

# PÃES PARA DIABÉTICOS

**Chef Aline Kanneman**






*Receitas com Amor*



# Principais utensílios

- *Forma para pão (20x10)*
- *2 tijelas grande*
- *Papel manteiga*
- *Palitos*
- *Colher de Pau ou espátula*
- *Pano de prato limpo*





# Principais Ingredientes

- *Farinha de arroz integral*
- *Farinha de Amêndoas*
- *Goma xantana*
- *Fermento biológico seco instantâneo*
- *Sal*
- *Ovos*
- *Azeite de oliva*
- *Óleo de coco*
- *Água*
- *Fécula de batata*

# Primeiros Passos:

## Separação de Alimentos:

- *Mantenha separados alimentos com glúten e sem glúten para evitar contaminação cruzada.*
- *Use áreas de preparação diferentes ou superfícies limpas para manipular alimentos com e sem glúten.*

## Utensílios e Equipamentos:

- *Tenha utensílios dedicados para alimentos sem glúten ou lave-os minuciosamente antes de usá-los para evitar contaminação.*
- *Se possível, tenha panelas, formas e outros utensílios específicos para uso exclusivo de alimentos sem glúten.*

## Limpeza Adequada:

- *Limpe completamente as superfícies de trabalho, bancadas, mesas e utensílios antes de iniciar o preparo.*
- *Use produtos de limpeza adequados e verifique se não contêm resíduos de glúten.*



### Atenção aos Rótulos:

- *Verifique os rótulos dos ingredientes para garantir que sejam livres de glúten ou certificados como tal.*
- *Preste atenção aos produtos processados que possam conter traços de glúten.*


### Armazenamento Separado:

- *Armazene alimentos sem glúten separadamente para evitar a contaminação acidental.*
- *Use recipientes etiquetados para identificar claramente alimentos sem glúten.*

### Atenção aos Detalhes:

- *Lave as mãos cuidadosamente antes de manipular alimentos sem glúten.*
- *Evite usar os mesmos utensílios ou toalhas de cozinha que foram usados em alimentos com glúten.*

### Consciência da Contaminação:

- *Esteja ciente de que mesmo pequenas quantidades de glúten podem causar reações em pessoas sensíveis.*
  - *Evite cozinhar alimentos com e sem glúten ao mesmo tempo no mesmo espaço, se possível.*
- 

# Pão de Cenoura e Sementes de Girassol



 **20 min**

## INGREDIENTES

- 2 cenouras grandes raladas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/4 xícara de sementes de girassol
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
2. Em uma tigela, misture as cenouras raladas, os ovos e o óleo de coco.
3. Adicione a farinha de amêndoas, a farinha de arroz, as sementes de girassol, o fermento em pó e o sal, misturando bem.
4. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e firme.
5. Deixe esfriar antes de fatiar e servir.



 **20 min**

## **INGREDIENTES**

- 2 xícaras de farinha de amaranto
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1 xícara de água morna
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amaranto e a farinha de arroz.
3. Adicione o óleo de coco, a água morna, os ovos, o fermento em pó e o sal, misturando até formar uma massa homogênea.
4. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno por cerca de 45 minutos, ou até que o pão esteja dourado e firme.
5. Deixe esfriar antes de fatiar e servir.

# PÃO DE MANDIOCA



 **20 min**

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de polvilho doce 1 xícara de
- polvilho azedo 2 xícaras de mandioca
- cozida e amassada 1/2 xícara de água
- morna 1/4 xícara de azeite de oliva 1
- colher de chá de sal

### Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
2. Em uma tigela grande, misture o polvilho doce e o polvilho azedo.
3. Adicione a mandioca amassada, a água morna, o azeite de oliva e o sal, misturando até formar uma massa homogênea.
4. Modele a massa em formato de pão e coloque na forma preparada.
5. Leve ao forno por cerca de 40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e firme ao toque.
6. Deixe esfriar antes de servir.

# PÃO BÁSICO

9



 **20 min**

## INGREDIENTES

**200g** *Farinha de arroz integral*

**150g** *Farinha de amêndoa*

**50g** *Fécula de batata*

**10g** *Goma xantana*

**2** *Ovos inteiros*

**5g** *Sal*

**10g** *Fermento biológico  
seco instantâneo*

**240ml** *Água morna*

**60g** *Azeite de oliva ou  
óleo de coco*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Prepare a forma:* Idealmente, use uma forma de pão de 20cm x 10cm.

*Misture os ingredientes secos:* Em uma tigela grande, misture as farinhas, a fécula de batata, a goma xantana, o sal e o fermento.

*Adicione os líquidos:* Faça um poço no centro dos ingredientes secos e adicione a água morna e o óleo. Comece a misturar e adicione os ovos um de cada vez, misturando bem após cada adição.

*Misture bem:* Use uma colher de pau e misture até que fique uma massa homogênea.

*Coloque na forma:* Transfira a massa para a forma previamente preparada alisando o topo com uma espátula.

*Deixe crescer:* Cubra com um pano limpo e deixe crescer em um local quente por cerca de 30-40 minutos. O pão deve crescer, mas não dobrar de tamanho.

*Asse o pão:* Asse no forno pré-aquecido por cerca de 30-40 minutos ou até que o pão esteja dourado e firme ao toque. O pão estará pronto quando atingir uma temperatura interna de 90°C.

*Deixe esfriar:* Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.

