CHEF CLARA SENZATTI



PÃES TRANÇADOS

Sem Glúten





PÃO TRANÇADO DE BATATA-DOCE

Prep Time 5 min

Cook Time 10 min

Ingredientes

- 2 xícaras de purê de batata-doce (cozinhe as batatas-doces, descasque e amasse)
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de chá de fermento em pó
- Sementes de gergelim para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e forre uma forma com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batata-doce, o polvilho doce, o polvilho azedo, o azeite de oliva e o sal até formar uma massa homogênea.
3. Adicione o fermento em pó e amasse bem até que esteja totalmente incorporado.
4. Divida a massa em três partes e faça rolos compridos com cada uma.
5. Trance os rolos formando uma trança e coloque na forma preparada.
6. Polvilhe sementes de gergelim por cima, se desejar.
7. Asse no forno por aproximadamente 30 minutos ou até que o pão esteja dourado.



PÃO TRANÇADO DE AVEIA E BANANA

Prep Time 5 min

Cook Time 10 min

Ingredientes

- 2 bananas maduras esmagadas
- 3 xícaras de flocos finos de aveia (certifique-se de usar aveia sem glúten)
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Uma pitada de sal
- Frutas secas picadas (opcional)

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C e forre uma forma com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture as bananas esmagadas, a aveia, o leite de amêndoas, a essência de baunilha, o fermento em pó e o sal até formar uma massa pegajosa.
3. Se desejar, adicione algumas frutas secas picadas à massa.
4. Divida a massa em três partes e faça rolos compridos com cada uma.
5. Trance os rolos formando uma trança e coloque na forma preparada.
6. Asse no forno por cerca de 25 a 30 minutos ou até que fique firme e dourado.



PÃO TRANÇADO DE LINHAÇA E QUINOA

Prep Time 5 min

Cook Time 10 min

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de quinoa
- 1 xícara de linhaça dourada moída
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C e forre uma forma com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de quinoa, a linhaça moída, a água, o azeite de oliva, o bicarbonato de sódio e o sal até formar uma massa firme.
3. Divida a massa em três partes e faça rolos compridos com cada uma.
4. Trance os rolos formando uma trança e coloque na forma preparada.
5. Asse no forno por cerca de 25 a 30 minutos ou até que fique firme e dourado.



PÃO TRANÇADO DE MANDIOCA (AIPIM) E COCO

Prep Time 5 min

Cook Time 10 min

Ingredientes

- 2 xícaras de mandioca (aipim) cozida e amassada
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de óleo de coco 1 colher de chá de
- fermento em pó Uma pitada de sal
-

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C e forre uma forma com papel manteiga.
2. Emma ndiuomcaa amtiagseslad, a, mo isctoucroe ralaa do, a farinha de arroz, o óleo de coco, o fermento em pó e o sal até obter uma massa homogênea.
3. Divida a massa em três partes e faça rolos compridos com cada uma.
4. Trance os rolos formando uma trança e coloque na forma preparada.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que o pão esteja dourado.



PÃO TRANÇADO DE BATATA E AVEIA

Prep Time 5 min

Cook Time 10 min

Ingredientes

- 2 xícaras de purê de batata (cozinhe as batatas, descasque e amasse)
- 2 xícaras de flocos finos de aveia (certifique-se de usar aveia sem glúten)
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- Sementes de gergelim para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e forre uma forma com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batata, a aveia, o azeite de oliva, o fermento em pó e o sal até formar uma massa homogênea.
3. Divida a massa em três partes e faça rolos compridos com cada uma.
4. Trance os rolos formando uma trança e coloque na forma preparada.
5. Polvilhe sementes de gergelim por cima, se desejar.
6. Asse no forno por aproximadamente 30 minutos ou até que o pão esteja dourado.