

Pãozinho Rápido sem Glúten



Esta é uma receita de pãozinho sem glúten, muito rápida de fazer, e o pãozinho fica ótimo: macio, aerado, úmido e não quebra. E a casca fica crocante quando sai do forno...! (faça o teste: dê o pãozinho para um não celíaco experimentar sem dizer que não contém glúten, ele irá se surpreender com um resultado)

Ingredientes:

Farinha sem glúten
200 g de farinha de arroz
200 g de polvilho doce

2 colheres (de chá cheias) de Goma Xantana*

Misturar tudo muito bem **. Guardar num recipiente de plástico ou de vidro bem fechado

Pãozinho Rápido sem Glúten

3 xícaras (de chá ***) de farinha sem glúten
3 colheres (de sopa cheias) de açúcar
4 colheres (de sopa****) de margarina sem sal
2 colheres (de sopa cheias) de fermento em pó
2 ovos inteiros
1 xícara (de chá) de leite
Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes em uma tigela, mexendo com uma colher.

Quando estiver bem misturado, enrolar os pãezinhos untando a palma da mão com margarina. Colocar em uma assadeira levemente untada e pincele com gema de ovo. Aquecer o forno em temperatura máxima por 10 ou 15 minutos. Enquanto o forno está sendo aquecido, deixe os pãezinhos descansando. Passado esse tempo leve-os ao forno.

Como assar

Deixe por 5 minutos em forno máximo, abaixe para 200 graus e deixe 10 minutos nessa temperatura. Depois abaixe novamente o forno para 180 graus e deixe assar os pães por mais 10 minutos. Desligue. Retire do forno. Sirva quente ou frio com

manteiga, requeijão, geléia, mel, etc.

Dicas importantes:

- * A Goma Xantana é encontrada em lojas de produtos naturais.
- * Como misturar os ingredientes da farinha sem glúten: Primeiramente misture bem com uma colher, depois coloque no recipiente onde guardará a mistura. Feche-o muito bem e agite-o bastante. Deixe uns minutinhos sem abrir para assentar e estará pronto para uso.
- * Uma xícara de chá equivale a 200 g.
- * As colheres de sopa de margarina não devem ser rasas, tampouco cheias demais. O peso está entre 25 - 30 g no máximo.

Fonte: www.saudeplena.com.br (Portal UAI)