# PÃO DE AVEIA

11



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Farinha de aveia sem glúten*

7g

*Fermento biológico  
seco instantâneo*

100g

*Farinha de amêndoa*

250ml

*Água morna*

50g

*Fécula de batata*

50g

*Óleo de coco  
derretido*

10g

*Goma xantana*

5g

*Sal*

22

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Prepare a forma:* Use uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte levemente com um pouco de óleo ou use papel manteiga.

*Combine os ingredientes secos:* Em uma tigela grande, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, a fécula de batata, a goma xantana, o fermento e o sal.

*Misture os ingredientes úmidos:* Em outra tigela, bata os ovos, adicione o óleo de coco derretido e a água morna. Misture bem.

*Combine as misturas:* Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem até que a massa esteja completamente combinada e não haja manchas secas. A massa será um pouco pegajosa.

*Transfira para a forma:* Coloque a massa na forma preparada e use uma espátula para espalhá-la de maneira uniforme.

*Deixe a massa descansar:* Cubra a forma com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por aproximadamente 30 minutos, permitindo que a massa cresça um pouco.

*Asse o pão:* Coloque a forma no forno pré-aquecido e asse por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado por cima e firme ao toque.

*Verifique o cozimento:* Insira um palito no centro do pão; ele deve sair limpo. Você também pode usar um termômetro para pão - o pão está pronto quando a temperatura interna atinge cerca de 90°C.

*Deixe esfriar:* Retire o pão do forno e deixe-o esfriar na forma por cerca de 10 minutos. Em seguida, transfira para uma grade e deixe esfriar completamente antes de cortar.

# PÃO DE AMÊNDOAS



 **20 min**

## INGREDIENTES

300g

*Farinha de amêndoa*

5g

*Sal*

100g

*Farinha de coco*

250ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

50g

*Azeite de oliva  
extra virgem*

7g

*Fermento biológico  
seco instantâneo*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

***Prepare a forma:** A forma ideal para esta receita é de aproximadamente 20cm x 10cm. Unte-a ou forre com papel manteiga.*

***Misture os ingredientes secos:** Em uma tigela grande, combine a farinha de amêndoa, a farinha de coco, a goma xantana, o fermento e o sal.*

***Adicione os ingredientes úmidos:** Em uma tigela separada, bata os ovos e depois adicione a água morna e o azeite. Misture bem.*

***Combine as misturas:** Despeje os ingredientes úmidos nos secos e misture bem até formar uma massa homogênea.*

***Transfira para a forma:** Coloque a massa na forma preparada e alise o topo com uma espátula.*

***Deixe a massa descansar:** Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar por cerca de 30 minutos em um local quente.*

***Asse o pão:** Coloque o pão no forno pré-aquecido e asse por 35-40 minutos ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.*

***Verifique o cozimento:** Insira um palito no centro do pão; ele deve sair limpo. Você também pode usar um termômetro para pão - o pão está pronto quando a temperatura interna atinge cerca de 90°C.*

***Deixe esfriar:** Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.*

# PÃO DE COCO



 **20 min**

## INGREDIENTES

100g

*Farinha de amêndoa*

5g

*Fermento biológico  
seco instantâneo*

200g

*Farinha de coco*

250ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

50g

*Óleo de coco*

5g

*sal*

4

*Ovos inteiros*

50g

*Coco ralado sem açúcar*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

***Prepare a forma:** Use uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte com um pouco de óleo de coco ou forre com papel manteiga.*

***Misture os ingredientes secos:** Em uma tigela grande, misture as farinhas, goma xantana, fermento e sal.*

***Adicione os ingredientes úmidos:** Em outra tigela, bata os ovos, adicione o óleo de coco derretido e a água morna. Misture bem.*

***Combine as misturas:** Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem até obter uma massa homogênea.*

***Transfira para a forma:** Despeje a massa na forma preparada, alise o topo com uma espátula.*

***Deixe a massa descansar:** Cubra a forma com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 30 minutos.*

***Asse o pão:** Coloque no forno pré-aquecido e asse por cerca de 40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido saia limpo.*

***Deixe esfriar:** Retire do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.*

# PÃO DE ARROZ

16



 **20 min**

## INGREDIENTES

300g

*Farinha de arroz*

7g

*fermento biológico  
seco instantâneo*

75g

*Fécula de batata*

250ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

60g

*Óleo de coco ou  
azeite de oliva*

5g

*Sal*

3

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Prepare a forma:* Utilize uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte com óleo ou forre com papel manteiga.

*Misture os ingredientes secos:* Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a fécula de batata, a goma xantana, o sal e o fermento biológico seco.

*Adicione os ingredientes úmidos:* Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o óleo. Misture bem.

*Combine tudo:* Despeje a mistura úmida sobre os ingredientes secos e misture bem. Você deverá ter uma massa lisa e um pouco pegajosa.

*Transfira para a forma:* Transfira a massa para a forma preparada e alise o topo com uma espátula.

*Deixe a massa descansar:* Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 30 minutos.

*Asse o pão:* Asse no forno pré-aquecido por 35-40 minutos, até que o pão esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe esfriar:* Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.

# PÃO DE BANANA

18



 **20 min**

## INGREDIENTES

**3** Bananas médias bem maduras

**5g** fermento em pó (sem glúten)

**200g** Farinha de amêndoas

**5g** bicarbonato de sódio

**50g** Farinha de coco

**5g** Sal

**10g** Goma xantana

**80g** Óleo de coco derretido

**2** Ovos inteiros

**5g** Extrato de baunilha

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Prepare a forma:* Utilize uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte com óleo ou forre com papel manteiga.

*Misture os ingredientes secos:* Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a fécula de batata, a goma xantana, o sal e o fermento biológico seco.

