

EDIÇÃO ILUSTRADA

DESCOMPLICANDO PÃES ZERO GLÚTEN

Conheça todos as técnicas para fazer Pães
e qualquer outra coisa Sem Glúten

Por: *Marissa Mender*





Direitos autorais.....	03
Introdução.....	04
Primeiros passos.....	07
Ingredientes para ter na dispensa.....	11
Dicas para dar certo	19
Equipamentos importantes.....	24
Receitas de mix de farinhas.....	28
Receitas de pães sem glúten.....	32
Receitas de pães sem glúten, sem leite, sem ovo.....	95
Receitas bônus.....	110
Conclusão.....	125

DIREITOS AUTORAIS

É ilegal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento por meio eletrônico ou formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida, bem como qualquer armazenamento deste documento, sem consentimento por escrito do editor.

Todos os direitos reservados. As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, e qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou orientações contidas aqui são de responsabilidade única e absoluta do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, seja direta ou indiretamente.

Os respectivos autores possuem todos os direitos autorais não detidos pela editora.

Tenha uma boa leitura!

WA ONLINE © Copyright - Todos os direitos reservados.

INTRODUÇÃO



Primeiramente eu quero te dar as boas vindas ao Descomplicando Pães Zero Glúten. E antes de irmos para as receitas é preciso entender o que realmente é o Glúten.

O glúten é um tipo de proteína encontrada em massas como pão, bolos, massas, biscoitos, cerveja e bolachas. Na verdade, o glúten é uma combinação de dois grupos de proteínas: gliadina e glutenina, que são encontradas nos grãos de trigo, cevada, malte e centeio.

Quando colocamos água em farinhas de trigo, cevada ou centeio e começamos a misturar esta massa, o glúten forma uma rede entrelaçada que torna a massa mais elástica sem estourar quando esticada. Isso contribui para a preparação de massas, bolos e pães.

INTRODUÇÃO

Neste momento, você deve estar se perguntando, mas afinal, qual o papel do glúten em uma receita de pão? Pois bem, quando amassamos pão, o glúten se desenvolve e forma uma rede protetora que não permite que o CO₂ formado durante a fermentação escape.

Este gás preso dentro da massa faz o pão crescer. Nos bolos, o processo é semelhante. Então é o glúten que deixa o pão tão fofinho e macio sem perder o formato.

A ingestão de alimentos com glúten não faz bem para quem tem intolerância a ele.

Pessoas celíacos não conseguem digerir essa proteína e, por isso, ao consumirem alimentos com glúten, têm sintomas como dor e inchaço abdominal, reações na derme e diarreia.

Você já deve saber, mas a maioria das pessoas que dizem ter intolerância ao glúten, na verdade não são intolerantes ao glúten, e sim possuem maior sensibilidade ao mesmo, visto que existem diferentes níveis de tolerância.

Quando ocorre a indigestão ao glúten, pode causar problemas intestinais, mas não há resposta autoimune do corpo. Por outro lado, a doença celíaca e as alergias são diagnosticadas quando o sistema imunológico reage após a ingestão de glúten.

INTRODUÇÃO

Hoje, a doença celíaca afeta cerca de 1% da população mundial, mas alguns cientistas acreditam que até 5% da população pode ter sensibilidade aumentada ao glúten, apesar da ausência de doença celíaca.

IMPORTANTE: Se você notar algum sintoma causado pelo consumo de alimentos que tenham glúten, procure um médico imediatamente.

Este e-book foi criado para aquelas pessoas que sofrem de intolerância, doença celíaca ou estão preocupados com uma dieta sem glúten. Aqui você vai encontrar o passo a passo de como fazer os melhores pães zero glúten. Além disso, eu preparei algumas receitas de pães sem glúten, sem leite e sem ovos para atender pessoas alérgicas.

E para finalizar essa introdução eu vou contar uma breve passagem da minha vida. Talvez você até já tenha passado por essa fase.

Antigamente eu achava que para preparar um pão sem glúten era simples, bastava substituir a farinha tradicional por uma sem glúten e estava pronto o meu pão, mas adivinha? Ficava um desastre!

E depois de errar muito e insistir no erro várias vezes, eu resolvi estudar a fundo a Cozinha Zero Glúten. E depois de muito estudo e prática, descobri todos os segredos da panificação sem glúten. E vou ensinar a você à partir de agora!

CAPÍTULO 1

PRIMEIROS PASSOS



Como a ideia desse e-book não é apenas te mostrar receitas e modo de preparo eu preciso te mostrar as 3 Perguntas Básicas da Cozinha Zero Glúten.

Não importa se você vai preparar os pães para você ou para alguém, há 3 Perguntas Simples que você precisa fazer para garantir que seus pães sejam apropriados para o consumo. Afinal, mesmo em pequenas quantidades o glúten pode ser muito perigoso para celíacos.

Portanto, ao preparar qualquer pão sem glúten, é importante fazer as três perguntas a seguir:

CAPÍTULO 1

PRIMEIROS PASSOS

1. Algum ingrediente contém glúten ou avisos de alérgicos associados?

Antes de preparar qualquer receita, é necessário verificar pelo menos 3x o rótulo de todos os produtos. Isso vai garantir que eles não contenham glúten ou avisos associados.

Você deverá verificar porque até mesmo produtos "sem glúten", às vezes têm um aviso no rótulo que talvez tenha glúten, isso torna o ingrediente ou produto inadequados para as receitas e consumo.

As vezes estes avisos podem estar em produtos que você nem imagina, então sempre tome cuidado!

Isso acontece porque muitos produtos estão sujeitos a contaminação cruzada nos métodos de fabricação.

Neste e-book todos os ingredientes são zero glúten, e quando você for as compras para preparar alguma das receitas verifique as informações na embalagem de cada produto que você usa.

• MAS AFINAL O QUE É CONTAMINAÇÃO CRUZADA?

É a transferência de contaminantes biológicos, como microrganismos patogênicos (neste caso o glúten), entre alimentos, superfícies e materiais de produção.

CAPÍTULO 1

PRIMEIROS PASSOS

2. Como separo meus ingredientes ou produtos que contêm glúten de outros?

Se um produto ou ingrediente sem glúten entrar em contato com glúten a qualquer momento, ele não será mais verdadeiramente sem glúten. Logo, um celíaco não pode consumir.

Para armazenar os seus ingredientes, basta remover os produtos sem glúten de suas embalagens e armazená-los separadamente dos produtos que contêm glúten. De preferência em recipientes herméticos e também com etiquetas para identificação.

Lembre-se de separar tudo, tudo mesmo, até os equipamentos que vai utilizar. Por exemplo: Se cortar um pão com glúten e depois cortar um pão sem glúten, haverá contaminação cruzada, e tudo ali passará a ter glúten.

Eu sempre recomendo que, quando alguém da sua casa possui intolerância ao glúten, retire todos os produtos com glúten da lista do supermercado. Isso fará bem para todos. Até porque a contaminação cruzada é muito fácil de acontecer no mesmo ambiente.

Digo mais, quando você aprender a preparar os pães deste material, ninguém vai acreditar que os pães que você fez são sem glúten. O pão tradicional com glúten não fará tanta falta.

CAPÍTULO 1

PRIMEIROS PASSOS

3. Como evitar a contaminação cruzada ao cozinhar?

Ao preparar alimentos sem glúten, é preciso ter cuidado com os métodos de cozimento e qualquer equipamento que você use, especialmente se sua cozinha ou eletrodomésticos já forem usados para preparar alimentos que contenham glúten.

Os alimentos sem glúten devem ser preparados separadamente dos alimentos que contêm glúten.

Exemplo: Não coloque pão sem glúten na torradeira que você coloca um pão normal para fazer um sanduiche.

O ideal é você ter utensílios, panelas e tábuas de pão dedicadas à culinária sem glúten.

INGREDIENTES PARA TER NA DISPENSA



Depois de aprender as 3 Perguntas Básicas da Cozinha Zero Glúten, chegou o momento de você saber quais são os ingredientes essenciais que você precisa ter na dispensa da sua casa para prepararmos as receitas deste e-book.

Eu procurei trazer nesta lista somente ingredientes que você conseguirá encontrar em supermercados e caso não consiga, basta ir até uma casa de produtos naturais e comprar a granel.

Se você mora no interior pode ser que não encontre alguns ingredientes. Neste caso, sugiro que você compre na internet. Eu mesma compro vários ingredientes pela Amazon.

INGREDIENTES PARA TER NA DISPENSA

- **Farinha sem glúten**

Quando eu digo "farinha sem glúten" talvez você pense em uma farinha única, de apenas um ingrediente. Por exemplo: farinha de coco. Mas não é isso.

Sempre que eu disser farinha sem glúten, me refiro a uma mistura (mix) de diferentes farinhas sem glúten. Neste e-book irei te ensinar a preparar 4 diferentes tipos de "farinhas sem glúten".

As farinhas mais "puras" não possui goma xantana adicionada e não tem adicionais, logo é quase impossível preparar algum pão gostoso utilizando apenas uma farinha simples.

Se você não conseguir encontrar uma farinha sem glúten decente onde mora, utilize os mix que ensino aqui no e-book.

- **Polvilho doce/azedo**

Polvilho doce: Ajuda a dar leveza, viscosidade, flexibilidade, gomosidade. Tem sabor neutro.

Polvilho azedo: Na aplicação, fornece expansão e crosta.

INGREDIENTES PARA TER NA DISPENSA

- **Amido de milho**

Frequentemente é usado para engrossar molhos. É facilmente encontrado em supermercados. Torna qualquer massa muito mais leve e fofa. Possui características bem semelhantes à fécula de batata, porém consegue dar ainda mais estrutura em massas e encorpar cremes. Procure versões orgânicas, devido à transgenia.

- **Fécula de batata**

Essencial para preparar bolos e pães fofinhos e massas que desmancham na boca. Na maioria das vezes é utilizada também como espessante de cremes e recheios. Tem sabor neutro.

- **Farinha de trigo sarraceno sem glúten**

A farinha de trigo sarraceno é naturalmente sem glúten, mas fique atento ao rótulo da embalagem, pois também pode ser contaminado durante a fabricação. Esta farinha é perfeita para pão artesanal.

Apesar de contribuir com a estrutura de algumas receitas, sob a ação de líquidos, aumenta de volume, ganha uma consistência gomosa e uma boa viscosidade. É muito utilizada na preparações de massas para pães e pizzas, justamente por ter sabor marcante.

INGREDIENTES PARA TER NA DISPENSA

- **Farinha de grão de bico**

É rica em proteínas e tem um tom amarelo. Como o glúten é uma proteína e estamos eliminando-o das receitas, adicionar uma fonte de proteína ajuda muito quando você está trabalhando com massa.

Embora naturalmente sem glúten, fique atento aos avisos de 'pode conter' na embalagem, pois também pode ser contaminado durante a fabricação. Fornece estrutura, umidade, deixa as preparações mais douradas, também auxilia, em parte, na liga. É muito utilizada na preparação de massas de tortas, pães, panquecas e biscoitos.

- **Farinha de arroz**

Enquanto a farinha de trigo sarraceno adiciona um sabor integral as receitas, a farinha de arroz vem com um sabor mais neutro. É por isso que funciona perfeitamente em pão de sanduíche sem glúten. Tem um alto teor de amido que pode ajudar na elasticidade, o que é muito útil quando você está assando sem glúten.

Traz um melhor resultado quando associada a outras farinhas, pois, sozinha, tende a deixar a preparação um pouco seca e quebradiça.

INGREDIENTES PARA TER NA DISPENSA

- **Farinha de milho**

Este é um tipo de farinha de milho fina. Você pode encontrá-lo facilmente no mercado, apenas certifique-se de que ele não contém glúten. Não use farinha de milho grossa ou em flocos!

- **Farinha de milho pré-cozida**

Embora também derivada do milho, esta farinha naturalmente sem glúten é às vezes também conhecida como "farinha de masarepa" e é mais amarela que a farinha de milho. Ao contrário do fubá, este já foi cozido, e isso faz uma grande diferença.

- **Farinha de coco**

É rica em fibras e absorve muito líquido das preparações. Portanto, devem ser utilizadas sempre associadas a outras farinhas mais úmidas ou em receitas com maior quantidade de líquidos.

Carrega bastante o sabor característico de coco. Comumente utilizada na preparação de bolos e tortas, mas também muito bem-vinda em preparações de farofas e para empanar.

INGREDIENTES PARA TER NA DISPENSA

- **Aveia sem glúten**

Enquanto a aveia é naturalmente com glúten, existe algumas que são "aveia sem glúten" pois passam por um processo de fabricação especial. Mesmo assim, é fácil de encontrar em supermercados.

