Baguete Crocante
17 Focaccia
18 Pão Sírio
19 Pão Australiano
20 Pão Básico
21 Pão de Aveia
22 Pão Ciabatta
23 Pão de Abóbora
24 Pão de Amêndoas
25 Pão de Batata
26 Pão de Batata Doce
27 Pão de Batata Doce de Microondas
28 Pão de Castanhas

Sumário

29 Pão de Cebola
30 Pão de Cenoura
31 Pão de Farinha de Coco
32 Pão com Farinha de Grão-de-Bico
33 Pão de Hambúrguer
34 Pão de Forma
35 Pão de Inhame
36 Pão de Milho
37 Pão de Tapioca
38 Pão de Sementes com Trigo Sarraceno
39 Pão de Trigo Sarraceno
40 Pão Doce
41 Pão Fofinho
42 Pão Integral
43 Pão Integral Simples
44 Pão Rústico
45 Pãozinho Rápido
46 Pãozinho Brioche
47 Pão de Mandioquinha
48 Pão de Mandioquinha com Chia
49 Pão Francês
50 Pão de Liquidificador
51 Pão Multigãos
52 Pão de Linhaça Dourada

Sumário

53 Pão de Sal
54 Pão de Fubá
55 Pão de Aveia com Sementes
56 Pão Caseiro de Amêndoas
57 Pão Vegano
58 Pão Tipo Italiano
59 Pão de Canela
60 BÔNUS
61 Pizza
62 Pastel
63 Empada
64 Panqueca
65 Macarrão
66 Esfira

Mix de Farinhas sem Glúten

Receita Mix de Farinhas

Mix de farinha sem glúten 1 (pão branco e bolos)

- 1 e 3/4 xícaras de chá de farinha de arroz branco;
- 2 xícaras de chá de fécula de batata;
- 1 e 1/2 xícaras de chá de polvilho doce;
- 2 colheres de sopa de goma xantana.

Mix de farinha sem glúten 2 (pães, tortas, fogaccia e pizzas)

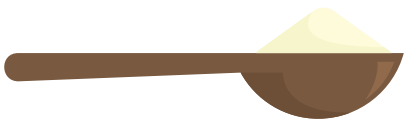
- 1 xícara de chá de farinha de sorgo;
- 1 xícara de chá de farinha de painço;
- 1 e 1/2 xícaras de chá de farinha de arroz branca;
- 1 e 1/2 xícaras de chá de fécula de batata;
- 2 colheres de sopa de goma xantana.

Mix de farinha sem glúten 4 (panquecas, bolos e pães)

- 110 g farinha de arroz integral;
- 70 g farinha de grão-de-bico;
- 60 g fécula de batata;
- 30 g polvilho doce;
- 20 g farinha de linhaça;
- 5 g psyllium (opcional);
- 5 g goma xantana.

Mix de farinha sem glúten 3 (pão meio integral e bolos)

- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de arroz integral;
- 3/4 de xícara de chá de fécula de batata;
- 1 xícara de chá de polvilho doce;
- 1 e 1/2 colheres de sopa de goma xantana



Pães

Pão de Frigideira

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher de café de fermento biológico
- 1 colher de chá de gergelim torrado
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoa
- 1 colher de sopa de flocos de amaranto ou quinoa
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, coloque o ovo e bata com um fouet ou garfo.
- Em seguida, acrescente as farinhas e misture bem.
- Agora, coloque o gergelim e o fermento.
- Aqueça uma frigideira pequena em fogo baixo e despeje a massa.
- Coloque a tampa e deixe assar de um lado.
- Quando estiver douradinho,vire e asse o outro lado até dourar.
- Para o recheio, utilize algum queijo de sua preferência.

Pão Vapt-Vupt

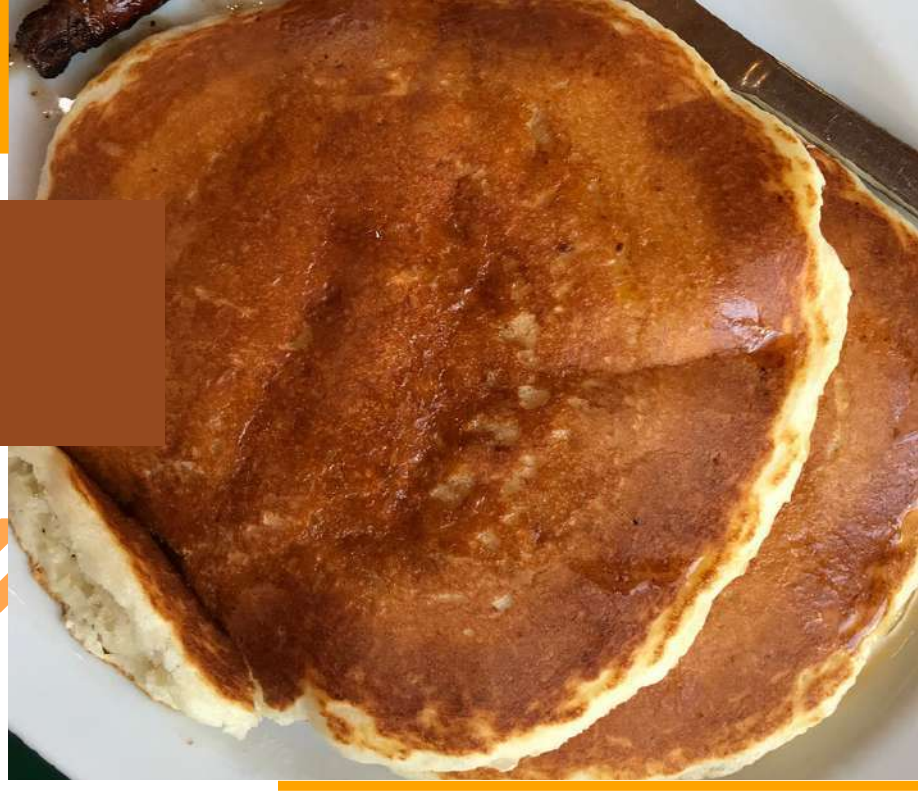
INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de manteiga (ou Ghee ou óleo de coco ou azeite)
- 1 ovo (Se preferir pode fazer com 2 claras, porém o pão ficará mais seco)
- 1/2 Colher de sopa de farinha de coco
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoa (se preferir substitua por farinha de amendoim ou castanha de caju ou nozes)
- 1 pitada de sal (eu usei o sal rosa)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO:

- Em uma caneca adicione a manteiga e derreta no micro-ondas por 30 segundos.
- Acrescente o ovo e bata com um fuê ou garfo por 20 segundos.
- Coloque as farinhas e sal, bata com um fuê ou garfo por mais 20 segundos.
- Adicione o fermento e misture bem.
- Dê umas batidinhas na xícara para nivelar a massa e leve para o micro-ondas por 90 segundos.
- Retire do micro-ondas, passe uma faca ao redor do pão e desenforme.
- Corte ao meio e então cada fatia corte ao meio novamente, ficando assim com 4 fatias.

Pão Panini



INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colher de sopa de farinha de nozes
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
- Corte ao meio, recheie como preferir e leve a uma frigideira antiaderente para dourar.

Pão Crocante

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 3 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal e tempero à gosto

MODO DE PREPARO:

- Bata bem os ovos, adicione a farinha, os temperos e o fermento.
- Despeje a massa em uma forma untada e espalhe bem (para que o pão fique fininho).
- Salpique alecrim.
- Leve ao forno a 200°c até que fique crocante.

Pão de Banana

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 4 bananas bem madura
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou demerara
- 250 g de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (chá) de canela

MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador todos os ingredientes, adicionando por último a aveia e depois o fermento.
- Junte à massa as opções (usei uva passas e castanhas picadas) e misture bem.
- Coloque em uma forma untada com margarina e farinha (usei forma de silicone e não precisei untar a forma).
- Leve ao forno a 180º C por 30 minutos.