*Amasse as bananas:* Em uma tigela grande, amasse as bananas até ficarem bem purê.

*Adicione os ingredientes úmidos:* Adicione os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha às bananas e misture bem.

*Misture os ingredientes secos:* Em outra tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de coco, a goma xantana, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.

*Combine as duas misturas:* Adicione os ingredientes secos aos ingredientes úmidos, misturando bem até formar uma massa homogênea.

*Transfira para a forma:* Despeje a massa na forma preparada e use uma espátula para espalhar uniformemente.

*Asse o pão:* Asse no forno pré-aquecido por cerca de 45-50 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe esfriar:* Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.

# PÃO DE AMÊNDOAS COM COCO <sup>20</sup>



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Farinha de amêndoas*

5g

*Sal*

100g

*Farinha de coco*

250ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

50g

*Óleo de coco derretido*

3

*Ovos inteiros*

5g

*Extrato de baunilha*

7g

*fermento biológico seco instantâneo*

50g

*coco ralado sem açúcar*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Prepare a forma:* Uma forma de 20cm x 10cm é ideal. Unte ou forre com papel manteiga.

*Misture os ingredientes secos:* Em uma tigela grande, combine as farinhas de amêndoas e coco, goma xantana, fermento e sal.

*Misture os ingredientes úmidos:* Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o óleo de coco derretido. Misture bem.

*Combine tudo:* Despeje a mistura úmida nos ingredientes secos e misture bem até obter uma massa homogênea.

*Coloque na forma:* Despeje a massa na forma preparada e use uma espátula para alisar a superfície.

*Deixe a massa descansar:* Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 30 minutos.

*Asse o pão:* Coloque no forno pré-aquecido e asse por 35-40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe esfriar:* Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por 10 minutos. Transfira para uma grade para esfriar completamente.

# PÃO DE AMÊNDOAS COM NOZES <sup>25</sup>



 **20 min**

## INGREDIENTES

250g

*Farinha de amêndoas*

5g

*Sal*

100g

*Nozes picadas*

240ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

50g

*Óleo de coco derretido*

7g

*fermento biológico seco instantâneo*

3

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Prepare a forma:* Recomendo uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte ou forre com papel manteiga.

*Misture os ingredientes secos:* Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, nozes picadas, goma xantana, fermento e sal.

*Misture os ingredientes úmidos:* Em outra tigela, bata os ovos, depois adicione a água morna e o óleo de coco derretido. Misture bem.

*Combine as misturas de ingredientes secos e úmidos:* Misture bem até obter uma massa homogênea.

*Transfira a massa para a forma:* Coloque a massa na forma preparada e use uma espátula para alisar o topo.

*Deixe a massa descansar:* Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 30-45 minutos. O pão deve crescer um pouco.

*Asse o pão:* Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe esfriar:* Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.

# PÃO DE QUINOA

27



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Farinha de quinoa*

5g

*Sal*

100g

*Nozes picadas*

260ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

50g

*Óleo de coco derretido*

7g

*Fermento biológico seco instantâneo*

3

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

***Prepare a forma:** Utilize uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte-a ou forre com papel manteiga.*

***Misture os ingredientes secos:** Em uma tigela grande, misture a farinha de quinoa, nozes picadas, goma xantana, fermento e sal.*

***Prepare os ingredientes úmidos:** Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o óleo de coco derretido. Misture bem.*

***Combine as misturas:** Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem até formar uma massa homogênea.*

***Transfira para a forma:** Coloque a massa na forma preparada e use uma espátula para nivelar o topo.*

***Deixe descansar:** Cubra com um pano de prato limpo e deixe a massa descansar em um local quente por 30 minutos.*

***Asse:** Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35- 40 minutos ou até que o pão esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.*

***Deixe esfriar:** Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.*

# PÃO DE BATATA DOCE <sup>29</sup>



 **20 min**

## INGREDIENTES

- 300g** Batata doce cozida e amassada
- 200g** Farinha de arroz
- 50g** Farinha de amêndoa
- 10g** Goma xantana
- 240ml** água morna
- 7g** Fermento biológico seco
- 5g** Sal
- 50g** Óleo de coco derretido
- 2** Ovos inteiros

## MODO DE PREPARO

**Preparação da Massa:** Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoa, a goma xantana e o sal.

**Em uma tigela separada:** misture o fermento biológico seco com a água morna e deixe descansar por 5-10 minutos, até começar a formar espuma.

**Adicione:** a mistura de fermento à mistura de farinha.

**Adicione a batata doce amassada, os ovos e o óleo de coco à mistura:** Mexa bem até a massa ficar homogênea. A massa será um pouco mais espessa do que a massa de pão tradicional devido à falta de glúten.

**Descanso:** Cubra a tigela com um R apqauneol de prato limpo e deixe a massa descansar em um local quente por 1 hora. Ela deve crescer um pouco, mas não vai dobrar de tamanho como a massa de pão com glúten.

**Preparação da Forma e do Forno:** Preaqueça o forno a 180°C. Unte levemente a forma de pão com um pouco de óleo de coco ou use papel manteiga para evitar que o pão grude.

**Transferência para a Forma:** Transfira a massa para a forma de pão preparada alisando o topo com uma espátula.

**Assar:** Asse no forno preaquecido por cerca de 45-50 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

**Deixe o pão esfriar:** na forma por cerca de 10 minutos, depois remova-o e coloque-o em uma grade para esfriar completamente.

