Receitas de Pão

Sem Glúten



Sumário

1. Pão de Soja Sem Glúten 3
2. Pão com Gergelim Sem Glúten 4
3. Pão de Mandioquinha Sem Glúten 5
4. Pão Sem Glúten Com Semente de Abóbora 6
5. Pão de Forma Sem Glúten 7
6. Pão com Linhaça Sem Glúten 7
7. Pão de Ló Sem Glúten 7
8. Pão de Inhame Sem Glúten 8
9. Pão Doce Sem Glúten 9
10. Pão de Polvilho Sem Glúten 10

GUIA ALIMENTAR PARA **CELÍACOS** E **INTOLERANTES À LACTOSE!** CLIQUE AQUI

10 RECEITAS DE PÃO SEM GLÚTEN

2. Pão de Soja Sem Glúten



Ingredientes

- 3 ovos
- ½ copo de polvilho doce
- 1 copo de farinha de arroz
- ½ copo de óleo de soja
- ½ copo de água
- 1 colher de sopa açúcar cristal medida rasa
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Acenda o forno em temperatura média para ir pré-aquecendo. Separe uma forma de silicone ou untada com margarina e farinha de arroz. Bata os ingredientes líquidos na batedeira até incorporar, depois adicione os secos e bata novamente. Por último adicione o fermento em pó e misture delicadamente com uma colher. Despeje essa mistura na assadeira e asse por 35 minutos ou até dourar.

GUIA ALIMENTAR PARA **CELÍACOS** E **INTOLERANTES À LACTOSE!** CLIQUE AQUI

3. Pão com Gergelim Sem Glúten



Ingredientes

- 3 ovos
- ½ copo de polvilho doce
- 1 copo de farinha de arroz
- ½ copo de óleo de soja
- ½ copo de água
- 1 colher de sopa açúcar cristal medida rasa
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de gergelim
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Acenda o forno em temperatura média para ir pré-aquecendo. Separe uma forma de silicone ou untada com margarina e farinha de arroz. Bata os ingredientes líquidos na batedeira até incorporar, depois adicione os secos e bata novamente. Por último adicione o fermento em pó e misture delicadamente com uma colher. Despeje essa mistura na assadeira e asse por 35 minutos ou até dourar.

GUIA ALIMENTAR PARA **CELÍACOS** E **INTOLERANTES À LACTOSE!** CLIQUE AQUI

4. Pão de Mandioquinha Sem Glúten



Ingredientes

- 2 xicaras (chá) de polvilho azedo
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- Orégano, alecrim ou manjericão desidratado, açafrão-da-terra (cúrcuma)
- ¾ xícara (chá) de azeite de oliva
- 500g de mandioquinha (batata-baroa) cozida e espremida
- ½ xícara (chá) de água, em média.

Modo de preparo

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

GUIA ALIMENTAR PARA **CELÍACOS** E **INTOLERANTES À LACTOSE!** CLIQUE AQUI

5. Pão Sem Glúten Com Semente de Abóbora



Ingredientes

- 3 ovos
- ½ copo de polvilho doce
- 1 copo de farinha de arroz
- ½ copo de óleo de soja
- ½ copo de água
- 1 colher de sopa açúcar cristal medida rasa
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de semente de abóbora
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Acenda o forno em temperatura média para ir pré-aquecendo. Separe uma forma de silicone ou untada com margarina e farinha de arroz. Bata os ingredientes líquidos na batedeira até incorporar, depois adicione os secos e bata novamente. Por último adicione o fermento em pó e misture delicadamente com uma colher. Despeje essa mistura na assadeira e asse por 35 minutos ou até dourar.

GUIA ALIMENTAR PARA **CELÍACOS** E **INTOLERANTES À LACTOSE!** CLIQUE AQUI

6. Pão de Forma Sem Glúten

Ingredientes

- 1/2 copo americano de óleo
- 1 copo de iogurte natural de soja
- 1 e 1/2 copo americano de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Leve todos os ingredientes ao liquidificador, exceto o fermento que deve ser misturado por último delicadamente com ajuda de uma colher. Separe uma forma de silicone ou untem com margarina e polvilhe com farinha de arroz. Despeje a massa na assadeira, pincele gema com óleo por cima e asse por 45 minutos em forno médio. Espere amornar, corte em fatias e sirva.