A farinha de aveia sem glúten oferece estrutura, liga e maciez. Considere ser a farinha mais fácil para iniciar as substituições do trigo. A aveia é riquíssima em nutrientes essenciais como proteínas, vitaminas e minerais.

- **Fermento químico sem glúten**

O fermento em pó é um daqueles ingredientes complicados que nem sempre é sem glúten. Algumas marcas de fermento em pó adicionam farinha de trigo ao fermento para ajudar a aumentar o volume ou absorver mais água. Isso não apenas significa que não é mais isento de glúten, mas ter trigo no fermento também o torna pior como agente de aumento! Apenas certifique-se de sempre verificar o rótulo.

- **Fermento seco biológico**

O fermento seco ativo precisa ser dissolvido em um líquido quente e ativado antes do uso. O fermento nem sempre é isento de glúten, portanto, verifique se o seu é seguro antes de usar. Ah, e certifique-se de que seu fermento não está vencido, se não, não vai funcionar

INGREDIENTES PARA TER NA DISPENSA

- **Goma xantana**

Este deve ser um ingrediente básico no armário de todas as pessoas que são intolerantes ao glúten. A goma xantana é usada em produtos alimentícios como espessante ou estabilizador, graças às suas propriedades de ligação.

Mas em alimentos sem glúten, é o substituto do glúten, é a goma xantana que trará elasticidade. Em bolos e pães sem glúten, evita que a consistência fique solta e quebradiça.

Ele vem em forma de pó e pode ser encontrado no corredor sem glúten do seu supermercado. É muito importante no preparo de pães!

- **Pó de casca de psyllium**

A casca de psyllium é uma forma de fibra dietética feita a partir das sementes de uma planta. Funciona de maneira semelhante à goma xantana como substituto do glúten, mas fornece uma textura semelhante ao pão que a goma xantana não pode dar.

Ao comprá-lo on-line, verifique se é pó de casca de psyllium, pois você também pode comprar uma versão normal. Mas o mais importante, certifique-se de que está rotulado como sem glúten, pois alguns podem ter um aviso de "pode conter glúten" neles. É um ingrediente obrigatório para padeiros sem glúten!

INGREDIENTES PARA TER NA DISPENSA

- **Farinha de linhaça**

A farinha de linhaça proporciona liga, principalmente para receitas que não levam ovos. Traz viscosidade e umidade a massa. Dependendo da receita, pode ser adicionada aos ingredientes secos.

Pode-se utilizar em praticamente todas as receitas, agregando também muitas fibras ao seu mix de farinhas. Tem interessantes valores nutricionais que são melhor aproveitados quando as sementes são trituradas, formando uma farinha.

- **Farinha de amêndoa/castanha**

Essa é uma farinha muito popular na cozinha zero glúten. Mas tem um custo bem elevado, se comparado a outras. Ela é isenta de glúten, rica em fibras que aumenta a saciedade e controla a glicemia.

Embora seja uma leguminosa, se comporta como uma castanha devido a sua composição rica em gordura. Como as farinhas de castanhas são ricas em gordura, elas oferecem umidade as massas.

A farinha de castanhas NÃO oferecem estrutura, por isso devem sempre ser utilizadas com outras farinhas de estrutura, senão o bolo/pão vai embatumar.

CAPÍTULO 3

DICAS PARA DAR CERTO



Antes de sair preparando qualquer pão sem glúten, é importante que você leia este capítulo com muita atenção. E ainda melhor, sugiro que você anote todas estas dicas em alguma outra folha, para nunca mais esquecer.

Neste capítulo eu separei as minhas dicas mais preciosas para você começar com o pé direito na Cozinha Zero Glúten. São dicas que vão fazer com que você não cometa erros bobos e acabe errando as receitas.

Você verá que a maioria das dicas são simples, e são mesmo, mas fazem total diferença no resultado final. Pode confiar!

CAPÍTULO 3

DICAS PARA DAR CERTO

- **Substituição de ingredientes**

As receitas são pensadas e cada coisa tem o seu papel, por isso é importante que você simplesmente siga a receita, com as medidas dadas na aba "Ingredientes". Caso você queira fazer trocas por não poder ou não querer consumir algo, você terá nosso manual de substituições disponível para ajudar você.

É importante ressaltar, toda vez que você faz uma substituição você muda as características da receita, por isso, pode ser necessário fazer correções na proporção dos ingredientes. E nessa você pode estragar sua receita, como pode dar certo. Se você nunca fez a receita ou não tem experiência com aquela substituição, teste a versão original primeiro.

- **Autonomia**

Pode parecer controverso, mas mesmo que eu disser que você não pode fugir muito da receita, você pode e deve ser independente com as suas receitas. Pois a Cozinha Zero Glúten é assim, deve se enquadrar com você. Normalmente as coisas aí na sua casa são diferentes da minha, a água, a marca de algum ingrediente, o clima, o jeito de amassar e tudo mais. Por isso, tenha autonomia para preparar as receitas do seu modo.

CAPÍTULO 3

DICAS PARA DAR CERTO

- **Marca dos ingredientes:**

Não fica reocupa com qual marca estou usando, as vezes essa marca que utilizo não tem na sua. Então compre a que você se agradar mais e que cabe no seu bolso.

- **Precisa sovar?**

A maioria das receitas sem glúten não precisa sovar! Isso porque a sova no pão com glúten tradicional serve para alinhar as cadeias de glúten, para que o pão tenha um crescimento desejado. Já o pão sem glúten, não precisa de sova, pois não tem glúten. A única coisa necessária é misturar até deixar a massa homogênea.

- **Excesso ou falta de água**

A falta de liquido pode deixar o pão seco e embatumado, pois a massa fica pesada e o fermento não consegue atingir todo o pão. Mas não pense que colocando mais água seu pão vai ficar lindo. O excesso pode deixar o pão crescer e depois cair e batumar/solar.

- **Corte o pão frio!**

Não deixe seu pão ficar no forno depois de pronto, ele vai ficar seco. Sempre retire do forno, deixe por alguns minutos esfriando até que seja possível tirar da forma e depois deixe em uma grade esfriando totalmente. Nunca deixe esfriar dentro da forma. Cortar quente deixa o pão borrachudo!

CAPÍTULO 3

DICAS PARA DAR CERTO

- **Medidas erradas**

Algumas receitas deste e-book estão em xicaras e colheres e quando falo nessas medidas, você precisa ter os utensílios de medidas. É muito importante que a medida esteja precisa. E caso você não tenha nem balança e nem os medidores, tente ao menos utilizar a mesma xicara para manter a proporção. Mas será muito mais fácil você comprar os medidores e uma balança. São baratos e fácil de encontra.

Mesmo que você utilize os medidores, não adianta você colocar um 'scoop' de farinha mais cheio, outro menos. É importante que você sempre nivele eles para ficar na mesma medida.

E por último, muita atenção! Veja a receita mais de uma vez.

- **Dica Especial da Cheff**

Como tudo na vida é preciso dedicação, a Cozinha Zero Glúten também precisa. Tudo que eu falo pode e não pode é cabível de mudança.

Anteriormente disse a você sobre o excesso e falta de água, sim é verdade, mas as vezes, a sua farinha vai absorver menos líquidos e por isso seja preciso diminuir a água. E assim por diante. Assim como você, eu também já errei muitas receitas, mas tenha certeza que uma hora você vai ver que sabe o que está fazendo.

CAPÍTULO 3

DICAS PARA DAR CERTO

- **O pão sem glúten é diferente!**

Você precisa entender que o pão sem glúten não vai ser igual ao pão tradicional, mas podemos chegar próximo, seguindo todas as dicas. Um aspecto diferente do pão sem glúten é que ele não doura. Você vai perceber isso ao longo dos seus preparos. Deixar o pão mais tempo no forno para "dourar" pode deixar seu pão seco. O que pode ser feito é pincelar um ovo em cima para deixar mais bonito e dourado.

- **Conheça as farinhas**

Aqui no manual tem uma breve descrição de cada farinha, para que você possa entender o papel de cada uma dentro dos pães.

- **Tamanho da forma**

É importante que sua forma não seja pequena a ponto do pão cair para os lados quando estiver crescendo, isso é sinônimo de pão solado. Ainda neste e-book eu vou te mostrar o tamanho ideal da forma. Caso você não tenha ainda, sugiro comprar, pois faz muita diferença.

- **Comece pelos pães mais simples**

Como última dica, comece pelos pães mais simples, até pegar o jeito do preparo. Você ficará encantada com tantas receitas, mas sugiro que comece pelo pão de sanduiche, pão de milho e pão multigrãos. Tenho certeza que você acertará de primeira!

CAPÍTULO 4

EQUIPAMENTOS IMPORTANTES



Sempre que você começa algo novo, você se questiona se tem o que precisa para começar. Na Cozinha Zero Glúten isso não é diferente.

Muitas alunas acham que precisa de mil e um utensílios para começar, mas eu te digo, se você tem uma cozinha, um forno ou um fogão, uma espátula, uma bacia de inox, uma forma de pão, você já pode começar a preparar os seus próprios pães sem glúten.

A seguir eu vou listar alguns utensílios importantes para preparar os seus pães sem glúten. Nem tudo é obrigatório, por isso não se preocupe caso não tenha algum dos itens.

EQUIPAMENTOS IMPORTANTES

- **Forno**

Obviamente, você precisará de um forno para assar os seus pães. Pode ser um forno comum como também o forno do fogão a gás.



- **Balança digital**

Pesar os ingredientes é muito importante na Cozinha Zero Glúten. A diferença de 10g ou 10ml pode fazer uma enorme diferença.



- **Forma de pão**

Investir em uma forma de pão vai ser importante. Normalmente utilizo tamanho 27 x 13 x 8 cm.



EQUIPAMENTOS IMPORTANTES

- **Peneira**

Uma peneira é parte integrante de muitas receitas deste e-book, é utilizada para peneirar as farinhas.



- **Papel manteiga**

É utilizado para não deixar grudar seu pão na forma. Mas se não tiver tudo bem, você poderá untar a forma com azeite ou manteiga.



- **Rolo de massa**

Se você pretende preparar bolos, massas ou pães sem glúten, um bom rolo de massa ajudará nos preparos.



EQUIPAMENTOS IMPORTANTES

- **Batedeira**

Embora você possa obter os mesmos resultados com uma tigela e uma espátula, uma batedeira trará velocidade ao preparo da massa.



- **Processador de alimentos**

O mesmo vale para um processador de alimentos. Ele torna os trabalhos rápidos e é tão útil para ter quando você precisar.



- **Medidores**

Os medidores são ótimos para medir precisamente os ingredientes.



CAPÍTULO 5

RECEITAS DE MIX DE FARINHAS



Nestas próximas páginas você vai encontrar as bases para fazer qualquer receita sem glúten. As bases para o seu pão, massa, pizza, bolos e muito mais.

Estes 4 mix vão servir para quase que todas as receitas deste e-book, em especial para os deliciosos pães.

Acredite em mim, depois que você pegar "o jeito" da Cozinha Zero Glúten verá que é possível adaptar qualquer receita, substituindo por algum deste mix e pronto, agora a receita é zero glúten.

RECEITAS DE MIX DE FARINHAS

- **Farinhas**

Como falei, não é recomendado que você apenas substitua a farinha com glúten, por outra sem glúten. É preciso fazer uma mistura de alguns ingredientes para se obter as propriedades da farinha com glúten.

Quando falo nas receitas "x gramas de farinha sem glúten" estou falando destas misturas a seguir. Utilize a receita para cada finalidade.

Lembrando que você pode utilizar a mistura de farinha sem glúten que encontrar no mercado já pronta. Como explicado no capítulo de Ingredientes para ter nas dispensa.

Esta opção será muito mais prática, e recomendo utilizar se caso estiver começando agora neste universo.

O mix de farinha 1 pode-se dizer que é universal. Então se quiser pode utilizar o mix 1 para todas as receitas.

Os outros são variações e caso quiser mudar um pouco pode utiliza-las

Observação: Se você já tiver adicionado goma xantana na farinha, não é necessário utilizar novamente ao preparar os pratos. E vice versa. Qualquer excesso de goma xantana pode estragar seu prato.

RECEITAS DE MIX DE FARINHAS

- **Mix de farinha 1 - Universal**

Finalidade: Pode utilizar para todas as receitas

- 1 e 3/4 xícaras de chá de farinha de arroz (210g);
- 2 xícaras de chá de fécula de batata(280g);
- 1 e 1/2 xícaras de chá de polvilho doce(150g);
- 2 colheres de sopa de goma xantana(20g).

- **Mix de farinha 2**

Finalidade: pães, tortas, focaccia, pizzas, etc.

- 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.

RECEITAS DE MIX DE FARINHAS

- **Mix de farinha 3**

Finalidade: pão meio integral, cupcakes 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

Lembre-se: 1 xícara de chá dessas “Misturas de Farinhas” substitui 1 xícara de chá de farinha de trigo.