**Corte e Sirva:** Aguarde o pão esfriar completamente antes de cortar para obter as melhores fatias.

# PÃO DE AVEIA E MAÇÃ <sup>31</sup>



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Farinha de aveia sem glúten*

5g

*Sal*

150g

*farinha de amêndoas*

240ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

50g

*Óleo de coco derretido*

7g

*Fermento biológico seco*

2

*Ovos inteiros*

150g

*Maçã ralada*

## MODO DE PREPARO

**Preparação da Massa:** Em uma tigela grande, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.

**Dissolva o fermento biológico seco:** na água morna e deixe repousar por cerca de 5 minutos, até que comece a formar espuma.

**Adicione a mistura de fermento:** o óleo de coco derretido e os ovos à mistura seca. Misture bem até combinar todos os ingredientes.

**Adicione a maçã ralada:** e misture até que esteja bem incorporada à massa. Cubra a tigela com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 1 hora. A massa deve crescer um pouco.

**Preaqueça o forno a 180°C.:** Unte a forma de pão com óleo de coco ou forre com papel manteiga.

**Transfira a massa:** para a forma preparada, usando uma espátula para espalhar uniformemente.

**Asse o pão no forno:** preaquecido por cerca de 45-50 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

**Deixe esfriar na forma por 10 minutos:** depois remova o pão e coloque-o em uma grade para esfriar completamente. Aguarde o pão esfriar completamente antes de cortar.

# PÃO DE BANANA E GERGELIM



 **20 min**

## INGREDIENTES

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>240g</b> Farinha de arroz integral         | <b>5g</b> Sal                     |
| <b>120g</b> Farinha de amêndoas               | <b>50g</b> Sementes de gergelim   |
| <b>80g</b> Farinha de coco                    | <b>3</b> Bananas médias           |
| <b>10g</b> Goma xantana                       | <b>80g</b> Oleo de coco derretido |
| <b>5g</b> fermento biológico seco instantâneo | <b>60g</b> Mel                    |
| <b>2</b> Ovos inteiros                        | <b>120g</b> Leite de amêndoas     |
|   | <b>5g</b> Vinagre de maçã         |

## MODO DE PREPARO

**Em uma tigela grande:** misture a farinha de arroz, farinha de amêndoas, farinha de coco, goma xantana, fermento e sal.

**Adicione as sementes de gergelim e misture bem:** Amasse as bananas até obter um purê.

**Em uma tigela separada:** misture o purê de banana, óleo de coco, mel (ou xarope de bordo), ovos, leite de amêndoas e vinagre de maçã.

**Despeje os ingredientes úmidos nos ingredientes secos:** e misture bem até obter uma massa homogênea.

**Cubra a tigela com um pano limpo:** e deixe a massa repousar por cerca de uma hora em um local quente, para permitir que o fermento aja e a massa cresça.

**Preaqueça o forno a 180°C:** Unte a forma de pão com óleo de coco ou use papel manteiga.

**Transfira a massa para a forma:** preparada e alise a superfície com uma espátula.

**Asse no forno preaquecido:** por aproximadamente 45-50 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo. O tempo pode variar dependendo do forno, então é bom verificar a partir dos 40 minutos.

**Deixe o pão esfriar na forma:** por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.

# PÃO DE AMENDOIM

35



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Farinha de amêndoas*

5g

*Sal*

50g

*Farinha de coco*

240ml

*Água morna*

5g

*Goma xantana*

50g

*Pasta de amendoim  
sem açúcar*

10g

*Fermento biológico seco*

2

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte sua forma de pão: com um pouco de óleo de coco ou o óleo de sua escolha.*

*Em uma tigela grande: misture 200g de farinha de amêndoas, 50g de farinha de coco, 5g de goma xantana e 5g de sal.*

*Em uma tigela separada: misture 10g de fermento biológico seco com 240g de água morna. Deixe repousar por cerca de 5 a 10 minutos, até começar a espumar.*

*Adicione os ovos: a pasta de amendim à mistura de fermento e misture bem.*

*adicione gradualmente os ingredientes úmidos aos secos: misturando continuamente até obter uma massa homogênea e pegajosa.*

*Coloque a massa na forma de pão untada: Com as mãos úmidas ou uma espátula, alise a superfície.*

*Cubra a forma com um pano de prato limpo: e deixe a massa descansar em um lugar quente por cerca de 30- 60 minutos, ou até que dobre de tamanho.*

*Asse o pão no forno pré-aquecido: por cerca de 30-40 minutos, ou até que esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.*

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos: depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e aproveite!*

# PÃO DE PSYLLIUM

37



 **20 min**

## INGREDIENTES

150g

*farinha de arroz  
integral*

5g

*Sal*

80g

*Farinha de amêndoas*

260ml

*Água morna*

50g

*Casca de psyllium em pó*

60g

*Óleo de coco*

5g

*Goma xantana*

2

*Ovos inteiros*

10g

*Fermento biológico seco*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão: de 20cm x 10cm com o óleo de coco.*

*Em uma tigela grande: misture as farinhas, o psyllium em pó, a goma xantana e o sal. Em outro recipiente, misture o fermento biológico seco com a água morna e deixe descansar por 5-10 minutos, até começar a espumar.*

*Bata os ovos e o óleo de coco até ficarem bem misturados: e em seguida, adicione à mistura de fermento.*

*Agora, combine os ingredientes úmidos com os secos: misturando bem até obter uma massa homogênea. A massa será um pouco mais espessa e pegajosa do que a massa de pão comum devido à falta de glúten.*

*Transfira a massa para a forma de pão untada: e use uma espátula (ou mãos molhadas) para alisar a superfície.*

*Cubra com um pano de prato limpo: e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos. O pão não dobrará muito de tamanho, mas deve aumentar um pouco.*