7. Pão com Linhaça Sem Glúten

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ copo de polvilho doce
- 1 copo de farinha de arroz
- ½ copo de óleo de soja
- ½ copo de água
- 1 colher de sopa açúcar cristal medida rasa
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de linhaça triturada
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Acenda o forno em temperatura média para ir pré-aquecendo. Separe uma forma de silicone ou untada com margarina e farinha de arroz. Bata os ingredientes líquidos na batedeira até incorporar, depois adicione os secos e bata novamente. Por último adicione o fermento em pó e misture delicadamente com uma colher. Despeje essa mistura na assadeira e asse por 35 minutos ou até dourar.

8. Pão de Ló Sem Glúten

Ingredientes

- 6 ovos
- 3 colheres de sopa de fécula de batata
- 3 colheres de sopa de farinha de arroz
- 6 colheres de sopa de açúcar

GUIA ALIMENTAR PARA **CELÍACOS** E **INTOLERANTES À LACTOSE!** CLIQUE AQUI

- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Separe as claras das gemas e bata as claras em ponto de neve. Reserve. Na batedeira adicione as gemas e o açúcar e bata até obter um creme amarelo claro. Acrescente a farinha aos poucos e a fécula de batata até formar um creme homogêneo. Sove a massa em uma superfície lisa e enfarinhada, adicione fermento e acrescente a clara em neve. Despeje em uma assadeira de silicone ou untada. Asse em forno médio por 20 minutos ou até ficar dourado.

9. Pão de Inhame Sem Glúten



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de arroz
- 1 xícara de chá de fécula de batata
- 1 xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 xícara de chá de inhame cru ralado
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de adoçante culinário em pó
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó

Modo de preparo

Misture a farinha, a fécula, o açúcar, sal e o fermento delicadamente em uma tigela. Então adicione os seguintes ingredientes mexendo bem até começar a desgrudar do fundo da tigela. Despeje essa massa em uma forma de pão antiaderente untada ou de silicone a asse por meia hora ou até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva.

GUIA ALIMENTAR PARA **CELÍACOS** E **INTOLERANTES À LACTOSE!** CLIQUE AQUI

10. Pão Doce Sem Glúten



Ingredientes

- 1 ½ xícara de creme de arroz
- 1/3 xícara de óleo
- 1 ½ xícara de fécula de batata
- 3 ovos em temperatura ambiente
- 1 ½ colher de sopa de fermento biológico em pó
- 1 xícara de água morna (utilizar a do cozimento da cenoura)
- ½ xícara de cenoura cozida e amassada
- 1 colher de chá de CMC
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de uvas passas
- 3 colheres de sopa de castanha do Pará triturada
- 3 colheres de sopa de ameixa preta sem caroço e picada
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Adicione os ingredientes secos em uma vasilha e misture. Acrescente a água da cenoura e misture bem. Adicione os outros ingredientes pouco a pouco misturando até incorporar. Despeje a massa em uma assadeira de silicone ou untada. Leve para assar em forno alto até dourar. Espere amornar e sirva.

GUIA ALIMENTAR PARA **CELÍACOS** E **INTOLERANTES À LACTOSE!** CLIQUE AQUI

11. Pão de Polvilho Sem Glúten



Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de água
- 2 xícaras de chá de polvilho doce
- ½ xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Em uma tigela misture os polvilhos, os ovos e sal. Adicione o óleo e misture bem. Então adicione a água fervente e mexa bem até a massa ganhar consistência grudenta. Molde as bolinhas com ajuda de uma colher e disponha em uma assadeira grande, separando uma da outra com uma distância de 2cm para não grudar. Asse em forno alto por cerca de meia hora ou até dourar. Espere amornar e sirva.

DESCUBRA COMO **VOCÊ PODE** PREPARAR DE FORMA **FÁCIL** E **PRÁTICA**, COM **INGREDIENTES SIMPLES** QUE VOCÊ TEM NA SUA CASA, **DELICIOSAS** RECEITAS **SEM GLÚTEN** E **SEM LACTOSE.**

Vão lhe AJUDAR REDUZIR os sintomas como: (inchaço, dores de cabeça, aftas, desconforto abdominal, gases, irritabilidade, anemia que não cura, deficiência de vitaminas, dores de estômago...) causados pela intolerância ao Glúten e à Lactose.



Clique Aqui!