- **Mix de farinha 4**

Finalidade: 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.

RECEITAS DE PÃES SEM GLÚTEN



Tudo o que eu queria era pão sem glúten que realmente tinha gosto de pão fresco de verdade, e depois de anos de aperfeiçoamento.

Eu finalmente consegui e tudo está aqui, desde um pão de sanduíche branco crocante, baguetes francesas e muito mais. Os pães são melhor apreciados frescos no dia em que são assados, mas duram de 2 a 3 dias armazenados em um recipiente hermético. A maioria também é perfeita para fatiar e congelar.

Então prepare-se para ser lembrado do sabor do pão de verdade.

PÃO DE SANDUICHE



INGREDIENTES:

- 475 ml de água morna;
- 10g de fermento seco biológico ativo (certifique-se que seja sem glúten);
- 5g de fermento químico biológico;
- 25g ou 2 colheres de sopa de açúcar;
- 180g de farinha de arroz;
- 190g de farinha sem glúten - mix 1 (mais extra para polvilhar)
- 25g de psyllium pó de casca;
- 8g sal;
- 2 colheres de chá de vinagre de maçã;
- 3 clara de ovo (cerca de 2 grandes);
- Manteiga ou óleo, para untar a forma;

PÃO DE SANDUICHE



MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha, misture a água morna, o fermento e o açúcar. Deixe descansar por 10 minutos até ficar bem espumoso.
2. Em uma tigela grande ou na tigela da batedeira, adicione as duas farinhas(o mix + a farinha de arroz), o pó de casca de psyllium e o sal.
3. Misture até ficar bem homogêneo e, em seguida, adicione o vinagre, a clara de ovo e a mistura de fermento espumoso aos ingredientes secos. Adicione agora o fermento químico.
4. Em uma batedeira equipada com um acessório de batedor ou usando, misture em alta velocidade por 3-5 minutos até misturar bem. Se não tiver batedeira, misture com a mãos e certifique de deixar a massa bem homogênea(cerca de 15 minutos na mão).
5. Deve parecer uma massa muito grossa e pegajosa. Deixe descansar por 10 minutos (muito importante).
6. Unte levemente uma forma de pão, cerca de 26 x 12cm e unte com manteiga ou óleo.
7. Despeje sua mistura descansada na forma, garantindo que esteja bem alisada e nivelada. Você pode utilizar uma colher com água para alisar a massa.
8. Cubra com plástico e deixe levedar num local quente durante 30-45 minutos, até crescer visivelmente.
9. A fermentação pode demorar mais em um dia frio, então fique de olho no seu pão!
Pré-aqueça seu forno a 240°C
10. Coloque uma assadeira no fundo do forno e coloque água fervendo nela (isso fara com que o seu pão não fique seco).
11. Polvilhe o topo do seu pão com um pouco de farinha. Coloque o pão no forno pré-aquecido e asse por 20 minutos, depois reduza a temperatura do forno para 200°C e asse por mais 30 minutos, até dourar. Retire do forno. Remova cuidadosamente da lata e bata na base para verificar se ela parece e soa oca - se sim, então está pronto.
12. Coloque em uma gradinha e deixe esfriar completamente antes de cortar. (cortar antes pode deixar seu pão batumado).

PÃO FÁCIL



INGREDIENTES:

- 1 $\frac{1}{4}$ xícara (280ml) de água morna
- 2 colheres (sopa) (25g.) de açúcar (ou mel)
- 10 g de fermento biológico seco instantâneo
- 1 xícara (145g.) de farinha de arroz
- $\frac{3}{4}$ xícara (85g.) de amido de tapioca
- $\frac{3}{4}$ xícara (92g.) de fécula de batata (ou amido de araruta)
- $\frac{1}{2}$ xícara (60g) de farinha de milho (ou farinha de amêndoas)
- $\frac{1}{4}$ xícara (25g.) de linhaça moída (farinha de linhaça)
- 2 $\frac{1}{2}$ colheres de chá (9g.) goma xantana
- 1 colher de chá (5g) de fermento em pó
- 1 colher de chá (6g.) de sal
- $\frac{1}{4}$ xícara (60ml) de óleo de sua escolha
- 3 claras de ovo (75g.)
- 1 colher de chá (6g) de vinagre de maçã

PÃO FÁCIL



MODO DE PREPARO:

1. Unte uma forma 21x9x8 com manteiga ou óleo.
2. Na tigela de uma batedeira equipada com o acessório de pá, adicione as farinhas, farinha de linhaça, goma xantana, fermento em pó e sal. Misture apenas até combinar.
3. Com a batedeira ainda ligada, adicione o óleo, as claras, o vinagre, o açúcar, o fermento e a água morna.
4. Ligue a batedeira em velocidade média e bata por mais 3 minutos. A massa ficará grossa e pegajosa.
5. Usando uma espátula de borracha, adicione a massa à forma de pão preparada, certificando-se de preencher os cantos da forma e nivelar o topo. Molhe os dedos e alise o topo. Pode utilizar uma colher também.
6. Cubra a massa com um pedaço de filme plástico levemente untado com óleo e deixe-a crescer em um local quente por 45 a 60 minutos, ou até que tenha subido um pouco acima da forma.
7. Quando a massa estiver no topo da forma, pré-aqueça o forno a 180° C.
8. Retire o filme plástico e asse por 60 minutos.
9. Retire o pão do forno e deixe esfriar completamente antes de cortar.
10. Fatie o pão inteiro e guarde em um recipiente em temperatura ambiente por até 4 dias ou no freezer por até um mês.

PÃO DE BATATA



INGREDIENTES:

- 1 xícara de purê de batatas
- 2 ovos grandes, batidos
- 1 xícara de água morna
- 1/4 xícara de óleo de girassol (ou de sua preferência)
- 2 e 1/4 xícaras de farinha sem glúten (utilize o mix 1)
- 2 colheres de sopa de pó de casca de psyllium
- 10g colheres de chá de fermento biológico seco
- 5g de fermento químico
- 1 colher de açúcar
- 1/4 colher de chá de sal

PÃO DE BATATA



MODOS DE PREPARO:

1. Unte uma forma de pão 26x12 com óleo.
2. Misture os ingredientes secos, a farinha, o fermento biológico e o psyllium.
3. No liquidificador coloque o purê de batatas e os ovos bata até obter uma mistura amarela espessa e cremosa. Transfira a mistura para uma tigela e adicione a água e o óleo e misture bem.
4. Misture os secos com o molhado até obter uma massa pegajosa homogênea (a massa é mole). Misture bem, cerca de 5 minutos para ficar homogêneo.
5. Transferir a massa para a forma já untada e se nivele o seu pão.
6. Deixe Crescer por 40 a 50 minutos, até dobrar de tamanho.
7. Enquanto a massa está crescendo, pré-aqueça o forno a 180°C.
8. Coloque no forno de asse por cerca de 40 minutos. Depois retire do forno e deixe esfriar antes de cortar.

PÃO DE MANDIOQUINHA



INGREDIENTES:

- 350g de farinha sem glúten (mix 1)
- 100 ml de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 ovos
- 200 g (1/2+1/3 de xícara) de mandioquinha ou batata salsa/baroa
- 1 colher (chá) de sal;
- 2 colher (chá) açúcar.
- 10 g de fermento biológico seco
- 5g de fermento químico

PÃO DE MANDIOQUINHA



MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha coloque o mix de farinha, o açúcar, o sal e os fermentos. Misture bem e adicione os ovos, o azeite e a água e bata bem até que vire uma massa. depois adicione a mandioquinha cozida e amassada.
2. Bata todos os ingredientes em uma batedeira por 3 minutos ou na mão mesmo até ficar homogêneo. A massa vai ficar pegajosa e lisa. Ela é grossa mais não é possível moldar.
3. Coloque a massa em uma forma de 26x10x6 untada com óleo e deixe descansar por 30 minutos. Coloque dentro de um saco plástico e deixe crescer.
4. Asse no forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.
5. Depois, retire o pão do forno, coloque em uma grade e espere esfriar antes de cortar.

PÃO DE BATATA DOCE



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de batata-doce ralada pequena crua
- 3/4 xícara de manteiga sem sal amolecida
- 4 ovos temperatura ambiente
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de leite integral (ou leite vegetal)
- 2 xícaras de Farinha sem glúten (mix 1)
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 10g de fermento em pó
- 5 g de fermento químico
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

PÃO DE BATATA DOCE



MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de 26x10x6cm com manteiga ou óleo.
2. Em uma tigela grande, misture a manteiga amolecida e o açúcar e misture por 2-3 minutos na batedeira. Se não tiver batedeira pode misturar com as mãos, até que fique homogêneo. Adicione os ovos, um de cada vez, enquanto mistura.
3. Adicione o leite, a batata-doce ralada e o extrato de baunilha. Em uma tigela separada, misture os secos, a farinha, a canela, o sal e os fermentos.
4. Adicione os ingredientes secos aos ingredientes molhados e misture até ficar bem combinado, pode bater na batedeira ou na mão.
5. Coloque a massa na assadeira preparada e alise o topo com o auxílio de uma colher com água.
6. Pré aqueça o forno em 180° e asse por 1 hora e 10 minutos.
7. Retire do forno com cuidado e deixa esfriar, depois retire da forma e corte, já frio.

PÃO DE SANDUICHE AVEIA E MEL



INGREDIENTES:

- 3 xícaras (360g) farinha sem glúten (mix 1)
- 1/2 xícara (45g) de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de fermento biológico instantâneo
- 2 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de chá (6g) de sal
- 3/4 xícara (180g) de leite morno
- 2 colheres de sopa (43g) de mel
- 4 colheres de sopa (57g) de manteiga, amolecida
- 4 ovos grandes

PÃO DE SANDUICHE E MEL



MODO DE PREPARO:

1. Coloque a farinha, a aveia, os fermentos e o sal em uma tigela. Misture até combinar.
2. Misture o leite morno e o mel, despeje a mistura de leite/mel nos ingredientes secos, batendo sempre; a mistura ficará quebradiça.
3. Adicione a manteiga e bata até misturar bem. Adicione os ovos, um de cada vez. Bata bem para fazer uma massa bem lisa e grossa. Neste caso é importante uma batedeira, pois para misturar os ingredientes será difícil de fazer com as mãos.
4. Cubra a tigela e deixe a massa grossa crescer por 10 minutos.
5. Em uma forma de 26x10x6 untada com manteiga ou óleo, despeje a massa na assadeira. Nivela o pão na forma com auxílio de uma colher e água.
6. Cubra com papel filme ou plástico e coloque em um local quente para crescer cerca de 30 a 40 minutos.
7. Pré-aqueça o forno a 180 ° C. Asse o pão por 40 a 50 minutos, até dourar.
8. Retire o pão do forno, desenforme e deixe esfriar em uma grade antes de cortar.

PÃO DE ABOBRINHA COM CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 3 ovos grandes
- 1/3 xícara (113g) de melado ou mel
- 1/2 xícara (100g) de óleo vegetal
- 50 ml de água morna
- 1/3 xícara (71g) de açúcar mascavo
- 1 colher de chá extrato de baunilha
- 2 xícaras (310g) de farinha sem glúten
- 1 colher de chá de sal
- 10 g de fermento biológico instantâneo
- 5 g de fermento químico
- 1 colher de chá de canela
- 2 xícaras (250g) de abobrinha ralada com casca (1 abobrinha pequena/média)
- 1 xícara (170g) de gotas de chocolate
- 3/4 xícara (85g) de nozes picadas

PÃO DE ABOBRINHA COM CHOCOLATE



MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela grande, bata os ovos, melaço ou mel, óleo, açúcar e baunilha até ficar homogêneo.
2. Adicione a farinha sem glúten, o sal, os fermentos e a canela, misturando até ficar bem combinado. se quiser pode utilizar uma batedeira por 3 minutos em velocidade média e ir adicionando a água aos poucos. A massa será firme e lisa.
3. Depois de homogêneo junte a abobrinha, as gotas de chocolate e as nozes e misture para distribuir na massa.
4. Em uma forma de 26x10x6 untada com manteiga ou óleo, despeje a massa, cubra com plástico e deixe descansar por 30 minutos até dobrar de tamanho.
5. No forno pré aquecido a 180 ° C, leve o pão para assar por volta de 65 minutos.
6. Retire o pão do forno e deixe esfriar por 10 minutos antes de tirá-lo da forma sobre uma grade. Deixe esfriar completamente antes de cortar.