*Coloque o pão no forno pré-aquecido: e asse por cerca de 45-50 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.*

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos: em seguida, transfira para uma grade para esfriar completamente antes de cortar.*

# PÃO DE LINHAÇA



 **20 min**

## INGREDIENTES

150g

*farinha de linhaça*

5g

*Sal*

150g

*Farinha de amêndoas*

250ml

*Água morna*

5g

*Goma xantana*

50g

*Óleo de coco derretido*

10g

*Fermento biológico seco*

3

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão: com um pouco de óleo.*

*Em uma tigela grande: combine a farinha de linhaça, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. Em outra tigela, misture o fermento biológico seco com a água morna. Deixe repousar por cerca de 5 a 10 minutos, até começar a espumar.*

*Adicione os ovos e o óleo de coco derretido à mistura de fermento e bata bem para combinar: Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, misturando até formar uma massa homogênea.*

*Transfira a massa para a forma de pão untada: alisando a superfície com uma espátula ou as mãos úmidas.*

*Cubra com um pano de prato limpo: deixe a massa descansar em um local quente por cerca de 45- 60 minutos. Deverá aumentar ligeiramente de tamanho.*

*Asse o pão no forno pré-aquecido: por aproximadamente 30-40 minutos. O pão está pronto quando a superfície está dourada e um palito inserido no centro sai limpo.*

*Permita que o pão esfrie na forma: por cerca de 10-15 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva!*

# BAGUETE CROCANTE



 **20 min**

## INGREDIENTES

300g

*farinha de arroz*

5g

*Sal*

100g

*Farinha de amêndoas*

300ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

15g

*Azeite de Oliva*

7g

*Fermento biológico seco*

2

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 200°C.*

*Se você tiver uma forma para baguetes: unte-a levemente com azeite de oliva. Se não, prepare uma assadeira comum e o suporte.*

*Em uma tigela grande: misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. Em outra tigela, combine o fermento biológico seco e a água morna, deixando descansar por cerca de 10 minutos até começar a espumar.*

*Adicione os ovos e o azeite de oliva: à mistura de fermento, misturando bem. Gradualmente, combine os ingredientes úmidos com os secos, misturando até obter uma massa homogênea.*

*Divida a massa em duas partes iguais: Modele cada porção em forma de baguete, com cerca de 40cm de comprimento cada. Coloque as baguetes na forma ou no suporte preparado.*

*Cubra as baguetes levemente com um pano de prato limpo: e deixe-as crescer em um lugar morno por cerca de 30 minutos.*

*Coloque as baguetes no forno pré-aquecido: e asse por 25-30 minutos, ou até que estejam douradas e crocantes por fora.*

*Remova as baguetes do forno: e deixe-as esfriar um pouco antes de cortar. Sirva morna ou à temperatura ambiente.*

# FOCACCIA



 **20 min**

## INGREDIENTES

350g

*Farinha de arroz*

5g

*Sal*

100g

*Farinha de amêndoas*

350ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

15g

*Azeite de Oliva  
extra virgem*

7g

*Fermento biológico seco*

5g

*Alecrim fresco*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 200°C.*

*Unte levemente a forma retangular com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. Em outra tigela dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por 5-10 minutos até começar a espumar.

*Adicione o azeite de oliva à mistura de fermento:* Despeje a mistura úmida nos ingredientes secos e mexa bem até combinar.

*Espalhe a massa uniformemente na forma preparada:* A massa será bastante pegajosa; você pode usar [eaucjeor@agsmmail.com](mailto:eaucjeor@agsmmail.com) para ajudar a espalhá-la. 8. Cubra a massa levemente com um pano em um lugar morno por cerca de 30-40 minutos.

*Com os dedos:* faça pequenas depressões na superfície da massa. 10. Regue com um pouco de azeite de oliva extra virgem e polvilhe o alecrim fresco por cima.

*Asse a focaccia no forno pré-aquecido:* por 20-25 minutos ou até que esteja dourada e crocante nas bordas. O tempo de cozimento pode variar dependendo do seu forno, então fique de olho na focaccia para garantir que não passe do ponto.

*Deixe a focaccia esfriar:* na forma por alguns minutos antes de cortar. 14. Pode ser servida quente ou à temperatura ambiente.

# PÃO PITA



 **20 min**

## INGREDIENTES

280g

*Farinha de arroz*

4g

*Sal*

8g

*Farinha de amêndoas*

240ml

*Água morna*

8g

*Goma xantana*

25g

*Azeite de Oliva*

7g

*Fermento biológico seco*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 200°C.*

*Se você tem uma pedra para pizza: coloque-a no forno agora para aquecer.*

*Em uma tigela grande: misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. Em outra tigela menor, adicione o fermento à água morna e deixe repousar por cerca de 5 minutos, até que comece a espumar.*

*Adicione o azeite à mistura de fermento: Misture os ingredientes úmidos com os secos e amasse até que a massa fique homogênea. Ela será um pouco pegajosa.*

*Divida a massa em 6 partes iguais: Modele cada pedaço em um disco de aproximadamente 15cm de diâmetro. Use um rolo e duas folhas de papel manteiga para ajudar a modelar a massa.*

*Transfira um disco de massa para a pedra para pizza quente ou assadeira: Asse por 2-3 minutos de cada lado, até que o pão comece a inchar e fique levemente dourado. Repita o processo com os discos restantes de massa.*

*Deixe os pães esfriarem um pouco antes de servir: Eles são melhores quando consumidos frescos.*

# PÃO AUSTRALIANO



 **20 min**

## INGREDIENTES

50g

*farinha de arroz integral*

7g

*Fermento biológico seco*

100g

*Farinha de amêndoas*

5g

*Sal*

50g

*farinha de grão-de-bico*

20g

*Melado de cana*

40g

*Cacau em pó*

300ml

*água morna*

10g

*Goma xantana*

30g

*Azeite de oliva extra virgem*

## MODO DE PREPARO

**1. Pré-aqueça o forno a 180°C.**

**Unte a forma de pão com um pouco de azeite de oliva.**

**Em uma tigela grande:** misture as farinhas, o cacau em pó, a goma xantana e o sal. Em uma tigela separada, dissolva o fermento na água morna e adicione o melado. Deixe repousar por cerca de 10 minutos, até começar a espumar.

