

# DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS



## PÃO DE FORMA SEM GLÚTEN

### Ingredientes

150 gramas de farinha de arroz  
150 gramas de fécula de batata  
25 gramas de polvilho doce  
30 gramas de açúcar demerara ou mascavo  
1 colher de sobremesa de sal marinho  
1 colher de sobremesa de goma xantana  
250 ml de água em temperatura ambiente  
1 ovo  
75 ml de óleo  
6 gramas de fermento biológico seco

### Modo de Preparo

Em um recipiente misture o açúcar, a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho, o fermento, o sal e a goma xantana e reserve. Em outro recipiente menor misture a água, o ovo e o óleo.

Despeje os ingredientes líquidos nos secos e misture com uma colher até obter uma massa homogênea, que fica meio mole mesmo.

Coloque em uma forma de silicone ou uma fôrma de pão untada e enfarinhada. Reserve dentro de um saco plástico fofo (alto para não grudar, não use filme pvc) até dobrar de volume, mas sem ultrapassar a borda da fôrma. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 a 40 minutos. Desenforme enquanto estiver morno e só corte ao esfriar.

Alessandra Palmeira Martinez  
CRN- 2936  
Nutricionista