Pão de Amendoim

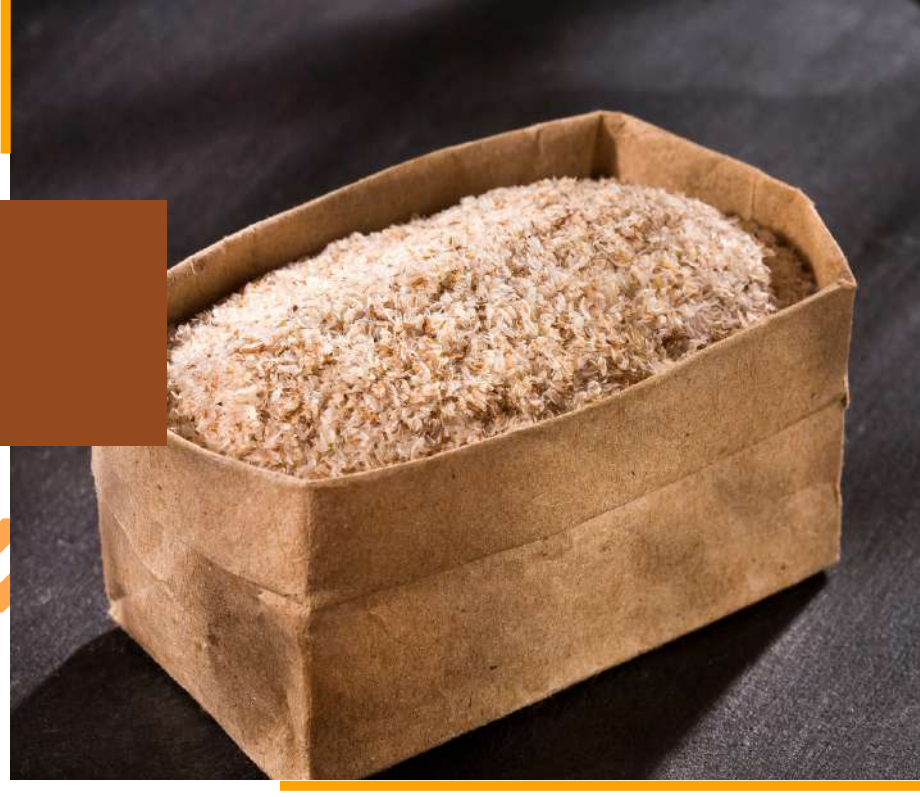
INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de amendoim torrado
- 4 ovos
- 2/3 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó para bolos
- óleo de coco para untar
- 1 colher (sopa) de cebola desidratada em flocos

MODO DE PREPARO:

- Coloque o amendoim em um liquidificador e bata bem até triturar todo o amendoim.
- Acrescente o sal, os ovos e a água e bata por cerca de 2 minutos até obter uma mistura homogênea.
- Desligue o liquidificador, adicione o fermento e mexa delicadamente com uma colher.
- Disponha a massa em uma forma de bolo inglês untada com óleo de coco, polvilhe a cebola em flocos e leve ao forno pré-aquecido a 180ªC por aproximadamente 30 minutos.
- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.

Pão com Psyllium



INGREDIENTES:

- 1 e 1/4 Xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 6 colheres (sopa) de psyllium em pó
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (chá) de vinagre de maçã
- 1 e 1/4 Xícaras (chá) de água fervente
- 3 claras
- sal e sementes de gergelim a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, misture a farinha de amêndoas, o psyllium, o fermento em pó, as sementes de gergelim e o sal.
- Acrescente a água, o vinagre e as claras e misture bem com auxílio de um mixer até obter uma massa consistente.
- Molde bolinhas do tamanho desejado com as mães e disponha em uma forma untada.
- Leve ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos.

Pão de Linhaça

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 e 1/3 xícara (chá) de farinha de linhaça dourada
- 2/3 Xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de fermento para bolo
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça

MODO DE PREPARO:

- Em uma batedeira ligada adicione os ovos, o azeite, a farinha de linhaça, a farinha de amêndoas, o sal e as ervas e bata rapidamente.
- Acrescente a água e bata mais um pouco.
- Desligue a batedeira e acrescente o fermento.
- Misture bem com o auxílio de uma colher.
- Disponha a massa em uma forma de bolo inglês untada, e acrescente as sementes de linhaça por cima.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180C° por aproximadamente 40 minutos.

Baguete Crocante

INGREDIENTES:

- 94 g de farinha de arroz
- 82 g de farinha de sorgo (ou use outra farinhas da mesma categoria)
- 54 g de amido de milho
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de goma xantana
- 2 colheres (sopa rasas) de fermento biológico seco
- 1 clara de ovo
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1 xícara (chá) de água fria (não pode ser em temperatura ambiente, precisa estar resfriada)

MODO DE PREPARO:

- Na bacia da batedeira, coloque todas as farinhas, a goma, o fermento, e o sal. Misture bem. Faça um buraco no meio das farinhas e coloque a clara de ovo, o mel, o vinagre de maçã e metade da água. Use o gancho em formato de pá para bater.
- Comece a bater a massa e vá adicionando o restante da água aos poucos, pois se der o ponto, não precisa adicionar mais. Eu usei 3/4 de xícara de água e foi suficiente para formar uma massa compacta e levemente pegajosa ao tocar massa é boa de trabalhar, não deve ficar mole. Pare de bater e divida a massa em 3 partes.
- Em uma bancada, salpique farinha de arroz. Pegue uma das partes da massa, salpique farinha por cima, para ficar mais fácil de trabalhar. Molde a massa em formato de baguete. Repita com as outras duas partes de massa.
- Coloque as baguettes na forma própria (furadinha). Borrife água por cima das baguettes, salpique mais um pouco de farinha de arroz e faça os cortes na massa com uma faca bem afiada ou gilete. Pré-aqueça o forno a 220 graus.
- Ferva 1/2 xícara de água em uma panela e coloque esta água em uma forma grande no chão do seu forno. Leve as baguettes para assar por 30 minutos ou até estarem douradas.

Focaccia

INGREDIENTES:

- 10 g de fermento biológico fresco
- 1 colher (sopa) de açúcar refinado
- 240 ml de água morna
- 200 gr de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de xantana
- 1/4 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 unidade de ovo

MODO DE PREPARO:

- Aqueça 240ml de água. Se ficar muito quente, espere até que esteja apenas morninha pra não estragar o passo seguinte.
- Dissolva o açúcar e o fermento na água morna. Deixe descansar por 5 minutos.
- Sua misturinha vai dar uma espumada.
- Em uma tigela, misture a farinha sem glúten, a goma xantana e o bicarbonato. Reserve.
- Bata o ovo e as 2 colheres de sopa de azeite e em seguida, misture carinhosamente ao fermento do segundo passo.
- Hora de misturar secos e molhados. Faça isso com vontade. A massa é meio líquida, então não será necessário sovar.
- Unte uma assadeira com azeite e espalhe sua massa sobre ela. Sua focaccia vai ser assada aí mesmo.
- Cubra sua assadeira com filme plástico e deixe descansar por 25 minutos.
- Passados os 25 minutos, coloque mais um pouco de azeite sobre a massa, faça furinhos com o dedo e salpique ervas e sal grosso. (Opções: alecrim, mas tomilho, cebola, azeitona, tomate seco, etc também fica uma delícia).
- Sua focaccia fica pronta em cerca de 25 minutos em forno médio pré aquecido.

Pão Sírio

INGREDIENTES:

- 3 xÍcaras de chá de farinha sem glúten
- 2 colheres de chá de sal
- 5 g fermento biológico seco
- 1 e½ XÍcara de chá de Água
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

- Em uma bacia grande junte os ingredientes secos primeiro e depois os líquidos, lembrando de adicionar o fermento já ativado (basta misturar com água morna e deixar por cerca de 5 minutos).
- Misture bem com o auxílio de uma espátula e em seguida vá incorporando os ingredientes com as mãos.
- Cubra a massa com um pano e deixe descansar por 10 minutos
- Depois de descansar, sove a massa por mais 10 minutos, utilizando a palma da mão. Segure a massa com uma mão e empurre ela sobre a bancada com a outra. Dobre, vire a massa em 90° graus com a emenda para cima e reinicie o movimento.
- Depois de sovada, deixe a massa descansar por mais 60 minutos ou até dobrar de volume.
- Corte a massa em 8 pedaços de 100 gramas.
- Em seguida em uma superfície enfarinhada abra cada parte da massa com um rolo até formar um disco de 15 cm de largura.
- Leve os discos para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 8 minutos (devido ao formato do disco caberá somente 2 por vez no forno).
- Retire do forno e sirva com o acompanhamento de sua preferência.