**Adicione a mistura de fermento aos ingredientes secos:** em seguida, adicione o azeite. Misture bem até obter uma massa homogênea.

**Transfira a massa para forma de pão untada:** e use uma espátula para alisar a superfície.

**Cubra com um pano de prato limpo:** e deixe descansar em um local quente por cerca de 45 minutos, ou até que a massa tenha crescido.

**Asse o pão no forno pré-aquecido:** por cerca de 35- 40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo. A superfície do pão deve estar firme e ter uma cor rica e escura.

**Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos:** depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva!

# PÃO DE CENOURA



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*farinha de arroz*

200g

*cenouras cruas,  
raladas finamente*

100g

*Farinha de amêndoas*

240g

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

50g

*Óleo de coco  
derretido*

7g

*Fermento biológico seco*

2

*Ovos inteiros*

5g

*Sal*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão com óleo de coco ou azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. Em outra tigela, misture o fermento biológico seco com a água morna. Deixe descansar por cerca de 10 minutos, até começar a espumar.

*Adicione os ovos e o óleo de coco derretido à mistura de fermento:* e misture bem. Gradualmente adicione os ingredientes úmidos aos secos, misturando bem.

*Adicione as cenouras raladas:* e misture até ficar bem combinado.

*Coloque a massa na forma de pão untada:* Use uma espátula para espalhar e alisar a superfície.

*Cubra com um pano de prato limpo:* e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, ou até que a massa cresça.

*Asse no forno pré-aquecido:* por 35-40 minutos ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos:* em seguida, remova-o da forma e coloque em uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva!

# PÃO DE AVEIA COM MEL

51



 **20 min**

## INGREDIENTES

**150g** *Farinha de arroz*

**100g** *Farinha de aveia sem glúten*

**50g** *Farinha de amêndoas*

**10g** *Goma xantana*

**7g** *Fermento biológico seco*

**5g** *Sal*

**300ml** *Água morna*

**30g** *Azeite de oliva*

**2** *Ovos inteiros*

**50g** *Mel*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão com um pouco de azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* misture a farinha de arroz, farinha de aveia sem glúten, farinha de amêndoas, goma xantana e sal. Em outra tigela, adicione o fermento biológico seco à água morna. Deixe repousar por cerca de 5-10 minutos até começar a espumar.

*Adicione o mel, os ovos e o azeite à mistura de fermento e bata bem para combinar:* Gradualmente adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, misturando até obter uma massa homogênea.

*Despeje a massa na forma de pão untada:* alisando o topo com uma espátula.

*Cubra com um pano de prato limpo:* e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.

*Asse no forno pré-aquecido:* por cerca de 30- 35 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva!

# PÃO DE GRÃO-DE-BICO



 **20 min**

## INGREDIENTES

300g

*farinha de grão de bico*

5g

*Sal*

50g

*Farinha de arroz*

320ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

30g

*Azeite de oliva extra virgem*

7g

*Fermento biológico seco*

2

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* misture a farinha de grão-de-bico, farinha de arroz, goma xantana e sal. Em outra tigela, dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.

*Bata os ovos e adicione o azeite de oliva à mistura de fermento, misturando bem:* gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, misturando até formar uma massa homogênea.

*Coloque a massa na forma de pão untada:* alisando a superfície com uma espátula.

*Cubra com um pano de prato limpo:* e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.

*Asse o pão no forno pré-aquecido:* por cerca de 30-35 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo e o topo esteja dourado.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10-15 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva!

# PÃO DE ABÓBORA



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Purê de abóbora (abóbora cozida e amassada)*

200g

*Farinha de arroz*

100g

*Farinha de amêndoas*

10g

*Goma xantana*

7g

*Fermento biológico seco*

5g

*Sal*

240ml

*Água morna*

30g

*Azeite de oliva*

2

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. Em uma tigela separada, adicione o fermento à água morna. Deixe repousar por cerca de 5- 10 minutos até que comece a espumar.

*Acrescente o purê de abóbora:* os ovos e o azeite de oliva à mistura de fermento, misturando bem. Adicione gradualmente os ingredientes úmidos aos secos, mexendo até formar uma massa homogênea.

*Despeje a massa na forma de pão untada:* Alise a superfície com uma espátula e cubra com um pano de prato limpo.

*Deixe descansar em um local quente:* por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.

*Asse no forno pré-aquecido:* por 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos:* em seguida, transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva!

# PÃO DE CEBOLA



 **20 min**

## INGREDIENTES

**200g** *Farinha de arroz*

**100g** *Farinha de amêndoas*

**10g** *Goma xantana*

**7g** *Fermento biológico seco*

**100g** *Cebola picada finamente*

**5g** *Sal*

**240ml** *Água morna*

**30g** *Azeite de oliva extra virgem*

**2** *Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Refogue as cebolas:* em um pouco de azeite até que estejam macias e douradas. Deixe esfriar.