PÃO SANDUÍCHE DE LEITE DUPLO



INGREDIENTES:

- 3 xícaras (360g) Farinha sem glúten (mix 1)
- 1/4 xícara (25g) de leite em pó desnatado
- 2 colheres (sopa) (25g) de açúcar granulado
- 10 gramas de fermento biológico instantâneo
- 5 g de fermento químico
- 1 colher de chá (10g) de sal
- 3/4 xícara (170g) de leite morno
- 4 colheres de sopa (57g) de manteiga, amolecida
- 4 ovos grandes

PÃO SANDUÍCHE DE LEITE DUPLO



MODO DE PREPARO:

1. Coloque a farinha, o leite em pó, o açúcar, os fermentos e o sal em uma tigela. Misture até combinar.
2. Despeje o leite morno, batendo sempre; a mistura ficará quebradiça.
3. Adicione a manteiga e bata até misturar bem.
4. Adicione os ovos, um de cada vez, Bata bem para fazer uma massa bem lisa e grossa. Se preferir pode utilizar uma batedeira para misturar bem os ingredientes. Na batedeira bata por 5 minutos, e na mão por 15 minutos. A massa irá ficar grossa e pegajosa.
5. Em uma forma de 21x9x7cm untada com manteiga, despeje a massa na forma. Para nivelar a massa na forma utilize uma colher com água. Cubra a forma com um plástico e deixe crescer por 35 minutos.
6. Pré-aqueça o forno a 180 ° C.
7. Asse o pão por 40 a 50 minutos, até dourar. Retire o pão do forno, desenforme e deixe esfriar em uma grade antes de cortar.

PÃO DE MAÇA



INGREDIENTES:

- 300g farinha sem glúten (Mix 1)
- 80g de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 10 g de fermento biológico instantâneo
- 5g de fermento em pó químico
- 2 col. sopa(15g)de farinha de linhaça
- 1 colher de canela
- 8 colheres de sopa (113g) de manteiga sem sal, amolecida
- 3 ovos grandes
- 1 colher de sopa suco de maçã
- 2 xícaras (283g) de maçã descascada, sem caroço e ralada.



ESMALTE:

- 1/2 xícara (60g) de açúcar de confeiteiro
- 2 colheres de sopa de leite
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha

PÃO DE MAÇA



MODOS DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180 ° C. Unte uma forma de pão de 26x10x6 com manteiga ou óleo.
2. Misture farinha, açúcar, sal, os fermentos, a farinha de linhaça e canela em sua tigela.
3. Acrescente a manteiga aos poucos. Misture até que pareça quebradiça.
4. Adicione os ovos, o suco e a maçã ralada. Bata bem por 5 minutos na batedeira, se não tiver mexa por 15 minutos até que a massa fique lisa e homogênea.
5. Transfira a massa para a forma preparada. Nivela a massa com uma colher e água, coloque um plástico e deixe descansar por 30 minutos.
6. Pré-aqueça o forno a 180 ° C. Asse o pão por 50 minutos;
7. Retire o pão do forno, tire da forma e deixe esfriar completamente.
8. Para fazer o glacê: Em uma panela em fogo baixo. Coloque os ingredientes do esmalte, mexendo sem parar, por cerca de 5 minutos. Ficarà uma calda. Regue por cima do pão resfriado e sirva.

PÃO DE SEMENTES E NOZES



INGREDIENTES:

- 3 xícaras (360g) farinha sem glúten (mix 1)
- 3/4 xícara (115g) de sementes, nozes.
- 10 g de fermento biológico instantâneo
- 1 colher de chá (7g) de sal
- 3/4 xícara (170g) de leite morno
- 2 colheres de sopa (43g) de melado
- 4 colheres de sopa (57g) de manteiga, amolecida
- 4 ovos grandes

PÃO DE SEMENTES E NOZES



MODOS DE PREPARO:

1. Coloque, farinha, sementes/ nozes/ fermento e sal em uma tigela. Misture até combinar. Em outra vasilha misture o leite morno e o melado.
2. Despeje a mistura de leite/melado nos ingredientes secos, batendo sempre; a mistura ficará quebradiça.
3. Adicione a manteiga e bata até misturar bem.
4. Adicione os ovos, um de cada vez, batendo bem para fazer uma massa bem lisa e grossa. Neste momento será ideal utilizar uma batedeira, pois a mistura é mais difícil na mão. Bata por 5 minutos na batedeira e 15 minutos na mão ou até ficar homogêneo. A massa ficará grossa e pegajosa.
5. Em uma forma 26x10x6 untada com manteiga ou óleo, despeje a massa na forma e nivele a massa na forma com auxílio de uma colher e um pouco de água. Cubra a forma com plástico e deixe a massa grossa crescer por 40 minutos.
6. Pré-aqueça o forno a 180 ° C. Asse o pão por 45 minutos, até dourar.
7. Retire o pão do forno, desenforme e deixe esfriar em uma grade antes de cortar.

PÃO DE LINHAÇA NA MÁQUINA DE PÃO



INGREDIENTES:

- 1 e 2/3 xícaras (380g) de leite morno
- 3 ovos grandes, batidos
- 1 colher de sopa (15g) de vinagre de maça
- 3 colheres de sopa (35g) de óleo vegetal
- 3 colheres de sopa (64g) de mel
- 1 e 1/2 xícaras (230g) de farinha de arroz integral
- 2 e 1/3 xícaras (354g) de fécula de batata
- 1 colher de sopa de goma xantana
- 1 e 1/2 colheres de chá (9g) de sal
- 1/3 xícaras (46g) de sementes de linhaça
- 10g de fermento instantâneo
- 5 g de fermento químico em pó

PÃO DE LINHAÇA NA MÁQUINA DE PÃO



MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes líquidos (leite, ovos, vinagre, óleo e mel) no balde da sua máquina.
2. Pese sua farinha; ou meça-o colocando-o delicadamente em uma xícara e, em seguida, varrendo qualquer excesso. Coloque todos os ingredientes secos por cima; não há necessidade de mexer.
3. Escolha a configuração sem glúten na máquina e a configuração de crosta desejada; pressione começar.
4. Quando o ciclo terminar e o pão estiver pronto, retire-o da forma sobre uma grade para esfriar.
5. Se quiser pode jogar algumas sementes por cima depois.

PÃO DE LEITELHO



INGREDIENTES:

- 400g de farinha sem glúten (mix 1)
- 1 colher de chá de sal
- 10g de sachê de fermento seco instantâneo
- 5g de fermento químico em pó
- 290ml de leiteiro (mesma quantidade de leite integral com um suco de 1 limão)
- 2 ovos
- 2 colheres de azeite (10g)

PÃO DE LEITELHO



MODO DE PREPARO:

1. Para fazer o leiteinho misture 290ml de leite com o suco de um limão e reserve por 5 minutos.
2. Em outra tigela misture a farinha, o sal e os fermentos. Em uma tigela separada, misture o leiteinho, os ovos e o óleo. Misture os ingredientes molhados nos secos para fazer uma massa pegajosa. Você pode bater na mão, ou por 5 min na batedeira. A massa ficará firme e pegajosa.
3. Unte uma forma de 21x10x7cm com manteiga ou óleo e coloque a massa na forma . Com as mãos ou uma colher e água, modele a massa na forma, deixando nivelado. Cubra frouxamente com um pedaço de filme plástico oleado e deixe em algum lugar quente por 1 hora, ou até crescer um terço ou mais.
4. Asse por 50-60 minutos em forno pré aquecido a 180C até dourar. Desenforme sobre uma grade e deixe esfriar por pelo menos 30 minutos antes de cortar.

PÃO DE ABOBRINHA E AMÊNDOA



INGREDIENTES:

- 2 xícaras (300g) de abobrinha ralada
- 2 xícaras (312g) de farinha sem glúten (mix 1)
- 1 xícara (90g) Farinha de Amêndoas
- 10 g de fermento biológico instantâneo
- 5 g de fermento em pó químico
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela
- 3 ovos grandes
- 1/2 xícara (99g) de óleo vegetal
- 1/2 xícara (99g) de açúcar granulado
- 1/2 xícara (106g) de açúcar mascavo claro ou açúcar
- 1 colher de chá de Extrato de Baunilha

PÃO DE ABOBRINHA E AMÊNDOA



MODO DE PREPARO:

1. Pressione a abobrinha colocando a abobrinha ralada em um pano de prato, até que não saia mais água. Você terá 1 e 1/2 xícaras. Reserve.
2. Misture as farinhas, os fermentos, o sal e a canela. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo, os açúcares e a baunilha. Adicione os ingredientes secos e misture. Misture a abobrinha.
3. Em uma forma 26x10x6 untada com manteiga ou óleo, despeje a massa na forma e nivele a massa na forma com auxílio de uma colher e um pouco de água. Cubra a forma com plástico e deixe a massa grossa crescer por 40 minutos.
4. Pré-aqueça o forno a 180 ° C e asse o pão por 60 min, até dourar.
5. Retire o pão do forno e deixe esfriar completamente sobre uma grade.

PÃO DE CACHORRO QUENTE



INGREDIENTES:

- 2 $\frac{1}{4}$ xícaras (315 g) de farinha sem glúten (mix 1) e extra para polvilhar
- $\frac{5}{8}$ xícara (75g) de amido/farinha de tapioca
- 10g de fermento biológico instantâneo
- $\frac{1}{4}$ xícara (50 g) de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite morno (240 ml)
- 1 (50 g (pesado fora da casca)) ovo em temperatura ambiente
- 4 colheres (56 g) de manteiga sem sal derretida e resfriada
- Azeite extra virgem para regar
- 6 salsichas de hot dog com ou sem molho (opcional)

PÃO DE CACHORRO QUENTE



MODO DE PREPARO:

1. Unte levemente uma assadeira retangular.
2. Na tigela da batedeira, coloque a farinha, amido/farinha de tapioca, os fermentos e açúcar granulado e bata para misturar bem. Adicione o sal e bata novamente para combinar.
3. Adicione o leite, o ovo e a manteiga derretida. Bata vigorosamente cerca de 5 minutos no total na batedeira.
4. Transfira a mistura para uma tigela levemente untada com óleo com uma tampa bem ajustada. O recipiente deve ser grande o suficiente para que a massa quase dobre (embora não dobre).
5. Deixe o recipiente de lado por 2 horas em temperatura ambiente. Divida a massa em 6 porções iguais. A massa estará leve (cuidado para não adicionar mais farinha, resultará em uma massa seca). Trabalhando com um pedaço de cada vez, sem adicionar nenhum tipo de farinha adicional, beliscando as costuras que se separam.
6. Comece a trabalhar a massa em uma forma cilíndrica, apenas em suas mãos, e depois coloque em uma superfície *muito* levemente enfarinhada para terminar de moldar em um cilindro. Espalhe um pouco de farinha adicional na parte externa do cilindro para alisar a superfície.
7. Coloque os pedaços de massa moldados na forma preparada, tomando cuidado para não amontoá-los.
8. Cubra a assadeira com filme plástico levemente untado, coloque em um local quente por 45 minutos a 1 hora, dependendo da temperatura ambiente em sua cozinha.
9. Pré-aqueça o forno a 180° C. Retire o filme plástico e pincele com azeite.
10. Asse por cerca de 20 minutos ou até que os pãezinhos estejam levemente dourados e firmes ao toque. Retire a assadeira e deixe os pãezinhos esfriarem por cerca de 10 minutos. Corte, insira as salsichas/molho e sirva.

PÃO DE CERVEJA



INGREDIENTES:

- 3 xícaras de farinha sem glúten (mix 1)
- 1/4 xícara farinha de amêndoa (45 gr)
- 1 colher de chá. sal (7 gr)
- 1 colher de sopa. açúcar de cana (20 gr)
- 280 ml de cerveja sem glúten ou água com gás
- 3 ovos grandes
- 3 colheres de sopa. azeite
- 1 colher de chá. vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa. mel
- 10g fermento biológico instantâneo.
- sementes de gergelim ou outra de sua escolha (opcional)

PÃO DE CERVEJA



MODO DE PREPARO:

1. Prepare uma forma de pão, unte e reserve.
2. Em uma tigela, misture os ovos, o óleo, o vinagre de maçã e o mel.
3. Na tigela da batedeira, misture todos os ingredientes secos, exceto o fermento (as farinhas, sal, e açúcar). Com a batedeira em velocidade baixa, despeje lentamente os ingredientes secos nos líquidos para combinar.
4. Continue batendo enquanto despeja lentamente a cerveja para misturar. Depois de incorporado, adicione o fermento. Bata até a massa ficar homogênea, depois aumente a velocidade da mistura e bata por 4 minutos.
5. Despeje a massa na forma untada, enchendo até a metade. Se sua forma for pequena faça dois pães.
6. Cubra com plástico filme e deixe crescer em um local quente e úmido por pelo menos 30 minutos
7. Depois que o pão crescer, tire o plástico, pincele levemente com óleo e polvilhe as sementes.
8. Pré-aqueça o forno a 190º C. Asse por aproximadamente 35 minutos, até dourar.
9. Retire para esfriar na forma por 15 minutos, colocando de um lado e depois do outro para ajudar a sustentá-la enquanto esfria. Em seguida, remova suavemente o pão da panela para terminar de esfriar em uma gradinha.
10. Corte somente quando totalmente resfriado. Armazene em um saco, não leve à geladeira, ou o pão secará.