Pão Australiano

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
- meia xícara (chá) de água morna
- meia xícara (chá) de farinha de arroz
- meia xícara (chá) de fubá pré-cozido
- 4 colheres (sopa) de polvilho doce
- 4 colheres (sopa) de fécula de batata
- 3 colheres (sopa) de farinha de linhaça
- 2 colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fubá pre-cozido para finalizar

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, misture os ovos, o mel, o azeite, o vinagre, o fermento biológico e a água morna.
- Mexa bem até dissolver o fermento.
- Acrescente o restante dos ingredientes e misture até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa em uma forma de bolo inglês (24 x 11 cm), untada com azeite e polvilhada com Cacau em pó, e com auxílio de uma colher umedecida com água, espalhe e alise a massa.
- Cubra com plástico-filme e deixe descansar por 30 minutos.
- Com auxílio de uma faca, faça três cortes na superfície do pão e polvilhe o fubá para finalizar.
- Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.
- Espere esfriar, desenforme e sirva.

Pão Básico

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de água
- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 e meia xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 batata cozida picada

MODO DE PREPARO:

- Em um liquidificador, bata a água, o fermento biológico, o açúcar, o óleo, o sal e o ovo.
- Acrescente o polvilho doce, a farinha de arroz e a batata e bata bem até obter uma massa homogênea.
- Coloque a massa em uma forma de bolo inglês (25 x 9 x 7 cm), untada com manteiga, e deixe crescer por cerca de 30 minutos.
- Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Sirva.

Pão de Aveia

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 envelope de fermento biológico seco instantâneo (10 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- meia xícara (chá) de polvilho doce
- meia colher (chá) de farinha de linhaça
- meia colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de Aveia Flocos Grossos 1 xícara (chá) de água morna

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes, menos a água morna e reserve meia xícara (chá) de aveia flocos grossos.
- Adicione a água morna, aos poucos, e misture bem, com uma colher de cabo longo.
- A mistura deverá ficar homogênea e com aspecto grudento.
- Em uma forma de bolo inglês (26 x 10 x 7 cm), untada com azeite e polvilhada com farinha de arroz, despeje a mistura.
- Polvilhe o restante da aveia com flocos grossos e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.
- Sirva a seguir.

Pão Ciabatta

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz (aproximadamente)
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 2 colheres (chá) de goma xantana
- 1 envelope de fermento biológico seco (11g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 xícara (chá) água morna
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- óleo para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture as farinhas, o polvilho, a goma, o fermento, o açúcar e o sal.
- Em outra tigela, misture o restante dos ingredientes com um batedor de arame e despeje sobre os ingredientes secos.
- Misture até formar uma massa homogênea que desgrude das mãos.
- Se necessário, acrescente mais farinha de arroz.
- Modele os pães do tamanho desejado e coloque em uma forma untada.
- Deixe descansar por 1 hora.
- Leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar levemente

Pão de Abóbora

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de polvilho doce
- 4 colheres (sopa) de polvilho azedo
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 xícara de abóbora cabotiá cozida e bem amassada
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de chia (opcional)
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma bacia, misture todos os ingredientes com as mãos até ficar uma massa homogênea. (A massa não pode grudar nas mãos, se assim estiver, use mais polvilho para ir dando o ponto certo).
- Depois, faça bolinhas do tipo pão de queijo.
- Coloque em uma assadeira e leve ao forno em 180 graus por 20 minutos até ficar dourado. Parecerá com um pão de queijo, mas sem queijo.
- Você pode fazer as bolinhas e congelar e ir assando conforme a necessidade. Essa é uma ótima opção para fazer no café da manhã, pois as bolinhas podem ficar congeladas por 60 dias. Para assar, basta colocar diretamente no forno.

Pão de Amêndoas

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de farinha de amêndoas – só bater as amêndoas no liquidificador até virar farinha
- 3/4 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de chá de açúcar – eu uso o mascavo
- 1 colher de sopa de fermento biológico – aquele seco para pães, não é o branquinho (químico)
- 4 ovos

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes secos e reserve. Bata bem os ovos, no liquidificador ou com um fouet, e então adicione os ingredientes secos e incorpore bem.
- Acomode sua massa em uma forma de pão untada, cubra com um paninho limpo e deixe a massa descansar e crescer. Aqui em Salvador, como está sempre quente, deixo ela em cima da bancada mesmo, mas em Curitiba, como era sempre frio, eu fazia uma estufa para ele no microondas ou no forno morno desligado – coloco um copo de água, aqueço por 2 minutos. Abro o microondas, deixo o copo lá no cantinho e coloco minha fôrma. Fecho o microondas e deixo lá até crescer.
- Depois do pão crescer (se tiver dúvidas, veja o vídeo) asse por 5 minutos em fogo alto e depois abaixe até 180-200º e asse por mais 30-40 minutos.

DICA

Na receita tradicional da minha avó ainda vai 1/2 vidrinho de leite de coco, eu não coloco na minha.

Pão de Batata

INGREDIENTES:

- 4 batatas médias (800 g batatas em forma de purê);
- 1 copo americano quase cheio (150g de polvilho azedo);
- 1 copo americano quase cheio (150g de polvilho doce);
- 2 ovos;
- 150ml de óleo (azeite de oliva ou canola);
- 150ml de água morna;
- sal, orégano e manjericão a gosto.

MODO DE PREPARO:

- Num copo de 300ml coloque a água morna e o óleo.
- Em seguida coloque num recipiente junto com todos os outros ingredientes.
- Misture tudo muito bem e depois, pegue com uma colher de sopa, faça bolinhas, coloque numa assadeira e leve ao forno.
- Deixe assar até eles ficarem levemente dourados.
- Não precisa untar a forma.

DICA

Pode trocar a batata por outro tubérculo (mandioca, inhame, mandioquinha).

Pão de Batata Doce

INGREDIENTES:

- 1 xícara de batata doce cozida e amassada
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 ovo
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (chá) de açúcar demerara
- 3/4 de xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de goma xantana

MODO DE PREPARO:

- Dentro de uma batedeira, junte a batata doce, o ovo, a farinha de linhaça, o fermento biológico, o azeite, o sal, a goma xantana e o açúcar.
- Bata bem começando pela velocidade baixa, bata até ficar uma massa bem homogênea.
- Pare de bater e adicione a farinha de arroz e o polvilho.
- Sove bem a massa com as mãos em uma superfície lisa e limpa.
- Quando a massa não estiver mais grudando nas mãos, está no ponto para modelar.
- Molde em bolinhas do tamanho que preferir.
- Ou abra pequenas porções na mão e recheie como preferir.
- Unte e enfarinhe uma forma, distribua os pães deixando uma pequena distância entre um e outro.
- Prense.

Pão de Batata Doce de Microondas

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 batata pequena cozida e amassada
- sal a gosto
- 1 colher (chá) de fermento
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça opcional

MODO DE PREPARO:

- Amasse bem a batata e misture com o ovo e o sal.
- Se preferir adicione a farinha de linhaça para uma massa mais fofinha.
- Adicione o fermento e misture lentamente.
- Despeje em um recipiente que possa ir ao microondas.
- Leve ao microondas por 2 minutos.
- Desenforme e corte ao meio.
- Passe manteiga, doure em uma frigideira.
- Recheie como preferir.

Pão de Castanhas

INGREDIENTES:

- 3/4 de xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 envelope de fermento biológico granulado (11g)
- 2 colheres (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de manteiga amolecida
- 1/2 xícara (chá) de castanha de caju picada
- 3 e 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz (aproximadamente)
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará picada
- Óleo e farinha de arroz para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, coloque todos os ingredientes na ordem em que aparecem na receita e misture até a massa ficar homogênea.
- Coloque em 2 fôrmas de bolo inglês médias untadas e enfarinhadas.
- Deixe descansar por 1 hora e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar.
- Deixe amornar, desenforme e sirva.

Pão de Cebola

INGREDIENTES:

- 6 xícaras (chá) farinha de arroz
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 envelope de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 1 cebola média
- 1 gema para pincelar

MODO DE PREPARO:

- Misture em uma bacia as duas xícaras da farinha de arroz com o fermento biológico em pó.
- Adicione o açúcar e o sal; reserve.
- No liquidificador misture os ovos, a água, o óleo e a cebola.
- Em seguida coloque a mistura do liquidificador aos poucos na mistura dos ingredientes secos.
- Adicione o restante da farinha aos poucos até dar ponto de pão; deixe descansar por mais ou menos 30 minutos.
- Faça bolinhas com a massa e coloque em uma forma untada com óleo e farinha de arroz.
- Cubra com um pano de prato e deixe descansar até dobrar de tamanho.
- Em seguida, pincele com gema.
- Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 45 minutos ou até ficarem dourados.