*Unte a forma de pão com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. Em outra tigela, misture o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por 5-10 minutos até espumar.

*Adicione as cebolas refogadas:* e misture para incorporá-las à massa.

*Despeje a massa na forma de pão untada:* Alise a superfície com uma espátula e cubra com um pano de prato limpo. Deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.

*Asse no forno pré-aquecido:* por 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva!

# PÃO DE BATATA



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Purê de batata (batatas cozidas e a massadas)*

5g

*Sal*

150g

*Farinha de arroz*

240ml

*Água morna*

100g

*Farinha de amêndoas*

30g

*Azeite de oliva*

10g

*Goma xantana*

2

*Ovos inteiros*

7g

*Fermento biológico seco*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. Em uma tigela separada, misture o fermento biológico seco com a água morna. Deixe descansar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.

*Adicione os ovos, o azeite de oliva e o purê de batata à mistura de fermento e misture bem:* Adicione gradualmente os ingredientes úmidos aos secos, misturando até formar uma massa homogênea.

*Despeje a massa na forma de pão untada:* Alise a superfície com uma espátula e cubra com um pano de prato limpo. Deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.

*Asse o pão no forno pré-aquecido:* por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva!

# PÃO DE BATATA DOCE



 **20 min**

## INGREDIENTES

250g

*Purê de batata-doce (batata-doce cozida e amassada)*

200g

*Farinha de arroz*

75g

*Farinha de amêndoas*

10g

*Goma xantana*

7g

*Fermento biológico seco*

5g

*Sal*

200ml

*Água morna*

30g

*Azeite de oliva*

2

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. *Em uma tigela separada,* dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.

*Adicione os ovos, o azeite de oliva e o purê de batata-doce à mistura de fermento e misture bem:* Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos secos, mexendo até formar uma massa homogênea.

*Coloque a massa na forma de pão untada:* alisando a superfície com uma espátula.

*Cubra com um pano de prato limpo:* e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.

*Asse no forno pré-aquecido:* por cerca de 35-40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva!

# PÃOZINHO MACIO DE BATATA



 **20 min**

## INGREDIENTES

250g

*Purê de batata (batata cozida e amassada)*

200g

*Farinha de arroz*

75g

*Farinha de amêndoas*

10g

*Goma xantana*

7g

*Fermento biológico seco*

5g

*Sal*

200ml

*Água morna*

30g

*Azeite de oliva*

2

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte as formas de pãozinho com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. *Em uma tigela separada,* dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.

*Adicione os ovos, o azeite de oliva e o purê de batata à mistura de fermento e misture bem:* Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos secos, mexendo até formar uma massa homogênea.

*Divida a massa entre as formas de pãozinho:* preenchendo cada uma até cerca de metade da altura para permitir que a massa cresça.

*Alise a superfície com uma espátula:* e deixe os pãezinhos descansarem em um local quente por cerca de 30-45 minutos, ou até que dobrem de tamanho.

*Asse no forno pré-aquecido:* por cerca de 20-25 minutos, ou até que estejam dourados e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe os pãezinhos esfriarem nas formas por cerca de 10 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente ou sirva morno.

# PÃOZINHO DE NOZES



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Farinha de arroz*

100g

*Farinha de amêndoas*

50g

*Nozes trituradas*

10g

*Goma xantana*

7g

*Fermento biológico seco*

5g

*Sal*

250ml

*Água morna*

30g

*Azeite de oliva*

2

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte as formas de pãozinho com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* misture a farinha de arroz, farinha de amêndoas, nozes trituradas, goma xantana e sal. Em uma tigela separada, dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.

*Adicione os ovos, o azeite de oliva e o purê de batata à mistura de fermento e misture bem:* Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos secos, mexendo até formar uma massa homogênea.

*Divida a massa entre as formas de pãozinho:* preenchendo cada uma até cerca de metade da altura para permitir que a massa cresça.

*Alise a superfície com uma espátula e cubra os pãezinhos.*

*Deixe-os descansar:* em um local quente por cerca de 30-45 minutos, ou até que dobrem de tamanho.

*Asse no forno pré-aquecido:* por cerca de 20-25 minutos, ou até que os pãezinhos estejam dourados e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe os pãezinhos esfriarem nas formas por cerca de 10 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente ou sirva morno.

# PÃO DE MILHO



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Farinha de milho fina*

5g

*Sal*

100g

*Farinha de amêndoas*

250ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

30g

*Azeite de oliva*

7g

*Fermento biológico seco*

2

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* misture a farinha de milho, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. *Em uma tigela separada,* adicione o fermento biológico seco à água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.

*Adicione os ovos e o azeite de oliva à mistura de fermento e misture bem:* Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos secos, misturando até formar uma massa homogênea.