Para fazer na máquina de pão

1. Leve todos os ingredientes à temperatura ambiente. Adicione os líquidos na panela primeiro, depois os ingredientes secos, seguidos pelo fermento, auxilie na mistura em primeiro momento.
2. Use a configuração de pão de sem glúten.

PÃO PUMPERNICKEL



INGREDIENTES:

- ½ xícara de água ou iogurte natural
- ½ xícara de suco de maçã
- 2 ovos grandes + 2 claras
- 3 colheres de sopa de melaço ou mel
- 3 colheres de sopa. azeite
- 3 colheres de sopa. vinagre de maçã
- 270g (2 xícaras) farinha sem glúten (mix 1)
- 1 xícara de farinha de milho
- ¼ xícara de leite em pó ou farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa. açúcar (ou de cana)
- 1 colher de sopa. cacau em pó
- 1 ¼ colher de chá. sal
- 1 colher de chá. casca de laranja ralada
- 10g de fermento biológico seco

PÃO PUMPERNICKEL



MODO DE PREPARO:

1. Leve todos os ingredientes molhados (incluindo os ovos). Misture os ovos, melaço, óleo e vinagre de maçã em uma tigela grande. Misture os ingredientes secos, incluindo o fermento, em uma tigela separada e misture bem.
2. Mexa lentamente os ingredientes secos nos molhados, adicionando o suco de maçã e a água por último para manter as farinhas na tigela enquanto mistura. Continue a misturar em velocidade média até que todos os grumos estejam lisos, aproximadamente 3-5 minutos. A massa ficará muito úmida como uma massa de bolo, não como uma massa de pão típica.
3. Enquanto isso, prepare uma forma de pão e três mini formas de pão, ou duas formas de pão grandes, untando bem com óleo ou manteiga. Despeje a massa nas formas. Cubra com plástico e deixe crescer por 45 minutos em um lugar quente.
4. Pré-aqueça o forno a 190°C e asse os pães pequenos por 20 minutos, pães maiores por 40 minutos, até dourar. Deixe esfriar por 10 minutos na forma antes de remover para terminar de esfriar em uma gradinha. Fatie depois de resfriado. Mantenha os pães totalmente resfriados em um saco com zíper à temperatura ambiente.

Para fazer na máquina de pão

- Esta receita faz um pão grande, então ajuste sua máquina para a maior configuração. Devido ao tamanho, um ciclo típico pode não assá-lo completamente. Esteja preparado para adicionar tempo no final se necessário.
- Leve todos os ingredientes molhados, misture e despeje na máquina. Misture os ingredientes secos e, em seguida, despeje sobre os ingredientes molhados. Ajuste a panificadora para a configuração de pão sem glúten OU, se sua máquina não tiver uma configuração sem glúten, use a configuração “Massa” ou uma configuração apenas para misturar e levedar. Depois de crescer, coloque a máquina em “assar” por 60 minutos. Se necessário, adicione o tempo de cozimento à máquina de pão ou, quando terminar o ciclo da máquina de pão, termine de assar em um forno pré-aquecido a 180 ° C.

PÃO DE HAMBURGUER



INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite, aquecido (250ml)
- 410g de farinha sem glúten (mix 1) mais extra para polvilhar;
- 100ml de água morna;
- 10g de fermento biológico instantâneo;
- 5g de fermento químico
- 25g de açúcar refinado (superfino);
- 2 colheres chá de goma xantana (não precisa se a farinha já tem)
- 15g pó de casca de psyllium;
- 8g de sal;
- 2 ovos grandes;
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 30g de manteiga derretida.



PARA FINALIZAR

- 1 ovo batido
- Sementes de gergelim ou papoula
- 25g de manteiga derretido

PÃO DE HAMBURGUER



MODO DE PREPARO:

1. Unte uma assadeira grande e quadrada com manteiga e farinha.
2. Misture o leite morno e água, fermento e açúcar em uma vasilha. Deixe descansar por 10 minutos até ficar bem espumoso.
3. Na tigela da batedeira, adicione sua farinha, goma xantana, psyllium e sal. Misture bem e adicione os ovos, o vinagre, a manteiga derretida e a mistura de fermento espumoso aos ingredientes secos.
4. Em uma batedeira equipada misture em alta velocidade por 3-5 minutos até ficar bem misturado. Deve parecer uma massa muito grossa e pegajosa. Adicione o fermento químico.
5. Deixe descansar por cerca de 10 minutos.
6. Enfarinhe a superfície de trabalho e as mãos e divida a massa em 8 porções, cada uma com cerca de 110g.
7. Transfira cada porção para a superfície enfarinhada e enrole levemente na farinha para que não fique mais pegajosa. (cuidado para não adicionar mais farinha que o necessário, para seu pão não ficar seco depois).
8. Molde-o com as mãos em uma forma e coloque na assadeira preparada, espaçando-os. Se tiver dificuldade pode enfarinhar as mãos.
9. Cubra frouxamente com plástico e deixe crescer num local quente durante 45-60 minutos até dobrar de tamanho.
10. Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque uma assadeira vazia grande no fundo do forno com água quente dentro.
11. Retire o plástico, pincele os pãezinhos com ovo batido e polvilhe com sementes de gergelim ou de papoila, transfira para o forno pré-aquecido.
12. Asse por 25 minutos até dourar, retire do forno e pincele imediatamente com manteiga derretida.
13. Transfira para uma gradinha para esfriar completamente, antes de cortar.

PÃO ARTESANAL



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de água morna (475ml)
- 10g de fermento biológico instantâneo seco
- 2 colheres de sopa de açúcar (25g)
- 1 e ½ xícaras de farinha de trigo sarraceno sem glúten (180g)
- 1 e ½ xícaras de farinha sem glúten, mais extra para polvilhar (190g)
- 25g de pó de casca de psyllium
- 6g de sal
- 2 colheres de chá de vinagre de cidra
- 80g clara de ovo (cerca de 2 ovos grandes)
- Sementes de abóbora

PÃO ARTESANAL



MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl, misture a água morna, o fermento e o açúcar. Deixe descansar por 10 minutos até ficar bem espumoso.
2. Na tigela da batedeira, adicione as duas farinhas, o de psyllium e o sal. Misture até ficar bem combinado e, em seguida, adicione o vinagre, a clara de ovo e a mistura de fermento espumoso aos ingredientes secos.
3. Em uma batedeira equipada misture em alta velocidade por 3-5 minutos até ficar bem misturado. Massa muito grossa e pegajosa. Deixe descansar por cerca de 10 minutos.
4. Pegue uma vasilha e adicione 1 colher de sopa de farinha a ela, cubra levemente toda a base e as laterais. Despeje sua mistura na vasilha. Cubra frouxamente com plástico e descansar por 30-45 minutos até crescer visivelmente.
5. Pré-aqueça seu forno a 260°C. Coloque uma assadeira grande no fundo do forno com água.
6. Depois que a massa crescer, inverta cuidadosamente a massa em uma grande folha de papel manteiga antiaderente em um movimento rápido.
7. Transfira a massa para uma assadeira de 28cm ou assadeira redonda (panela).
8. Se estiver usando sementes, pincele a parte superior da massa com um pouco de água e polvilhe as sementes por cima.
9. Corte a parte superior da massa três vezes usando uma faca afiada, transfira para o forno pré-aquecido e adicione imediatamente uma caneca de água fervente na outra assadeira. Asse por 20 minutos, depois reduza a temperatura do forno para 200°C e asse por mais 30 minutos, até dourar.
10. Retire do forno. Remova com cuidado. Coloque em uma gradinha e deixe esfriar completamente antes de cortar.

PÃO DE MILHO



INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 150 ml de água
- 30 ml de azeite
- 150g de polvilho doce
- 150g de farinha de milho
- 2 col. (sopa) de farinha de linhaça
- 2 col. (sopa) de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 10 g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de fermento químico em pó

PÃO MILHO



MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture o polvilho, as farinhas, a goma xantana, o sal e os fermentos. Misture até que os ingredientes fiquem homogêneos. Em seguida acrescente os ovos, o azeite. Misture bem, até ficar bem homogêneo e vá adicionando a água aos poucos.
2. Transfira a massa para uma batedeira, bata por cerca de 5 minutos em velocidade média; Se não tiver batedeira pode bater na mão por cerca de 15 minutos. A massa vai ficar leve e pegajosa.
3. Unte uma forma de pão com manteiga ou óleo e enfarinhe com fubá (forma 21cmx10cmx7cm). Despeje a massa, cubra com um plástico e deixe descansar até dobrar de tamanho dentro do forno desligado.
4. Depois que a massa crescer, leve para assar em forno preaquecido a 200°C por cerca de 45 minutos;
5. Desligue o forno, deixe amornar, desenforme com cuidado, deixe esfriar completamente, corte e sirva.

PÃO AUSTRALIANO



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de tapioca (140 g)
- 1 xícara + 2 colheres de sopa. farinha de aveia
- ½ xícara de amido de milho
- ½ xícara de farinha de arroz
- ⅔ xícara de farinha de arroz integral
- 1 colher de sopa. cacau
- 1 colher de sopa. açúcar granulado
- 1 colher de sopa. café instantâneo
- 3 colheres de chá. farinha de linhaça
- 1 colher de chá. sal
- 10g de fermento biológico instantâneo
- 5 g de fermento em pó químico
- 2 ovos
- 1 clara de ovo
- 1 xícara de leite morno
- 2 col. de sopa. manteiga derretida
- ½ xícara de mel

PÃO AUSTRALIANO



MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, adicione as farinhas, cacau, açúcar, café, farinha de linhaça, sal e os fermentos. Misture até os ingredientes ficarem homogêneos.
2. Na tigela da batedeira, adicione os ovos, a clara de ovo, o leite, a manteiga e o mel. Misture por 5 minutos. Caso não tenha batedeira pode misturar na mão por 15 minutos.
3. Acrescente os ingredientes secos nos líquidos. Quando a massa estiver totalmente misturada, bata por + 4 minutos. A massa irá ficar mole e fina.
4. Unte duas formas de pão 20x10cm (ou uma maior). Divida a massa nas formas e cubra frouxamente com plástico e deixe crescer por 40 min.
5. Pré-aqueça o forno a 180°C e asse por 30 minutos.
6. Deixe esfriar totalmente sobre uma gradinha antes de cortar.

PÃO MULTIGRÃOS



INGREDIENTES:

- 350g de farinha sem glúten (mix 1)
- 10g Sal
- 2 Ovos
- 10g Fermento Biológico Seco instantâneo
- 5g de fermento em pó químico
- 70 ml Azeite
- 30g Açúcar (Demerara)
- 30g de sementes ou linhaça dourada
- 40g Gergelim Preto e branco
- 5g Vinagre Branco
- 300ml de Água morna
- Uma pitada de Tomilho Fresco (opcional)

PÃO MULTIGRÃOS



MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes secos. Se quiser, reserve um pouco das sementes para decorar.
2. Junte os dois ovos, o vinagre e azeite. Adicione água aos poucos e vá mexendo com uma espátula até a virar uma pasta grossa.
3. A quantidade de água pode variar, a massa deve ficar bem úmida, não será “modelável”. Misture bem, por cerca de 10 minutos, se utilizar a batedeira, 3 minutos será o suficiente.
4. Coloque a massa em uma forma para pão, untada e enfarinhada.
5. Decore com as sementes e despeje delicadamente aproximadamente 3 colheres de sopa de água sobre a massa – criando uma película de água sobre ela.
6. Deixe crescer por 40 minutos e asse em forno a 180°C graus por 40 minutos (ou até a casca dourar).
7. Retire o pão do forno, deixe esfriar por 10 minutos, desinforme e espere esfriar completamente antes de cortar.

MASSA DE PIZZA 1



INGREDIENTES:

- 250g de farinha sem glúten mais extra para polvilhar
- 5 g de fermento biológico seco
- 260g de iogurte grego (ou qualquer iogurte natural espesso)
- Pitada de sal

Embora contenha iogurte, ele tem zero sabor de iogurte.
Com essa receita pode fazer também calzone.