Pão de Cenoura

INGREDIENTES:

- 1 e 1/4 grama(s) de farinha de arroz
- 3 unidade(s) de ovos
- 1/2 xícara(s) de chá de óleo
- 1 colher(es) de sopa de açúcar
- 1 colher(es) de chá de sal
- 100 grama(s) de cenoura picada fresca
- 1 colher(es) de sopa de fermento em pó
- linhaça a gosto para polvilhar

MODO DE PREPARO:

- Bata todos os ingredientes em um liquidificador, transfira para uma forma de bolo inglês untada, polvilhe gergelim por cima e leve para assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 40 minutos.

Pão de Farinha de Coco

INGREDIENTES:

- $^3/_4$ xícara de polvilho azedo
- $^1/_2$ xícara de farinha de coco
- $^1/_4$ xícara de água (60 mililitros)
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Em uma vasilha misture os ingredientes secos: o polvilho, a farinha de coco e o sal.
- Dica: Por conta da farinha de coco esse pão fica com sabor levemente adocicado, no entanto você pode deixá-lo mais doce adicionando 1-2 colheres de sopa de açúcar ou adoçante.
- Acrescente o ovo e misture bem até virar uma farofa.
- Dica: Bata o ovo numa tigela antes de adicionar nos ingredientes secos, assim será mais fácil misturar.
- Em seguida coloque a água e o óleo e continue mexendo até formar uma massa homogênea e consistente.
- Dica: A depender do tamanho do ovo, pode ser necessário colocar mais farinha de coco ou polvilho.
- Quando a massa desse pão de minuto ficar consistente como na foto, modele bolinhas (como se fosse pão de queijo) e asse na AirFryer pré aquecida a 180 graus por cerca de 10 minutos.
- Dica: Se preferir, asse em forno pré aquecido a 180 graus por 35 a 40 minutos.
- Depois de assar, deixe este pão sem glúten esfriar por 15 minutos antes de comer, para que não fique cru por dentro.
- Pode servir e se deliciar com esse pão de farinha de côco, receita simples e rápida para qualquer momento do dia!

Pão com Farinha de Grão-de-Bico

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 xícara e mais meia de farinha de grão de bico
- 4 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de chá rasa de sal marinho
- 3 colher de sopa de água (ou mais, se necessário)
- 2 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão pequena (em torno de 10 x 22cm).
- Num bowl, misture todos os ingredientes com um fuet, deixando o fermento por último.
- Transfira a massa para a forma e leve ao forno por 30 minutos.

Pão de Hambúrguer

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de arroz ou 150g
- 1 xícara de polvilho doce ou 100g
- 1 colher rasa de chá de goma xantana
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 ovo 1 xícara de leite morno ou 240 ml
- 1 colher de chá de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

- Misture os ingredientes secos numa tigela e reserve.
- Bata no liquidificador o leite, o ovo, o azeite e o fermento.
- Despeje o líquido na tigela dos ingredientes secos e misture bem. A massa deve ficar mole mas pegajosa.
- Despeje a massa numa forma que caiba na AirFryer e que esteja untada e enfarinhada com farinha de arroz.
- Preaqueça o Airfryer em 180 graus cerca de 3 minutos e depois desligue.
- Coloque a forma na cesta da AirFryer DESLIGADA e deixe lá dentro com ela DESLIGADA por cerca de 30 minutos para crescer o pão.
- Após a massa dobrar de volume, ligue a AirFryer e programe para 15 minutos a 180 graus.
- Após esse tempo abra a cesta, o pão estará dourado mas não totalmente assado por dentro. Cubra com papel alumínio prendendo bem para não soltar. Vamos assar novamente com papel alumínio para assar por dentro, sem queimar o pão.
- Recoloque na AirFryer e programe por mais 15 minutos a 180 graus.
- Desenforme depois de esfriar.

Pão de Forma

INGREDIENTES:

- 2 xícara de farinha de arroz
- 1 1/2 xícara de polvilho doce
- 3 colher de chá de goma xantana
- 3 colher de sopa açúcar
- 1 colher de chá sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 3 colher de sopa margarina ou azeite
- 3 ovos
- 1 1/2 xícara de água morna

MODO DE PREPARO:

- Misture bem os ingredientes secos.
- Adicione os ingredientes úmidos.
- Acrescente água conforme o necessário. A massa não deve ficar líquida. Fica mole porém consistente.
- Coloque a massa numa forma untada.
- Deixe descansar por 1 hora.
- Leve ao forno a 200 graus por aproximadamente 40 minutos.

Pão de Inhame

INGREDIENTES:

- 1 xícara de inhame cru ralado
- 3 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor ou azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de ervas finas
- 1 dente de alho amassado
- 3/4 xícara de polvilho doce

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture bem o inhame, óleo de coco sem sabor, sal, ervas finas e alho amassado.
- Acrescente o polvilho doce e mexa até ficar uma massa homogênea, que não grude nas mãos.
- Caso necessário acrescente mais polvilho.
- Unte uma forma.
- Faça bolinhas com a massa do tamanho que preferir.
- Asse em forno pré-aquecido à 200 graus por 30-40 minutos.

Pão de Milho

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 150 ml de água
- 30 ml de azeite
- 1 e 1/4 xícara de chá de polvilho doce (150g)
- 1 e 1/4 xícara de chá de farinha de milho (150g)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente misture os secos: a farinha de milho (fubá), o polvilho, a aveia, a farinha de linhaça, o açúcar, a goma xantana e o fermento biológico. Misture bem.
- Em seguida, faça um buraco no centro e acrescente os ovos, a água e o azeite. Misture bem fazendo movimentos circulares, até ficar bem homogêneo.
- Transfira a massa para uma batedeira e bata por aproximadamente 5 minutos em velocidade média.
- Unte uma forma de pão e enfarinhe com fubá (24cmx10cm). Despeje a massa, cubra com um pano e deixe descansar até dobrar de tamanho dentro do forno desligado ou dentro do micro-ondas.
- Depois que a massa crescer, leve para assar em forno preaquecido a 200° C por aproximadamente 30 minutos.
- Desligue o forno, deixe amornar, desenforme com cuidado e sirva.

Pão de Tapioca

INGREDIENTES:

- 2 1/2 xícara de chá de água (ou leite vegetal)
- ½ xícara de chá de avelãs cruas sem sal (ou outra castanha)
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de óleo
- sal à gosto
- temperos desidratados a gosto (usei um mix com alho, manjericão, orégano, alecrim, salsinha, manjerona, pimenta branca, pimenta caiena e cebola)
- 250g de tapioca granulada
- ½ xícara de chá de polvilho doce

MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador a água com as avelãs. Acrescente o ovo, o óleo e bata bem.
- Misture a tapioca com o sal e os temperos (tem que temperar bem para ficar gostoso, capricha!), despeje a mistura do liquidificador, mexa e deixe repousar até a tapioca absorver o líquido. Aperte os grãozinhos e certifique-se que estão macios, caso não estejam e o líquido já tiver sido todo absorvido, coloque um pouco mais de água e aguarde.
- Acrescente o polvilho na tapioca hidratada e mexa bem. Unte uma assadeira com óleo, faça bolinhas com a massa (usei as mãos umedecidas com água, gruda um pouco, se preferir faça montinhos com uma colher) e coloque no forno alto pré-aquecido (200 graus) até dourar.

Pão de Sementes com Trigo Sarraceno

INGREDIENTES:

- 200 gramas farinha de trigo sarraceno
- 100 gramas farinha de amêndoa
- 4 colheres de sopa semente de chia
- 450 ml água
- 4 colheres de sopa azeite de oliva
- ⅙ xícara semente de girassol
- ⅙ xícara semente de abóbora
- ⅙ xícara semente de linhaça
- 1 colher de chá sal
- 12 gramas fermento em pó sem glúten

MODO DE PREPARO:

- Juntar as sementes de chia em uma tigela com 250 ml de água. Deixar descansar por 15 minutos até formar um gel.
- Então, misture a farinha de trigo sarraceno, a farinha de amêndoa, o fermento e o sal em uma tigela grande. Completar com o restante da água e o gel de chia. Mexer bem, com o auxílio de uma espátula.
- Adicionar as sementes de girassol, abóbora e linhaça, mas reservar um pouquinho de cada para decorar o pão antes de assar. Misturar bem novamente.
- Deixar a massa descansar por 10 minutos. No meio tempo, preaquecer o forno em 170º C.
- Forrar uma forma de pão com papel-manteiga e salpicar as sementes reservadas por cima da massa.
- Levar ao forno para assar por aproximadamente uma hora e 10 minutos. Esperar esfriar antes de fatiar o pão.