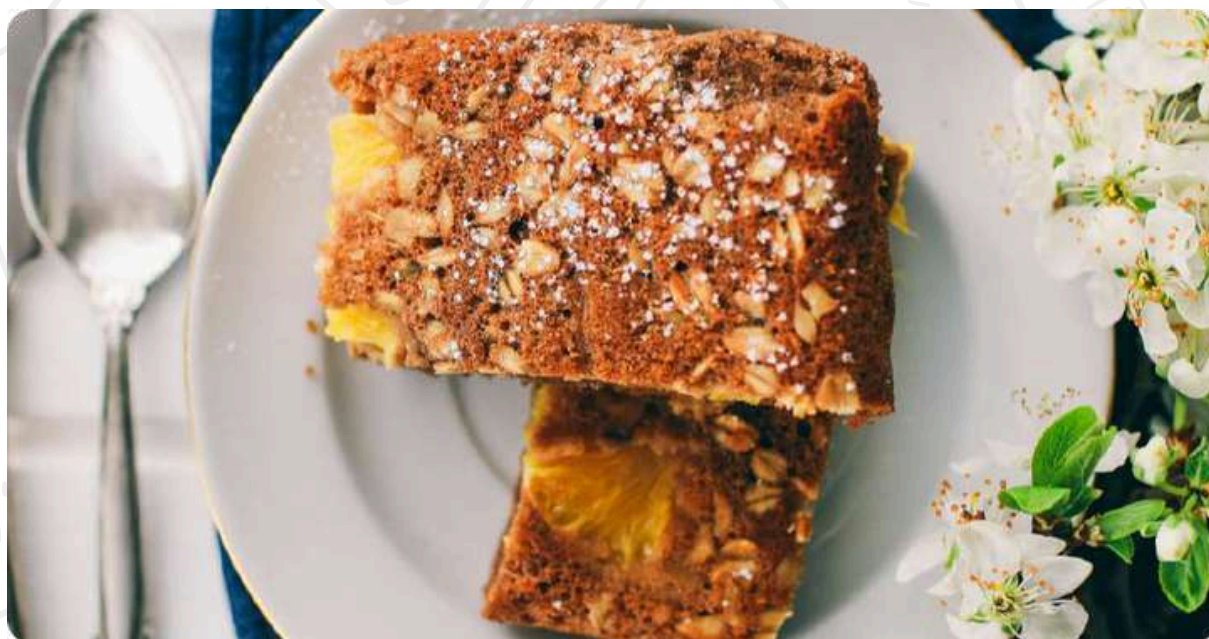
*Despeje a massa na forma de pão untada.*

*Alise a superfície com uma espátula e cubra a forma:* Deixe a massa descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que cresça.

*Asse no forno pré-aquecido:* por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva.

# PÃO DE CENOURA COM COCO<sup>69</sup>



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Cenoura ralada*

5g

*Sal*

50g

*Coco ralado sem açúcar*

250ml

*Água morna*

200g

*Farinha de arroz*

30g

*Azeite de oliva*

75g

*Farinha de amêndoas*

2

*Ovos inteiros*

10g

*Goma xantana*

7g

*Fermento biológico seco*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão com azeite de oliva.*

*Em uma tigela grande:* misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, o coco ralado, a goma xantana e o sal. Em uma tigela separada, adicione o fermento biológico seco à água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.

*Adicione os ovos e o azeite de oliva à mistura de fermento e misture bem:* Gradualmente adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, misturando até formar uma massa homogênea.

*Incorpore a cenoura ralada na massa.*

*Despeje a massa na forma de pão untada.*

*Alise a superfície com uma espátula e cubra a forma:* Deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.

*Asse no forno pré-aquecido:* por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva.

# PÃO DOCE



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Farinha de arroz*

5g

*Sal*

75g

*Farinha de amêndoas*

250ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

30g

*Azeite de oliva*

7g

*Fermento biológico  
seco*

2

*Ovos inteiros*

60g

*Eritritol*

200ml

*Leite de amêndoas  
morno*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte a forma de pão com um pouco de azeite de oliva*

*Em uma tigela grande:* misture a farinha de arroz, farinha de amêndoas, goma xantana, substituto do açúcar e sal. Em uma tigela separada, adicione o fermento biológico seco ao leite de amêndoas morno e deixe repousar por 5-10 minutos, até começar a espumar.

*Adicione os ovos, o azeite de oliva e o extrato de baunilha à mistura de fermento, misturando bem:* Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos secos, misturando até formar uma massa homogênea.

*Despeje a massa na forma de pão untada.*

*Alise a superfície com uma espátula e cubra a forma:* Deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, ou até que a massa cresça.

*Asse no forno pré-aquecido:* por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.

*Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos:* depois transfira para uma grade para esfriar completamente. Corte em fatias e sirva.

# PÃO DE CACHORRO-QUENTE



 **20 min**

## INGREDIENTES

200g

*Farinha de arroz*

5g

*Sal*

80g

*Farinha de amêndoas*

240ml

*Água morna*

10g

*Goma xantana*

30g

*Azeite de oliva*

7g

*Fermento biológico  
seco*

2

*Ovos inteiros*

## MODO DE PREPARO

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Unte as formas de pão de cachorro-quente com azeite.*

*Em uma tigela grande:* misture as farinhas, a goma xantana, o fermento e o sal. *Em outra tigela,* misture a água morna, os ovos e o azeite.

*Gradualmente, adicione os ingredientes líquidos aos secos:* misturando bem até obter uma massa homogênea.

*Divida a massa entre as formas preparadas:* preenchendo cerca de 2/3 de cada uma para permitir a expansão.

*Alise a superfície da massa com uma espátula molhada.*

*Cubra as formas com um pano de prato limpo:* e deixe em um lugar quente por 30 a 45 minutos, ou até que a massa cresça.

*Asse por 20-25 minutos no forno pré-aquecido:* ou até que estejam dourados e firmes ao toque. Verifique a cocção inserindo um palito no centro; se sair limpo, os pães estão prontos.

*Deixe os pães esfriarem nas formas:* por 10 minutos antes de transferi-los para uma grelha para esfriarem completamente.

*Armazene em um recipiente hermético por até 2 dias:* ou sirva imediatamente com seu recheio de cachorro-quente favorito.