MASSA DE PIZZA 1



MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela grande, adicione a farinha, o iogurte (mexa bem antes de usar) e o sal.
2. Misture com uma espátula e, à medida que começar a se juntar, use as mãos para juntar em uma bola levemente pegajosa.
3. Em uma superfície bem enfarinhada, sove a massa brevemente até ficar homogêneo, sem grudar. A massa ainda está muito pegajosa? Adicione um pouco mais de farinha. Massa muito seca? Adicionar iogurte Cubra a massa e deixe descansar por 30 minutos.
4. Abra a massa, coloque o recheio de pizza de preferir. A massa pode ser resfriada e armazenada em um recipiente hermético para usar no dia seguinte.
5. Pré aqueça o forno em 220°C, asse por 8-10 min ou até o queijo dourar.

MASSA DE PIZZA 2



INGREDIENTES:

- 1 e meia xícara (chá) de polvilho doce;
- 1 e meia xícara (chá) de farinha de arroz;
- 2 colheres (chá) de açúcar;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 envelope de fermento biológico seco;
- meia xícara (chá) água morna;
- 2 ovos;
- meia xícara (chá) de azeite.

MASSA DE PIZZA 2



MODOS DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture o polvilho doce, a farinha de arroz, o açúcar e o sal.
2. Adicione o fermento e a água morna
3. Junte os ovos, ligeiramente batidos, e o azeite e misture bem com uma colher.
4. Misture com as mãos para incorporar bem os ingredientes (não é necessário sovar, pois a massa não contém glúten).
5. Abra a massa com as mãos sobre uma assadeira de pizza untada com azeite (35 cm de diâmetro) e deixe descansar por 30 minutos.
6. Leve para pré-assar em forno médio-alto (200 °C), preaquecido, por 10 minutos.
7. Coloque o recheio desejado e retorne ao forno para aquecer.
8. Sirva a seguir.

BAGUETTES



INGREDIENTES:

- 1 xícaras de água morna(330ml)
- 10g de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa de açúcar refinado (25g)
- 3 xícaras de farinha sem glúten (410g) (mix 1)
- 15g psyllium pó de casca
- 6g de sal
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 3 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida, mais extra para untar(30g)
- Sementes de gergelim ou papoula, para polvilhar (opcional)

BAGUETTES



MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha, misture a água morna, o fermento e o açúcar. Deixe descansar por 10 minutos até ficar bem espumoso.
2. Em uma tigela grande ou na tigela de uma batedeira, adicione sua farinha, pó de casca de psyllium e sal.
3. Misture até ficar bem combinado, em seguida, adicione o vinagre, as claras, a manteiga derretida e a mistura de fermento espumoso aos ingredientes secos.
4. Em uma batedeira equipada com batedor ou usando um batedor de mão elétrico, misture em alta velocidade por 3-5 minutos até misturar bem; deve parecer uma massa muito grossa e pegajosa. Deixe descansar por 10 minutos.
5. Prepare sua bandeja de baguete untando-a com um pouco de manteiga e polvilhando a base com sementes de gergelim ou papoula.
6. Divida uniformemente sua mistura entre os duas partes na bandeja de baguetes. Como a mistura é bastante pegajosa, recomendo primeiro molhar as mãos e uma espátula (isso ajudará para que a massa não grude na mão) depois usá-los para alisar e moldar a massa até obter duas formas longas de baguete.
7. Cubra frouxamente filme plástico e deixe levedar em local quente durante 45 minutos até crescer visivelmente.
8. Pré-aqueça o forno a 200°C Coloque uma assadeira no fundo do forno com água.
9. Quando as baguetes estiverem crescidas, retire a película aderente e polvilhe com um pouco de sementes de gergelim ou papoula. Corte superficialmente as baguetes 3 ou 4 vezes na diagonal, coloque no forno pré-aquecido. Asse por 20 minutos, depois reduza a temperatura do forno para 180°C e asse por mais 20 minutos, até dourar. Retire e deixe esfriar.

FOCACCIA



INGREDIENTES:

- 280ml de água morna
- 10g fermento seco biológico
- 20g açúcar refinado
- 260g de farinha de pão sem glúten (mix 1)
- 15g de casca de psyllium em pó
- 10 g de sal
- 1 ovo grande
- 1 colher de chá de vinagre de maça
- 60ml de azeite, mais extra para untar
- Óleo com infusão de alho
- Raminhos de alecrim fresco
- Sal marinho em flocos
- Tomate cereja

FOCACCIA



MODO DE PREPARO:

1. Misture a água morna, o fermento e o açúcar em um jarro (jarro) e deixe descansar por 10 minutos até ficar bem espumoso.
2. Em uma tigela grande, adicione sua farinha, goma xantana, pó de casca de psyllium e sal. Misture até ficar bem combinado, em seguida, adicione o ovo, vinagre, óleo e mistura de fermento espumoso aos ingredientes secos.
3. Ou em uma batedeira equipada com um acessório de batedor, misture em alta velocidade por 3 minutos até ficar homogêneo.
4. Deve parecer uma massa muito grossa e pegajosa. Deixe descansar por cerca de 10 minutos.
5. Unte uma assadeira quadrada de 23 cm com um pouco de óleo e, em seguida, adicione outro fio de azeite para cobrir levemente a base da assadeira.
6. Despeje a massa descansada na forma e espalhe usando as mãos levemente untadas com óleo e uma espátula. Pode parecer um pouco resistente no começo, mas continue espalhando em uma camada agradável e uniforme. Cubra frouxamente com filme plástico (filme plástico) e leve ao forno em um lugar quente por 1 hora até crescer visivelmente.
7. Pré-aqueça o forno a 210°C
8. Usando os dedos untados com óleo, faça várias covinhas profundas na massa levedada e, em seguida, regue-a com óleo com infusão de alho por cima para preencher as covinhas. Polvilhe com alecrim fresco e sal antes de cozinhar no forno por 25-30 minutos até dourar.
9. Retire do forno e retire com cuidado da assadeira. Bata na base para verificar se ela parece e soa oca então está feito. Regue com um pouco de óleo extra com infusão de alho.
10. Antes de assar, pode adicionar azeitonas e tomates cereja funcionarem especialmente bem!

PÃO SÍRIO



INGREDIENTES:

- 250g de farinha sem glúten (mix 1)
- 15 g de fermento químico
- 260g de iogurte grego (ou qualquer iogurte natural espesso)
- Pitada de sal

PÃO SÍRIO



MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, adicione a farinha, o fermento, o iogurte e o sal. Misture e à medida que começar a se juntar, use as mãos para formar uma bola levemente pegajosa. A massa ainda está muito pegajosa? Adicione um pouco mais de farinha. Cuidado para não adicionar muita farinha isso pode deixar seu pão muito seco depois.
2. Em uma superfície enfarinhada, sove a massa brevemente até ficar lisa, e sem grudar. Coloque na tigela, cubra e deixe descansar por 30 min.
3. Depois divida em 4 porções iguais. Use um rolo para estender uma porção de massa com 3 mm de espessura.
4. Em uma frigideira em fogo alto coloque o pão achatado. Cozinhe de um lado por 2 minutos ou até dourar bem, depois o outro por 1 minuto do outro lado pressionando firmemente com uma espátula (isso incentiva o pão achatado a inchar um pouco).
5. Sirva com molhos ou sopa.

PÃO DE ABOBRINHA



INGREDIENTES:

- 1 xícara de abobrinha sem casca em cubos
- 2 ovos
- 1/2 xícara de óleo de canola (ou o que preferir)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem glúten
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de amido de milho
- 2 colheres de amido de tapioca
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de goma xantana
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar confeiteiro
- 1 colher de chá de suco de limão

PÃO DE ABOBRINHA



MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de pão grande. Misture a abobrinha, os ovos, o óleo e a baunilha no liquidificador; bata até virar um milk-shake. Misture as farinhas, o fermento, 1 xícara de açúcar, canela, goma xantana, e o sal em uma tigela. Mexa a mistura de líquidos na mistura de secos.;
2. Despeje na assadeira preparada. Asse no forno pré-aquecido até que um palito inserido no centro saia limpo, cerca de 1 hora. Deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de retirar para esfriar completamente em uma gradinha.
3. Misture o açúcar de confeitado e o suco de limão em uma tigela pequena para formar um esmalte fino. Espalhe por cima do pão.

PÃO DE LEITE JAPONÊS



INGREDIENTES:

- 3 colheres (30 g) de farinha sem glúten (mix 1)
- ½ xícara de água
- 3 xícaras (420 g) de mistura de farinha sem glúten (mix 1)
- ¼ colher de chá de creme de tártaro
- ¼ xícara (50 g) de açúcar
- 10 g de fermento instantâneo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá vinagre de maçã
- 1 (50 g (pesado fora da casca)) ovo em temperatura ambiente
- 1 ¼ xícaras de leite morno
- 4 colheres (56 g) de manteiga sem sal derretida e resfriada
- Manteiga derretida para pincela

PÃO DE LEITE JAPONÊS



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela pequena, coloque as 3 colheres da farinha e $\frac{1}{2}$ xícara de água e misture bem. Cozinhe em fogo médio-alto, mexendo sempre, até engrossar.
2. Retire-o do fogo imediatamente e deixe esfriar até pelo menos a temperatura ambiente.
3. Unte e forre uma forma de pão padrão e reserve.
4. Na tigela de uma batedeira equipada, coloque 3 xícaras de farinha, goma xantana, cremor de tártaro, açúcar e fermento e bata. Adicione o sal e bata mais uma vez para combinar.
5. Adicione o vinagre, o ovo, o leite, a manteiga e o molho grosso que fez na panela e misture bem em velocidade baixa. Uma vez que os ingredientes secos tenham sido incorporados aos ingredientes molhados, aumente a velocidade da batedeira e deixe misturar por cerca de 3 minutos. A massa deve ser desgrehada e pegajosa ao toque.
6. Vire a massa para uma superfície levemente enfarinhada e divida em 3 porções iguais. Trabalhe com um pedaço de massa de cada vez.
7. Sove a massa e deixe enrolada. A parte que fecha o pão precisa ficar para baixo, para não se abrir.
8. Pulverize a massa levemente com água morna e cubra a forma frouxamente com filme plástico. Deixe descansar até atingir cerca de 150% do seu volume original.
9. Enquanto a massa está crescendo, pré-aqueça o forno a 200° C.
10. Quando a massa terminar de crescer, retire o filme plástico, pincele levemente com a manteiga derretida opcional e coloque no forno pré-aquecido. Asse por 50 min.
11. Retire o pão do forno e transfira-o para uma gradinha para esfriar completamente antes de cortar e servir.

PÃO DE CÚRCUMA E COCO



INGREDIENTES:

- 1 xícara (240 ml) de leite (pode ser leite vegetal)
- 2 colheres de sopa açúcar (35g)
- 1 xícara (85 g) de flocos de coco
- 1 colher de chá extrato de baunilha
- 1/2 xícaras (190 g) de farinha sem glúten (mix 1)
- 10 g de fermento biológico instantâneo
- 5g de fermento químico
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá cúrcuma (açafrão)
- 1/8 a 1/4 colher de chá Pimenta preta
- 1 ovo
- 30 ml de azeite

PÃO CÚRCUMA E COCO



MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha misture o leite, os flocos de coco, a baunilha, o ovo e o azeite e misture bem, para que os flocos de coco se quebrem um pouco.
2. Em uma tigela misture bem todos os ingredientes secos.
3. Combine molhado e seco e misture para formar uma massa lisa e grossa. Transfira a massa grossa para uma assadeira de 21x9x7 untada com óleo ou manteiga. Nivele a massa na forma com o auxílio de uma colher e água. Coloque um plástico por cima e deixe crescer por cerca de 30 minutos. Pré aqueça o forno em 180C graus. Com o pão crescido polvilhe uma colher de sopa de coco por cima e leve o pão para assar por cerca de 40 minutos,
4. Deixe esfriar por 10 minutos, retire do pão e deixe esfriar completamente. Eu costumo esfriar o pão, depois leve à geladeira por uma hora ou mais e depois fatie.