Pão de Trigo Sarraceno

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo sarraceno
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de farinha de grão de bico
- 2 xícaras de água morna
- 1 envelope de fermento biológico seco (10 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (fermento para bolo)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar

MODO DE PREPARO:

- Coloque numa tigela as 3 farinhas sem glúten indicadas nesta receita: a farinha de trigo sarraceno, a farinha de arroz e a farinha de grão. Junte também o fermento químico e o sal e misture.
- Num recipiente à parte dissolva o fermento e o açúcar em 1 xícara de água morna.
- Dica: O açúcar ajuda a ativar o fermento mais rapidamente. Prefira usar açúcar refinado, que é mais fácil de dissolver.
- Reserve essa misturinha por 5 minutos ou até observar que se formou uma espuminha, como na imagem. Isso significa que o fermento está pronto a usar!
- Após o passo anterior, coloque essa mistura de fermento, água e açúcar no recipiente das farinhas e misture com uma colher. À medida que a mistura ficar mais espessa, adicione a restante água morna (1 xícara) e comece misturando com as mãos.
-
- Amasse muito bem até obter uma massa suave e que desgrude da tigela, como na foto. Modele em forma de bola, cubra com um pano e deixe crescer por 30 minutos em um local ameno.
- Dica: Se a massa ficar grudando muito, adicione mais um pouco de uma das farinhas. Se ficar muito seca e quebrando, coloque mais água até dar o ponto.
- Depois do tempo indicado, volte a amassar a massa, para retirar o ar que se formou no interior e melhorar sua consistência. Depois divida em duas partes iguais, coloque na forma em que irá assar ela, cubra com um pano e deixe crescer por mais 1 hora.
- Dica: Se você preferir pode modelar a massa deste pão sem glúten em forma de bola e colocá-la em um tabuleiro de forno polvilhado com farinha de arroz.
- Por fim, pré-aqueça o forno nos 200°C. Quando atingir essa temperatura, coloque o pão de farinha de trigo sarraceno assando por 15-20 minutos ou até craquelar e ficar dourado, como na foto. Retire e deixe esfriar.

Pão Doce

INGREDIENTES:

- 1/4 xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar
- 4 claras em neve
- 2 xícaras mix de farinhas sem glúten
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 xícara de água

COBERTURA:

- 8 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de canela
- 1 colher de sopa de óleo

MODO DE PREPARO:

- Misture o óleo, o açúcar, as claras batidas e os outros ingredientes alternando entre farinha e água. Mexa lentamente.
- Em uma tigela separada misture os ingredientes da cobertura e mexa bem.
- Unte uma forma e despeje um pouco da massa.
- Polvilhe cobertura por cima e mais uma camada de massa.
- Finalize com mais cobertura.
- Asse em 180°C por 40 minutos ou até o palito ficar seco, ao fazer o teste.

Pão Fofinho

INGREDIENTES:

- 3/4 de xícara de água morna (37 graus)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara de farinha de oleaginosas – usei de castanha de caju
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de fécula de batata ou amido de milho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- Opcional: sementes para polvilhar por cima (gergelim, chia, linhaça, semente de girassol ou abóbora)

MODO DE PREPARO:

- Misture a água morna, o fermento biológico seco e o açúcar e deixe reagir em local morno até formar uma esponja (10-15 minutos).
- Misture as farinhas em outra tigela e reserve.
- Despeje a mistura da pré-fermentação e o ovo levemente batido na tigela com o mix de farinhas e mexa bem.
- Não precisa de batedeira, pode ser com uma espátula ou fouet.
- Acrescente o azeite de oliva e o sal, misture novamente.
- Despeje a massa em fôrma untada, salpique os grãos e sementes por cima e deixe descansar até dobrar de volume.
- Asse em forno pré-aquecido em temperatura alta por 5 minutos, depois abaixe para 180-200 graus e asse por mais 20-35 minutos.

Pão Integral

INGREDIENTES:

- 1 envelope de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 2 e 1/2 xícaras de chá de água morna (aproximadamente)
- 1 xícara de chá de farinha de arroz integral
- 1 xícara de chá de farinha de arroz branca
- 1/2 xícara de chá de farinha de linhaça
- 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 colher de sopa de amaranto em flocos
- 2 colheres de sopa de quinoa
- 1 colher de sopa de goma xantana
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 2 ovos
- Margarina e farinha de arroz, maisena ou fécula de batata para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma vasilha, misture o fermento biológico, o açúcar mascavo e 1/2 xícara de chá da água. Reserve.
- Em uma vasilha grande, misture a farinha de arroz integral, a farinha de arroz branca, a farinha de linhaça, o polvilho doce, a semente de linhaça, o amaranto, a quinoa e a goma xantana.
- Adicione o azeite, o sal e os ovos e continue misturando com um batedor de arame. Acrescente a mistura de fermento reservada e misture.
- Acrescente a água restante, aos poucos, mexendo bem até formar uma massa homogênea e mole. Se necessário, adicione mais água.
- Cubra com um pano limpo e deixe descansar por 50 minutos.
- Mexa novamente com o batedor de arame e divida a massa entre duas fôrmas de bolo inglês grandes untadas e polvilhadas com farinha de arroz, maisena ou fécula de batata, cubra e deixe descansar por mais 10 minutos.
- Leve ao forno médio, preaquecido, por 45 minutos ou até firmar e dourar. Retire, deixe amornar, desenforme e sirva.

Pão Integral Simples

INGREDIENTES:

- 500 gramas farinha de arroz integral
- 1 envelope fermento biológico seco (10 gramas)
- 3 colheres de sopa azeite de oliva
- 400 ml água morna
- 1 colher de chá rasa sal

MODO DE PREPARO:

- Junte a farinha de arroz integral e o fermento em uma tigela. Misture. Então, adicione o azeite de oliva e o sal.
- Enquanto mistura, acrescente a água aos poucos. Amasse e sove a massa à mão por 10 minutos ou na batedeira ao longo de 5 minutos. A massa deve ficar macia, lisinha e um pouco grudenta.
- Cubra a massa com um pano bem limpo e deixe descansar por 2 horas em temperatura ambiente sem correntes de ar. Forre uma assadeira com papel-manteiga e reserve.
- Passado esse tempo, passe um pouco de farinha de arroz integral em uma superfície bem limpa e nas suas mãos. Transfira a massa para a superfície e amasse um pouco para remover o gás da fermentação.
- Modele a massa no formato de uma bola. Ponha a massa na assadeira forrada com papel-manteiga. Com uma faca afiada ou um cortador de pizza, faça cortes superficiais na massa.
- Cubra a massa com um pano bem limpo e deixe descansar para crescer por mais 30 minutos em temperatura ambiente.
- Leve para assar em um forno com calor em cima e em baixo por 30 minutos ou até dourar. Após assar, deixe o pão em uma grade de resfriamento e sirva apenas quando ele estiver morno ou completamente frio.

Pão Rústico

INGREDIENTES:

- 1 + 2/4 copos de farinha de arroz integral (Medida de 1 copo padrão = 240ml)
- 1 + 1/4 copos de farinha de arroz branco
- 1 copo de farinha de grão de bico
- 1/4 copo de linhaça triturada
- 1 + 1/2 colher de chá de sal
- 3/4 colher de chá de goma xantana
- 1/4 copo de azeite de oliva
- 1/4 copo de mel
- 1 copo de água morna
- 1/2 colher de chá de fermento biológico instantâneo – ou 1/4 colher de chá de fermento biológico fresco
- 1/3 de copo de purê de batata

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 150 C. Unte uma forma de pão com óleo.
- Combine as farinhas, linhaça triturada, sal e goma xantana em um bowl. Em outro recipiente misture o azeite, a água, o mel e o fermento. Deixe descansar por 5 minutos ou até o fermento começar a reagir.
- Adicione lentamente as farinhas na mistura líquida, alternando com o purê de batata. Misture com auxílio de um espátula e com as mãos o suficiente para incorporar todos ingredientes e não mais que isso.
- Coloque a massa em um superfície enfarinhada e sove 2 a 3 vezes, finalizando no formato do pão. Cuidado para não manipular muito a massa.
- Coloque diretamente para assar na forma por aprox. 2 horas. O teste do palito no centro do pão deve sair seco.

Pãozinho Rápido

INGREDIENTES:

- 3 xícaras farinha sem glúten
- 3 colheres de sopa açúcar cristal medida cheia
- 4 colheres de sopa margarina sem leite e sem sal
- 2 colheres de sopa fermento em pó medida cheia
- 2 unidades ovo tamanho médio
- 200 mililitros leite vegetal

MODO DE PREPARO:

- Misturar todos os ingredientes em uma tigela, mexendo com uma colher.
- Quando estiver bem misturado, faça os pãezinhos untando a palma da mão com margarina.
- Colocar em assadeira levemente untada e pincelar com gema de ovo.
- Aquecer o forno em temperatura máxima por 10 ou 15 minutos.
- Enquanto o forno está sendo aquecido, deixe os pãezinhos descansando. Passado esse tempo leve-os ao forno.
- Deixe por 5 min em forno máximo. Depois abaixe para 200 graus e deixe mais 10 min nesta temperatura.
- Depois abaixe novamente o forno para 180 graus e deixe assar os pães por mais 10 min.
- Desligue. Retire do forno. Sirva quentinho ou deixe esfriar.

Pãozinho Brioche

INGREDIENTES:

- 300 g de mistura básica sem glúten
- 10 g de fermento biológico seco
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de açúcar (usei 2 colheres (sopa) de açúcar + 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga (usei gordura de coco)
- 150 ml de água (usei água morna)

MODO DE PREPARO:

- Na batedeira.
- Untar as formas de bolo inglês e reservar.
- Na bacia da batedeira (planetária) acrescentar a margarina (ou manteiga), os ovos, o açúcar, a mistura e a água. Misturar com uma espátula.
- Bater na velocidade 2 e, depois da massa uniforme, bater na velocidade 5 por 3 a 4 minutos.
- Colocar a massa nas formas untadas e deixar descansar por 30 minutos no mínimo.
- Assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 30 ou 40 minutos.

Pão de Mandioquinha

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de polvilho azedo
- 3 xícaras de chá de polvilho doce
- Orégano, alecrim ou manjericão desidratado, açafrão-da-terra (cúrcuma) e sal
- 3/4 xícara de chá de azeite de oliva
- 500 g de mandioquinha (batata-baroa) cozida e espremida
- Cerca de 1/2 xícara de chá de água

MODO DE PREPARO:

- Misture os polvilhos com orégano, alecrim ou manjericão, açafrão e sal a gosto e o azeite. Adicione a mandioquinha e misture. Aos poucos, acrescente a água, enquanto amassa, até ficar homogêneo.
- Modele bolinhas com pequenas porções da massa e disponha em assadeira untada levemente com azeite.
- Asse em forno médio preaquecido (180°C) por 25 minutos. Aumente a temperatura para 200°C e deixe por mais 15 minutos. Sirva em seguida.

Pão de Mandioquinha com Chia

INGREDIENTES:

- 500 g mandioquinha cozida
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1/2 colher de sopa de orégano seco
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha sem glúten
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 1/2 xícara de chá de água

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, misture a mandioquinha com o azeite, o sal, a cúrcuma, a chia, o orégano, a farinha, o azeite e aos poucos acrescente a água até formar uma massa lisa e homogênea que não grude nas mãos.
- Modele bolinhas e disponha em uma assadeira untada levemente com azeite.
- Leve ao forno preaquecido (180°C) por cerca de 30 minutos ou até dourar.
- Sirva a seguir.

Pão Francês

INGREDIENTES:

- 1 sachê fermento biológico (10 g Fleischmann)
- 10 g açúcar
- 50 g farinha de arroz
- 100 ml água morna
- 100 g farinha de arroz
- 100 g polvilho doce
- 90 g amido de milho (maizena)
- 4 g goma xantana
- 5 g fermento em pó Royal
- 1/2 colher chá sal
- 50 ml óleo
- 1 ovo
- 150 ml de água

MODO DE PREPARO:

- Para fazer a esponja fermentada, em um bowl (vasilha) adicione o fermento biológico, a 100ml de água morna, açúcar e a 50g de farinha de arroz, misture, cubra com plástico e reserve.
- Na vasilha da batedeira adicione, 100g de farinha de arroz, polvilho doce, o amido de milho, goma xantana, fermento em pó royal, sal e misture levemente.
- Adicione o óleo e o ovo e misture um pouco. Adicione agora a esponja fermentada que estava reservada.
- Bater bem a massa. Na batedeira com gancho ou raquete 5 minutos ou à mão 10 minutos.
- Vá adicionando 150 ml de água aos poucos, até formar uma massa pegajosa, mas que ainda pode-se moldar.
- Modele os pães passando água nas mãos para deixá-los lisinhos, coloque na fôrma já untada e deixe crescer aproximadamente 1 hora ou conforme o clima do local, até que dobre de tamanho.
- Assim que crescer, antes de assar faça um corte em cima dos pães com uma faca afiada passando água para não grudar.
- Em seguida coloque no forno uma forma com água quente, junto aos pães, para dar evaporação que será o responsável pela casca crocante.
- Forno pré-aquecido a 230 graus por 40 a 45 minutos ou até dourar.

Pão de Liquidificador

INGREDIENTES:

- 25g de de fermento biológico para pão
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 copos americanos de leite ou água, levemente aquecidos
- 10 colheres de sopa de farinha de arroz
- 3 colheres de sopa de polvilho doce
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 3 colheres de sopa de fécula de batata
- 3 ovos inteiros
- 2 colheres de óleo
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO:

- Coloque no liquidificador o fermento biológico, o açúcar e o leite (ou água) levemente aquecido.
- Ligue o liquidificador e acrescente a farinha de arroz, o polvilho doce, o amido de milho, a fécula de batata, os ovos, o óleo e o sal. Desligue, tampe e deixe crescer até atingir a tampa do liquidificador. Se fizer numa tigela com um mixer, cubra-a com filme plástico. Demora de 15 a 20 minutos. Unte duas formas de pão com óleo e polvilhe com farinha de arroz. Coloque a massa nas duas formas e ponha no forno preaquecido a 180°C.
- Asse por 30 minutos ou até fazer o teste do palito e verificar que a massa não está mais grudando.

DICA

A farinha de arroz e o polvilho doce são a base do pão, nunca podem faltar. As outras farinhas podem ser substituídas por fécula de batata, farinha de soja, farinha de milho, farinha de arroz integral ou outras farinhas sem glúten. A massa fica bem liquida mesmo, parecendo massa de bolo. Deixe-a crescer num recipiente devidamente selado.

Pão Multigãos

INGREDIENTES:

- 350g mix de farinha de pão branco
- 7g sal
- 2 ovos pequenos
- 7g fermento biológico seco
- 70 ml azeite
- 30g açúcar demerara
- 30g linhaça dourada
- 40g gergelim preto e branco
- uma pitada de tomilho fresco
- 5g vinagre branco
- Água

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes secos, menos o sal.
- Se quiser, reserve um pouco das sementes para decorar.
- Junte os dois ovos, o vinagre e o azeite. Adicione água aos poucos e vá mexendo com uma espátula até virar uma pasta grossa.
- A quantidade de água pode variar, a massa deve ficar bem úmida, não será "modelável'. Acrescente o sal.
- Coloque a massa em uma forma para pão, untada e enfarinhada.
- Decore com as sementes e despeje delicadamente aproximadamente 3 colheres de sopa de água sobre a massa – criando uma película de água sobre ela.
- Deixe crescer por 40 minutos e asse em forno a 180ºC graus por 35 minutos (ou até a casca dourar).

Pão de Linhaça Dourada

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1/3 xícara (chá) de água morna (aproximadamente)
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 unidade de ovo
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico em pó

MODO DE PREPARO:

- Em uma vasilha misture os secos.
- Junte o ovo, o azeite e mexa.
- Vá colocando a água bem aos poucos e mexendo sempre.
- É possível que você precise de mais água ou menos água, por isso é importante ir aos poucos.
- O ponto deve ser como uma massa de bolo mais grossa, mais pesada.
- 6. Coloque a massa em uma assadeira de pão de fôrma, untada e enfarinhada com óleo e fubá, e deixe crescer por 1 hora.
- Leve para assar a 180°C por 40 minutos.