PÃO FRÂNCES 1



INGREDIENTES:

- 1 $\frac{3}{4}$ xícaras (245 g) de farinha sem glúten (mix 1)
- $\frac{1}{4}$ xícara (36 g) de amido de tapioca e mais para polvilhar
- 10g de fermento biológico instantâneo
- 1 colher de chá de sal
- $\frac{3}{4}$ xícara de água morna (180ml)
- 1 (25 g (pesado fora da casca)) clara de ovo em temperatura ambiente
- 1 colher de sopa (21 g) de mel
- 1 colher de chá vinagre de maçã
- 1 colher (14 g) de manteiga sem sal em temperatura ambiente

PÃO FRANCÊS 1



MODO DE PREPARO:

1. Na tigela de uma batedeira coloque a farinha, amido de tapioca, o sal e o fermento e bata para combinar bem.
2. Adicione a água, a clara de ovo, o mel, o vinagre e a manteiga e misture para combinar. Bata a mistura com a batedeira em velocidade média por cerca de um minuto. A massa vai grudar.
3. Aumente a velocidade para média-alta e continue a bater até que a massa comece a grudar nas laterais da tigela. Transfira a massa para um recipiente com tampa que feche bem, cubra e leve à geladeira por 30 minutos.
4. Quando estiver pronto para moldar a massa, vire a massa gelada em uma superfície plana levemente polvilhada com amido de tapioca. Polvilhe a parte superior da massa levemente com mais amido de tapioca, vire-a algumas vezes e amasse suavemente para alisar a massa.
5. Usando uma faca grande ou raspador de bancada, divida a massa em 2 porções iguais. Trabalhando com um pedaço de cada vez, polvilhando mais farinha, para evitar que grudem, mas sem excesso para seu pão não ficar seco depois.
6. Com um rolo abra levemente a massa, com uma largura de cerca de 5cm. Depois enrole, firmando bem em cada enrolada, para que o pão não se abra depois.
7. Coloque os rolos em forma de alguns centímetros de distância em uma assadeira untada. Cubra com filme plástico levemente untado e coloque em um ambiente quente e deixe crescer até atingir cerca de 150% do seu tamanho original.
8. Levará mais tempo em um ambiente seco e frio. Não coloque em um forno aquecido, corre o risco de matar o fermento.
9. À medida que a massa de pão está chegando ao final de sua ascensão, pré-aqueça o forno a 240 ° C. Usando uma faca pequena e afiada, corte cada pão no topo. Antes de ir para o forno pulverize com spray, um pouco de água.
10. Asse por 20 minutos, e pulverize novamente água. Continue a assar por mais 5 minutos, pulverize novamente. Deixe por mais 5 minutos ou até dourar levemente.
11. Deixe esfriar por pelo menos 10 minutos antes de servir.

PÃO FRÂNÇES 2



INGREDIENTES:

- 240g de farinha sem glúten (mix 1)
- 1½ colher de sopa. (26 gramas) açúcar
- 2 claras de ovo, temperatura ambiente OU 1 colher de sopa de farinha de linhaça com 1 colher de água.
- 2 colheres de sopa. azeite extra virgem
- ½ colher de chá. vinagre de maçã
- ½ xícara de água morna
- 10 g de fermento biológico seco
- ovo cheio + 1 colher de sopa de água (para pincelar a massa)
- água para borrifar na massa

PÃO FRANCÊS 2



MODO DE PREPARO:

1. Misture os ingredientes secos.
2. Misture as claras, o azeite, o vinagre de cidra e a maior parte da água em uma tigela grande.
3. Usando uma batedeira (de preferência), adicione lentamente a mistura de ingredientes secos no líquidos. Aos poucos, adicione a água restante para obter uma massa firme, mas muito pegajosa.
4. Bata em velocidade alta por mais 6 minutos. (Nota: esta receita pode ser misturada à mão em uma tigela grande, usando um garfo ou colher de pau e braços muito fortes – mexa o máximo que puder!).
5. Prepare uma assadeira untada com manteiga e farinha.
6. A massa será bem pegajosa e difícil de pegar, por isso molhe bem as mãos com água e modele os pães em cilindros, de forma que as pontas sejam mais finas, como um pão francês. Não tenha medo de utilizar a água. Coloque um plástico em cima e deixe crescer por 50 minutos.
7. Pincele com ovo batido. Use uma faca afiada para cortar os topos diagonalmente para que a massa cresça uniformemente e se abra nos cortes.
8. Pré-aqueça o forno a 240° C. Coloque uma assadeira com os pães no forno e coloque uma forma com água quente junto para não secar seu pão enquanto assar.
9. Asse por 10 minutos, abra e borrife água nos pães. Reduza também a temperatura do forno para 220 ° C, assando por mais 15 minutos. Borrife água novamente durante para uma crosta mais crocante.
10. O tempo de cozimento pode variar, o pão deve estar dourado se usar ovo batido para pincelar por cima e crocante quando batida.
11. Retire para e deixe esfriar antes de cortar.

RECEITAS DE PÃES SEM GLÚTEN SEM LEITE E SEM OVO



A procura por pães por pão sem glúten leite e ovos vem aumentando cada vez mais.

E apesar de todas as outras receitas poderem ser também sem ovos e sem leites com o auxílio do Manual Bônus de Substituição de ingredientes, reservei aqui algumas receitas específicas para você preparar sem precisar fazer as trocas dos ingredientes.

PÃO DE SANDUICHE



INGREDIENTES:

- 1 ½ xícaras de água morna
- 3 colheres de sopa de mel (ou qualquer açúcar natural para quem segue uma dieta vegana)
- 10g fermento biológico seco
- ¼ Xícara Aquafaba (receita no manual de substituições)
- ½ colher de chá de Creme de Tártaro
- 3 xícaras de mix farinha sem glúten
- 10 g de fermento em pó químico
- 1 colher de chá de sal
- ¼ xícara de azeite
- 2 colheres de chá de vinagre de maçã

PÃO DE SANDUICHE



MODO DE PREPARO:

Preparando a aquafaba:

1. Enquanto o fermento está fermentando, despeje a Aquafaba junto com o Creme de Tártaro na tigela limpa e seca da sua batedeira equipada com o acessório batedor. Bata em velocidade alta até formar picos firmes.
1. Enquanto a Aquafaba está batendo, misture os secos, o mix de farinhas, o fermento em pó e o sal.
2. Em outra vasilha misture a água morna, o mel e o fermento biológico, depois de misturado adicione essa mistura junto com aos secos.
3. Usando o acessório da pá, comece a misturar lentamente enquanto adiciona o óleo e, em seguida, o vinagre de maçã.
4. Misture bem por 2-3 min até que a massa fique lisa, úmida e pegajosa.
5. Pare a batedeira e adicione a mistura batida de aquafaba e tártaro.
6. Misture delicadamente até que a massa esteja bem combinada (cerca de 30 segundos ou menos) A massa será um pouco mais grossa que massa de bolo.
7. Pulverize ou unte com manteiga ou óleo uma forma de pão 21x9 x 5.
8. Coloque a massa na forma e deixe descansar por aprox. 20-30 minutos (dependendo da temperatura ambiente).
9. Asse por aprox. 50-60 minutos em forno pré aquecido a 180 graus
10. Certifique-se de que está todo assado antes de retirar do forno.
11. Deixe esfriar completamente antes de tentar cortar em fatias.

PÃO FÁCIL DIA A DIA



INGREDIENTES:

- 1 $\frac{1}{4}$ xícara de água morna
- 2 colher sopa(25g)de açúcar (ou mel)
- 2 e $\frac{1}{4}$ colheres de chá de fermento biológico seco (10g)
- 1 xícara (145g) de farinha de arroz
- $\frac{3}{4}$ xícara (85g) de amido de tapioca
- $\frac{3}{4}$ xícara (92g) de fécula de batata (ou farinha de araruta)
- $\frac{1}{2}$ xícara (60g) de farinha de milho
- $\frac{1}{4}$ xícara (25g.) de farinha de linhaça
- 2 $\frac{1}{2}$ colheres de chá(9g) goma xantana
- 1 colher de chá(5g) de fermento em pó
- 1 colher de chá (7g) de sal
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo (pode ser azeite)
- 3 claras de ovo (75g) ou 2 colheres de semente de chia + 7 colheres de água
- 1 colher de chá(6g)de vinagre de maçã

PÃO FÁCIL DIA A DIA



MODO DE PREPARO:

1. Forre uma assadeira com papel manteiga e pulverize com spray de cozinha; coloque-o de lado.
2. Adicione o açúcar e o fermento à água morna e mexa; reserve por 5 minutos.
3. Em uma tigela adicione as farinhas, farinha de linhaça, goma xantana, fermento em pó e sal. Misture apenas até combinar. Adicione o óleo, as claras e o vinagre. Misture e agora se possível utilize uma batedeira para que a mistura fique bem homogênea.
4. Com a batedeira ainda ligada, adicione o açúcar, os fermentos, e a água morna. Bata por cerca de 3 minutos na batedeira ou 10 na mão. A massa ficará grossa e pegajosa.
5. Unte uma forma com óleo ou manteiga, a forma deve ser preferencialmente 21x9x8. Adicione a massa à forma de pão preparada. Molhe os dedos e alise o topo.
6. Cubra a massa com um pedaço de filme plástico levemente untado com óleo e deixe-a crescer em um local quente por 45 a 60 minutos.
7. Quando a massa estiver perto do topo da panela, pré-aqueça o forno a 180 ° C.
8. Retire o filme plástico e asse por 60 a 65 minutos. Na metade do cozimento, cubra o pão com um pedaço de papel alumínio para evitar que escureça demais.
9. Retire o pão do forno e deixe esfriar completamente antes de cortar.



PÃO CASEIRO SEM DESCANSO



INGREDIENTES:

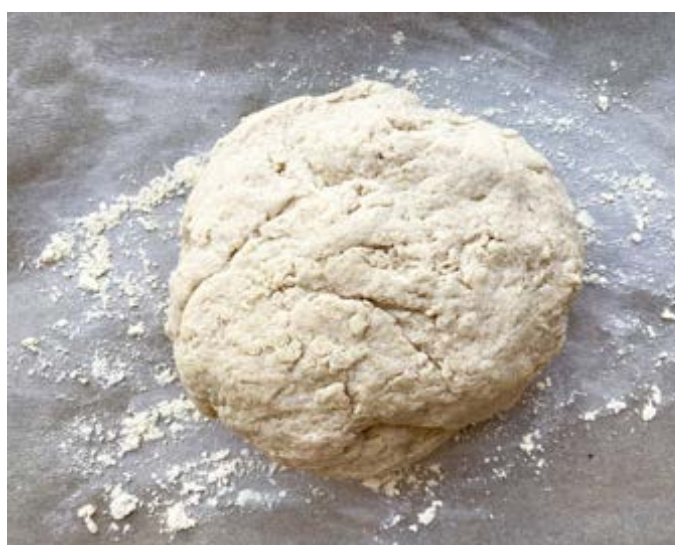
- 3/4 xícara de farinha de arroz integral
- 3/4 xícara de farinha de quinoa
- 1 xícara de farinha de grão de bico
- 5 colheres de sopa de farinha de tapioca ou araruta
- 2 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de sal marinho
- 2-3 colheres de sopa de tempero e grãos (orégano, cebola em pó, gergelim, quinoa)
- 3 colheres de sopa de psyllium
- 2 xícaras de água

PÃO CASEIRO SEM DESCANSO



MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus C. Prepare uma assadeira com papel manteiga. Combine pó de casca de psyllium e água e bata imediatamente. Ele vai engrossar imediatamente. Reserve por 10 minutos.
2. Combine todos os ingredientes secos (exceto todos os temperos) em uma tigela grande, se você estiver amassando à mão ou usando uma batedeira. Eu usei uma batedeira de cozinha com o gancho de massa. Misture.
3. Despeje a mistura de casca de psyllium nos ingredientes secos. Levará de 5 a 10 minutos para a massa se formar. Se a massa estiver muito pegajosa/molhada, adicione 1-2 colheres de sopa de farinha de grão de bico. Se estiver muito seco, adicione 1-2 colheres de sopa de água.
4. Modele a massa no formato de pão que você quiser (eu fiz redondo). Polvilhe com todos os temperos.
5. Asse por 60 minutos. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de cortar.



PÃO SIMPLES



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de milho (130g)
- 1/3 xícara de amido de milho (35g)
- 1/3 xícara de amido de tapioca/fécula de mandioca (45g)
- 1/3 xícara de fécula de batata (45g)
- 1 e 1/4 col. de chá de goma xantana (5g)
- 1 colher de chá de sal(5g)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar (15g)
- 10g de fermento biológico seco
- 5 g de fermento em pó químico
- 2 colheres de chá de azeite (10g)
- 1 xícara de água morna (240ml)

PÃO SIMPLES



MODOS DE PREPARO:

1. Misture em um bowl os ingredientes secos. Adicione rapidamente o azeite e a água. Mexa até que todos os ingredientes estejam incorporados.
2. Bata vigorosamente por três minutos (de preferência com uma batedeira).
3. Despeje a massa em uma forma 21x9x7cm untada com manteiga. A massa será lisa e pegajosa. Com o auxílio de uma colher e água, vá nivelando a massa na forma. Coloque um plástico em cima da forma.
4. Deixe crescer em um lugar quente por 40-50 minutos ou até que um pouco mais que dobre de tamanho.
5. Pré-aqueça o forno a 200°C e asse o pão por 40-50 minutos. NÃO use dourador que fará com que a crosta doure muito rapidamente.
6. Quando o pão estiver pronto, ele deve soar oco ao bater nas laterais. .
7. Quando terminar, retire imediatamente da panela e deixe esfriar completamente.