Pão de Sal

INGREDIENTES:

- 1 xícara farinha de arroz
- 1/2 xícaras polvilho doce
- 1,5 colheres de chá goma xantana
- 3/4 colheres de chá sal
- 1 colher de sopa açúcar demerara
- 3/4 xícaras água morna
- 5 gramas (g) fermento biológico seco (equivale a meio sachê do tipo que se encontra no comércio)
- 1 colher de sopa margarina sem leite ou gordura de palma derretida
- 1,5 colheres de sopa água da conserva de grão de bico ou ervilha (aqua faba) Líquido contido em uma lata (ou caixinha) de grão de bico ou ervilha de 280g (peso total)
- 1/2 colher de chá vinagre de maçã

MODO DE PREPARO:

- Preparar um tabuleiro, forrando com tapetes de silicone ou untando com margarina sem leite e polvilhando com farinha sem glúten,
- Começar a misturar em vasilha de tamanho médio a farinha, o polvilho, a goma xantana e o sal.
- Em uma vasilha pequena, misturar a água morna, o açúcar e o fermento. Deixar repousar até que se forme aquela espuma sobre a mistura, indicando que o fermento está ativo.
- Na vasilha onde estão os ingredientes secos, misturar a margarina sem leite (ou a gordura de palma) derretida e o vinagre, batendo na batedeira em velocidade baixa com o batedor em forma de pá.
- Incorporar à esta mistura o fermento com a água e o açúcar, passando à velocidade média. Bater por 2 minutos.
- Em outra vasilha, bater a água da conserva de grão de bico (ou ervilha) com um garfo ou fouet, até que fique com a aparência de uma espuma leve,
- Acrescentar essa espuma à massa já batida, batendo em velocidade baixa por pouco tempo, até incorporar à mistura.
- Untar com óleo uma colher de sopa ou de arroz. Usar a colher untada para pegar as porções da massa e colocar no tabuleiro já preparado. Cada porção será um pãozinho. Tomar o cuidado de limpar a colher com um papel toalha e untá-la novamente a cada vez que for pegar uma nova porção (pão).
- Quando todas as porções estiverem no tabuleiro, preparar uma faca da mesma forma que a colher foi preparada anteriormente e dar um corte longitudinal de pouca profundidade em cada um dos pães. A faca também deve ser limpa e untada a cada corte feito.
- Deixar crescer por 25 minutos. Antes de completar este período, pré-aquecer o forno a 200°C.
- Colocar o tabuleiro no forno. Usando um borrifador, espirrar água nas paredes e no fundo (o "chão') do forno até que se forme uma nuvem leve de vapor – não borrifar sobre os pães.
- Após 15 minutos de cozimento dos pães, o que corresponde à metade do tempo usado para assar os pães, repetir o procedimento com o borrifador. Aguardar mais 15 minutos antes de retirar os pães do forno.
- Deixar os pães esfriarem sobre uma grade antes de consumir.

Pão de Fubá

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de fubá
- 1 xícara de chá de polvilho doce
- 1 colher de sopa de fermento biológico em pó
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1/3 de xícara de chá de água morna
- 1 ovo

MODO DE PREPARO:

- Reúna todos os ingredientes.
- Em um recipiente grande, adicione o fubá, o polvilho doce, o fermento, o açúcar, o sal e misture delicadamente.
- Acrescente o azeite, a água morna, o ovo e misture até formar uma massa grossa e pesada (caso precise, coloque mais água).
- Transfira para uma forma de bolo inglês, cubra e deixe crescer por cerca de 1 hora.
- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos.
- Agora é só servir.

Pão de Aveia com Sementes

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 xícaras de farelo de aveia sem glúten
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1/2 xícara de água morna
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 10 gramas de fermento biológico seco para pão (1 pacotinho)
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de mix de sementes (linhaça, girassol, abóbora, chia)

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 220 °C.
- Misture os ingredientes secos e reserve.
- Misture os ovos, a água, o azeite e o vinagre.
- Adicione os ingredientes secos e coloque o sal.
- Deixe descansar por cinco minutos.
- Unte uma forma de pão e distribua massa.
- Asse por 25 ou 30 minutos, até dourar.
- Agora é só servir! Bom apetite.

Pão Caseiro de Amêndoas

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 3/4 de xícara de água em temperatura ambiente
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- sal a gosto
- 1 e 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de farinha de coco branca
- 1 xícara de farelo de aveia sem glúten
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata os ovos com a água, o azeite e sal por cerca de 2 minutos.
- Em outro recipiente, misture a farinha de amêndoas e o farelo de aveia.
- Incorpore a mistura do liquidificador nesses ingredientes secos, mexendo bem.
- Acrescente o vinagre, o fermento e a pimenta-do-reino e misture mais um pouco.
- Despeje essa massa em uma forma de pão untada.
- Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 30 minutos.

Pão Vegano

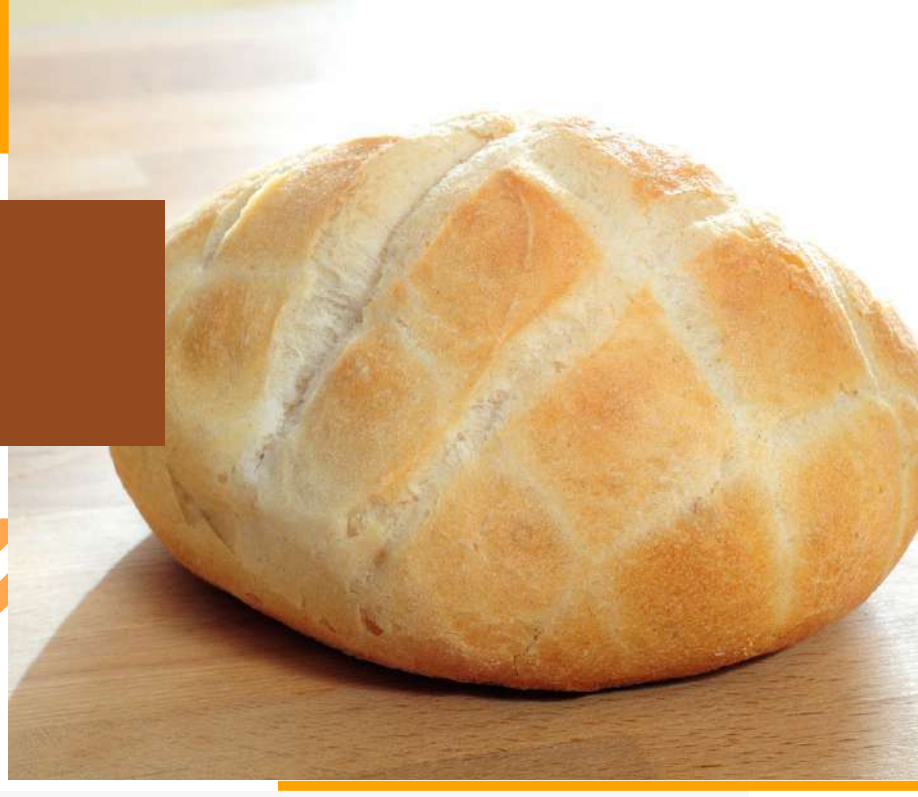
INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícaras de chá – 225g de farinha de arroz (branca/crua)
- 1/2 xícara de chá – 80 g de fécula de batata
- 2 colheres de sopa – 20g de polvilho azedo
- 1 colher de sopa – 15g de açúcar demerara
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa – 20g de psyllium
- 1/2 xícara de chá – 60g de farinha de amêndoas
- 10g de fermento biológico seco instantâneo
- 3 colheres de sopa - 45 ml de azeite de oliva
- 1 e 1/2 xícaras de chá – 375 ml de água morna
- a gosto – fubá (apenas para polvilhar sobre os pães)
- a gosto – gergelim

MODO DE PREPARO:

- Misture bastante os primeiros 8 ingredientes.
- Acrescente o azeite e, aos poucos, vá incorporando a água morna (sempre misturando com o auxílio de uma espátula).
- Passe a misturar manualmente.
- Deixe a massa em formato de bola, passe um pouco de azeite sobre ela e deixe descansar por 1 hora.
- Após esse tempo, modele pedaços de massa do formato de sua preferência.
- Pincele azeite sobre cada um deles, polvilhe fubá e finalize com gergelim.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.
- Espere esfriar antes de consumir.