PÃO DE AMÊNDOAS



INGREDIENTES:

- 1 e 1/4 xícaras de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de amêndoas pronto
- 4 colheres de sopa de linhaça moída
- 2 colheres de chá de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

PÃO DE AMÊNDOAS



MODO DE PREPARO:

1. Para fazer o pão de amêndoa, coloque as amêndoas na batedeira e bata até ficar homogêneo.
2. Misture o leite de amêndoas, o pó de linhaça e o vinagre de maçã em uma tigela e misture bem. Mantenha de lado.
3. Misture a farinha de amêndoa, o sal, o fermento em uma tigela funda e misture bem.
4. Adicione a mistura de leite de amêndoas e 2 colheres de água e misture muito bem com uma espátula.
5. Despeje a mistura em uma assadeira retangular de alumínio e asse em forno pré-aquecido a 200°C por 35 minutos.
6. Arrefecer ligeiramente o pão de amêndoa, desenformar e cortar em 11 fatias iguais.
7. Sirva o pão de amêndoa imediatamente ou guarde em um recipiente hermético e use conforme necessário.



PÃO DE BETERRABA



INGREDIENTES:

- 500 gramas de beterraba (cozida)
- 250 gramas de aveia
- 200ml de leite de amêndoa morno
- 40 gramas de sementes de girassol
- 40 gramas de sementes de abóbora
- 40 gramas de pistache (quebrado)
- 3 colheres de sopa de mel
- 3 colheres sopa sementes de linhaça
- 10g de fermento biológico instantâneo
- 5 g de fermento químico em pó

PÃO DE BETERRABA



MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador coloque a beterraba cozida, e bata até virar um purê. Depois adicione a aveia , o mel, o leite morno, a semente de linhaça e o fermento e misture até incorporar.
2. Em uma tigela transfira a mistura do liquidificador e adicione as sementes e o pistache, deixe um pouco para colocar por cima também.
3. Despeje a mistura em uma assadeira retangular 21x9x8 já untada, coloque um plástico em cima e deixe descansar por 30 minutos. Logo depois asse em forno pré-aquecido a 190°C por 35 minutos.
4. Deixe esfriar totalmente e sirva.

PÃO DE BANANA E GENGIBRE



INGREDIENTES:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de sementes de cânhamo
- ¼ xícara de amido de tapioca
- ½ xícara de açúcar de coco
- 3 colheres de cacau em pó
- 15g de fermento em pó
- ½ colher chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de canela
- 1 colher de chá de anis moído
- 1 colher de chá de gengibre moído
- ¼ colher de chá de cravo moído
- ¾ xícara + 2 colheres de sopa de leite de coco
- ¾ xícara de banana amassada (cerca de 2 ½ bananas)
- ¼ xícara de mel
- 2 ovos de linhaça (veja as notas sobre como fazer isso)
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido (e mais para untar a forma)
- ½ colher de chá de raspas de limão (opcional)
-

PÃO DE BANANA E GENGIBRE



MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 175C e unte a forma com um pouco de óleo.
2. Comece fazendo o ovo de linhaça para que esteja pronto.
3. Em uma tigela grande misture todos os ingredientes secos, depois em uma tigela menor misture todos os ingredientes molhados e as raspas de limão.
4. Despeje o molhado no seco e misture bem com um batedor ou uma espátula até que tudo esteja bem incorporado.
5. Despeje a mistura em sua assadeira preparada, polvilhe algumas nozes picadas, sementes e passas, se desejar, e coloque no forno.
6. Asse por cerca de 55 minutos ou até que um palito no meio saia limpo.
7. Retire do forno e deixe descansar por 10 minutos antes de retirar da assadeira.
8. Esfrie completamente antes de cortar.

Notas Ovo de Linhaça: misture 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas com 3 colheres de sopa de água e deixe de molho por 10 minutos até ficar meio gelatinoso

RECEITAS BÔNUS



Os pães são um dos maiores desejos para quem não pode ingerir glúten.

Mas não é só eles. Por isso aí vai algumas receitinhas para você preparar no seu café da manhã, ou lanche da tarde.

PASTEL



INGREDIENTES:

- 500 g de farinha sem glúten;
- 1 colheres de sopa de óleo;
- 1 colher de chá de sal;
- 2 colheres de sopa de aguardente;
- água até dar o ponto (cerca de 150 ml);
- óleo para fritar.

PASTEL



MODOS DE PREPARO:

1. Misture bem a farinha com o sal em uma tigela.
2. Abra um buraco no centro e coloque o óleo, a aguardente e um pouco da água.
3. Vá mexendo e acrescentado mais água aos poucos até conseguir uma massa que dê para abrir no rolo sem grudar (cuidar para não colocar muita água).
4. Recheie com recheio que preferir já pronto e seco.
5. Pressione as pontas com um garfo, fechando bem as bordas para não estourar na hora de fritar.
6. Frite rapidamente em óleo bem quente e escorra em papel toalha antes de servir.

EMPADA



INGREDIENTES:

- 400 g de Farinha sem glúten (mix 1);
- 2 ovos inteiros;
- 1 gema;
- 300 g de margarina sem glúten (pode ser manteiga)
- 1 colher de chá de sal;
- 2 col. de chá de fermento em pó;
- 8 col. de sopa de amido de milho.

EMPADA



MODOS DE PREPARO:

1. Para a massa, em uma tigela, coloque os ovos, a gema, a margarina, o sal, o fermento em pó e a farinha. Misture bem.
2. Deixe descansar por 20 minutos.
3. Forre com meia porção da massa o fundo e as laterais de formas de empadinha e reserve a outra metade para cobri-las.
4. O recheio é de sua preferência, o mais utilizado é de frango. Já deixe pronto.
5. Quando o recheio esfriar, coloque dentro das massas de empadinha.
6. Abra o resto da massa com um rolo, corte círculos e cubra as forminhas recheadas.
7. Pincele com gema e leve ao forno preaquecido a 160°C por 20 minutos.

Obs: se quiser pode preparar um empada grande também com a mesma massa.

CALZONE



INGREDIENTES:

- 400g de farinhas sem glúten (mix 1);
- 30g de azeite;
- 3 ovos;
- 10g de fermento biológico seco;
- 7g de sal;
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara;
- 200ml de água morna;
- Gema para pincelar;
- Orégano para polvilhar.

EMPADA



MODOS DE PREPARO:

1. Primeiro faça a fermentação, dissolvendo o fermento e o açúcar na água morna, deixe formar uma espuma. 3 minutos.
- Depois na batedeira, coloque as farinhas sem glúten e o sal, faz uma cozinha no centro, acrescente ovos, azeite e água da fermentação.
 - Bata tudo até a massa ficar bem lisa e desgrudar da tigela.
 - Abra a massa em rodela finas e pequenas, recheie e feche.
 - Deixe descansar por 30 minutos.
 - Pincele uma gema com um pouco de água e leve para assar em forno 180° por aproximadamente 20 minutos.
 - Coloque uma assadeira com água no fundo do forno. Esta água vai fazer vapor no forno para seu calzone fica macio..

DONUTS



INGREDIENTES:

- 345g de farinha sem glúten (mix 1);
- 1 col. de sopa de suco de limão;
- 185g de açúcar refinado;
- 180g de leite morno;
- 2 ovos;
- 1 col. de chá de extrato de baunilha;
- 75g de manteiga derretida;
- 50g de óleo vegetal;
- 1 col. de chá de canela em pó (opcional);
- Óleo para untar.
- 5 g de fermento biológico seco

DONUTS



MODOS DE PREPARO:

1. Pré aqueça o forno em 180° C.
2. Prepare uma forma de donuts untando cada buraco com manteiga ou um pouco de óleo
3. Em uma tigela, misture o leite e o suco de limão e deixe repousar por 10 min. até coagular um pouco.
4. Em uma tigela grande, adicione a farinha, o açúcar, a goma xantana e a canela e o fermento e misture bem.
5. Pegue outra tigela e adicione a manteiga derretida, os ovos, a baunilha e a mistura de leite coalhado. Bata até combinar.
6. Despeje os ingredientes molhados nos ingredientes secos e misture, mexendo com as mãos até combinar, então pare imediatamente de misturar.
7. Definitivamente, não misture demais.
8. Coloque sua mistura em sua forma de donut preparada, até o topo de cada buraco.
9. Leve ao forno por 15 minutos até crescer e dourar.
10. Deixe esfriar na forma e transfira cuidadosamente para uma gradinha. E totalmente até você terminá-los!
11. Para um acabamento simples de açúcar, enrole as rosquinhas em uma tigela de manteiga derretida ainda quente e, em seguida, enrole em um prato grande de: açúcar até ficar bem revestido.
12. Mas você pode decorar como quiser, como por exemplo fazer um glacê.

PANQUECAS



INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- 400 ml de leite;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- sal a gosto;
- 2 colheres (sopa) de amido de milho;
- 5 colheres (sopa) de farinha de arroz sem glúten,
ou mix de farinha para panqueca (mix 4)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;

PANQUECAS



MODOS DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar um creme.
2. Com o auxílio de uma concha pequena despeje em uma frigideira de panquecas untada com uma pincelada de azeite ou óleo.
3. Fogo médio, quando dourar virar para assar do outro lado.
4. Recheiar a gosto.

MACARRÃO



INGREDIENTES:

- 230 g de Farinha sem glúten (mix 1);
- 50 g de Farinha de grão de bico;
- 1 colher de goma xantana;
- 3 ovos grandes;
- Um pouco de água se necessário.

Esta receita pode ser utilizada com diversos molhos e também se quiser pode preparar uma lasanha

MACARRÃO



MODO DE PREPARO:

1. Misture a farinha sem glúten , farinha de grão de bico e a goma xantana, depois coloque em um recipiente e forme uma cavidade no centro
2. Adicione o ovo ligeiramente batido no centro, e vá misturando até obter uma massa homogênea.
3. No caso da massa ficar muito seca, vá adicionando algumas gotas de água, até conseguir uma massa elástica e moldável, mas sem que se torne demasiado pegajosa;
4. Coloque a bola de massa em uma tigela coberta com papel filme e deixe por 30 minutos;
5. Divida a massa em duas porções e forme uma bola com cada porção;
6. Passe as mãos por farinha e espalme a bola de massa até ficar com cerca de 1 cm de espessura ou menos;
7. Com o rolo abra a massa em uma superfície, e deixe bem fina. No cozimento vai dobrar de tamanho;
8. Depois corte a massa em tiras de 2 milímetros.

Cozimento

1. Adicione a quantidade que quiser em uma panela com água fervendo com 1 colher de sopa de sal e cozinhe por 4 - 5 minutos.
2. Depois tire a água e sirva com seu molho escolhido. A massa pode ficar um pouco pegajosa, mas com a mistura com o molho vai ficar uma delícia.

Para fazer massa seca:

1. Depois de cortar as tiras de massa, crie ninhos e deixe secar por 24h em uma tábua de madeira. Você pode deixar esses ninhos na geladeira por até 5 dias. Cozinhe por 5- 7 minutos.
2. Se usar muita farinha para polvilhar sua massa pode ser tornar pegajosa e com gosto de amido.

NHOQUE



INGREDIENTES:

- 500 g de batata;
- 80g de farinha sem glúten (mix 1);
- 1 ovo;
- 50g de queijo parmesão ralado (opcional);
- sal a gosto.

MACARRÃO



MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe as batatas em água com um pouco de sal por 30 minutos ou até ficar cozido.
2. Escorra, amasse as batatas e coloque em um refratário alto. (vasilha com cerca de 26cm).
3. Aguarde esfriar e acrescente o ovo. (estando quente vai cozinhar o ovo).
4. Acrescente a farinha sem glúten.
5. Acrescente o queijo.
6. Coloque o sal, lembre-se que já colocou sal para cozinhar a batata.
7. Misture bem utilizando as mãos, até ficar parecido com uma massa.
8. Em uma pia limpa ou mesa, coloque a massa, faça rolinhos.
9. Corte com uma faca, em tamanhos de aproximadamente 3 a 4 cm.

Cozimento

1. Em uma panela com água fervente, adicione a quantidade de nhoque que desejar e cozinhe por até 2 minutos. Retire a água e adicione o molho que desejar.

CONCLUSÃO

Primeiramente muito obrigada por estar aqui e ter investido no meu e-book. Sou muito grata por ter confiado em mim.

Espero que tenha gostado e quero que faça valer a pena, não desista de produzir seus próprio pães sem glúten. Se caso ainda não deu certo, você está perto!

Siga tentando, tudo vai agregar na sua vida dentro da cozinha zero glúten!

Boa sorte e bom apetite!

WA ONLINE © Copyright - Todos os direitos reservados.