Pão Tipo Italiano



INGREDIENTES:

- 2 ovos orgânicos (usei caipiras)
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz
- 1 xícara de chá de fécula de batata
- 1/3 de xícara de chá de polvilho doce
- 1/3 de xícara de chá psyllium (farinha)
- 1 colher de sopa de farinha de farinha de painço (ou qualquer outra)
- 1 colher de chá de lecitina de soja (ou biomassa de banana verde) – não usei
- 1 colher de sopa de chá de fermento para pão
- $^1/_4$ de xícara de chá de óleo de girassol ou óleo de oliva
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1 colher rasa de açúcar demerara

MODO DE PREPARO:

- Hidratar o psyllium (plantago ovata) na água por cerca de 10 min. Vai virar uma pasta grossa. Reservar.
- Misturar todos os ingredientes secos em uma vasilha. Adicionar os ingredientes líquidos (ovos, psyllium hidratado e o óleo). Misturar bem com as mãos até obter uma massa homogênea e maleável. A minha massa ficou muito seca, tive que adicionar mais 1/2 xícara de água.
- Formar uma grande bola com a massa e colocar em forma untada (tipo pizza). Deixar crescer até dobrar de volume. Eu deixei por umas 3 horas...
- Após o crescimento da massa, fazer 3 pequenos cortes na superfície do pão e levar para assar por cerca de 40 ou 50 minutos.
- Se você preferir fazer pães pequenos também deve ficar ótimo.

Pão de Canela

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 20 gr de farinha de amêndoa
- 20 gr de linhaça moída
- 20 gr de farinha de pinhão ou farinha de sementes de girassol
- 15 gr de farinha de coco
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1 colher de chá de fermento sem glúten para bolos
- 1 colher de chá de azeite
- 1/2 colher de café de sal
- opcional: se quiser fazer um pão doce junte um pouco de xilitol, mel ou pasta de tâmaras

MODO DE PREPARO:

- Bem rápida e simples.
- Meter os ingredientes todos numa taça e bater ou usar a varinha mágica, até obter uma massa homogénea. Meter em pequenas formas. Levar ao forno pré-aquecido a 180º durante 35 min.

DICA

Misturei várias farinhas para que quase que se anulasse entre si em termos de sabor, assim consegui um sabor mais neutro a "pão', mas podem usar farinha de noz, de pinhão, de linhaça, de amêndoa, de sementes de girassol, de sementes de sésamo, de coco, de avelã etc na quantidade que que quiserem desde que no total tenha 75 grs de farinhas – MAS em termos de sabor sugiro que confiem aqui na mamã e sigam a receita.

Bônus

Pizza

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de arroz (ou creme de arroz)
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 180 ml de água morna
- 10 gramas de fermento biológico
- 2 ovos (levemente batidos)
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem

MODO DE PREPARO:

- Reúna todos os ingredientes.
- Em um recipiente grande, adicione o polvilho, a farinha de arroz, o açúcar, o sal e misture bem.
- Em um recipiente grande, adicione o polvilho, a farinha de arroz, o açúcar, o sal e misture bem.
- Despeje a água com fermento na mistura de secos, acrescente os ovos, o azeite e misture bem.
- Quando começar a formar uma massa, misture com as mãos até ficar bem homogênea (não é preciso sovar).
- Unte uma forma redonda de pizza com azeite, abra a massa nela: 35 cm de diâmetros e cerca de menos de 1 dedo de grossura.
- Cubra com um pano e deixe descansar por 20 minutos.
- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos.
- Agora é só rechear a gosto e assar.

DICA

- Regue a massa com azeite antes de rechear, isso garante uma umidade ótima na pizza.
- Você pode adicionar um pouco de queijo parmesão na massa para um sabor especial.

Pastel

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 colher de chá de goma xantana
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de cachaça opcional
- 1/4 de xícara de água (ou até dar ponto)

MODO DE PREPARO:

- Junte todos os ingredientes secos em uma vasilha, acrescente aos poucos o restante dos ingredientes.
- Misture tudo, amasse com as mãos até formar uma massa homogênea.
- Cubra a massa com um pano limpo, deixe descansar por 30 minutos.
- Enquanto isso prepare o recheio.
- Cubra uma superfície fina com plástico filme, abra a massa com um rolo, deixe a massa bem fina.
- Para fazer pastéis pequenos corte a massa com um molde redondo, se quiser pastéis maiores corte a massa retangular ou quadrada com a ajuda de uma faca.
- Coloque o recheio no centro, dobre e junte uma ponta com a outra, aperte as laterais com um garfo,
- Asse em forno médio por 35 minutos ou até que doure.
- Você também pode fritar em sua airfryer em temperatura de 200° por 15 minutos.

Empada

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de mix de farinhas sem glúten
- 1 xícara de chá de amido de milho (ou fécula de batata)
- 200 g de manteiga em temperatura ambiente
- água gelada quanto precisar
- 2 gemas
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Junte as farinhas com o sal e com a manteiga. Misture bem com as mãos até formar uma farofa úmida. Adicione as gemas e continue misturando.
- Vá despejando a água gelada aos pouquinhos até a massa ganhar consistência, ficando lisa e que não grude mais menos nos dedos.
- Coloque dentro de um recipiente, cubra com um pano e leve à geladeira por uma hora.
- Retire da geladeira, pegue pequenas porções da massa, faça pequenas bolinhas, coloque dentro de uma forma de empadinha pré untada com manteiga e amasse moldando no formato da forma. Coloque o recheio que deseja.
- Pegue outra porção da massa para fazer a tampa, enrole em formato de bolinha e abra com um rolo formando um pequeno círculo. Coloque sobre a empada, retire o excesso e junte as pontas e aperte bem os cantinhos para a tampa grudar ao corpo da massa.
- Bata levemente as gema e pincele sobre a tampa da empada, leve para assar.
- Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 30 a 35 minutos ou até dourar.

Panqueca

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de farinha de arroz
- 1 unidade de ovo
- 1 xícara de chá de água
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de óleo de soja

MODO DE PREPARO:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, até ficar uma massa bem homogênea.
- Aqueça a panquequeira antiaderente, em fogo baixo, coloque um pouco da massa e esparrame cobrindo todo o fundo, ficando uma camada fina.
- Quando a massa não estiver mais líquida e as bordas soltinhas, vire a massa para cozinhar no outro lado.
- Retire a panqueca da frigideira e repita o processo, até acabar a massa.

Macarrão

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de chá de farinha de arroz
- 1 xícara de chá de fécula de batata
- 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- 3 ovos
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1 pitada de sal
- 300 g de mandioquinha cozida

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, misture a farinha de arroz, a fécula de batata e o polvilho doce.
- Reserve 1/2 xícara (chá) dessa mistura e acrescente os demais ingredientes.
- Misture bem até obter uma mistura homogênea.
- Coloque meia xícara (chá) de água até que a mistura desgrude das mãos.
- Deixe descansar por 1 hora e com o auxílio de um rolo de macarrão, abra a massa até obter uma espessura bem fina (0,5 cm) (vá polvilhando a mistura de farinhas reservada enquanto abre a massa) e enrole como um rocambole.
- Corte a massa em pedaços pequenos e coloque-os em uma panela com água fervente e um fio de azeite e deixe até que eles subam na superfície da água (cerca de 2 minutos).
- Retire com uma escumadeira, coloque em um prato untado com azeite e reserve aquecido.
- Sirva com o molho de sua preferência.

Esfira

INGREDIENTES:

- 4 unidades batata-inglesa cozida
- 2 colheres de sopa chia
- 3 colheres de sopa farinha de aveia sem glúten
- 0,5 xícara polvilho de sua preferência
- 2 colheres de sopa azeite de oliva extra virgem
- 1 pitada sal
- 100 g carne moída previamente refogada

MODO DE PREPARO:

- Misturar a batata amassada com a chia. Acrescentar o azeite, o polvilho, o sal e incorporar.
- Após incorporar os ingredientes, adicione a farinha de aveia e misture.
- Pegar uma porção da massa, achatar na mão e rechear com a carne moída previamente refogada. Fechar no formato triangular de esfiha. Repetir o processo até acabar com o recheio e com a massa.
- Levar as esfihas ao fogo em uma frigideira untada com azeite para grelhar. Virar para grelhar do outro lado e servir!

50 RECEITAS DE PÃES SEM GLÚTEN