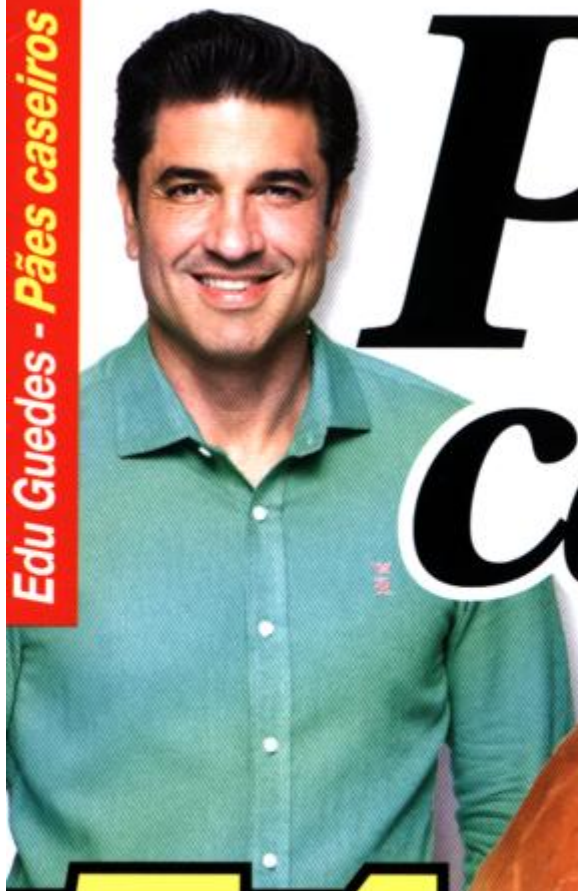


Edu Guedes - Pães caseiros



# Pães caseiros

Na cozinha com **edu guedes**

alto astral  
RS 11,00

Na Cozinha Com Edu Guedes  
Ano 10, nº 48 - 2017

ISSN 2318-3012  
9 772318 301001 48

**PÃO DE LINHAÇA SEM GLÚTEN**  
É de liquidificador!

**Não precisa SOVAR!**

**54 DELÍCIAS**

**TODAS COM FOTOS**



Edu ensina os **5 PASSOS** para o **PÃO PERFEITO!**



**Pão de torresmo**  
Rende 2 pães!



**Fácil de fazer!**

**Pãozinho de creme**



**Pão trançado**  
Com queijo, rúcula e tomate seco

# Novidades sem glúten e sem lactose!

Delícias para quem tem restrição alimentar!



## BEBIDAS NUTRITIVAS LIVRES DE GLÚTEN

A **SupraSoy** lançou uma linha incrível de bebidas enriquecidas com cálcio e fibras. São duas novas opções: **SupraSoy Rico em Cálcio e Fonte de Proteínas**, que oferece 22 vitaminas e é ideal para veganos por não possuir carnes e derivados de leite ou ovos. Já o **SupraSoy Rico em Fibras e Rico em Cálcio** é fonte de proteína de soja e de mais 5 vitaminas e minerais. Além disso, ambos não contêm glúten e basta adicionar água para consumi-los!

Da **SupraSoy**.

## SORVETE ZERO LACTOSE

A **Perfetto** trouxe mais uma novidade para os apaixonados por sorvete. A marca lançou o **Picolé chocolate zero lactose** que também não contém glúten. Outra opção é o **Zero lactose de leite trufado** que está disponível em potes de 900ml. Você pode encontrar as novidades nas sorveterias de todo o Brasil.

Da **Perfetto**.



## SUBSTITUINDO O TRIGO

Para substituir a farinha de trigo nas mais diversas receitas, a **Tio João** lançou a **Farinha de arroz sem glúten**. O arroz é de fácil digestão, além de não possuir gorduras totais e ser considerado um cereal com menor capacidade de provocar alergias. Líder no mercado de arroz, você pode encontrar essa novidade nos melhores supermercados.

Da **Tio João**.

## TABELA DE MEDIDAS

XÍCARAS (CHÁ)	MILILITROS	COLHERES (SOPA)
Cheia	240ml	12 colheres
3/4	180ml	9 colheres
1/2	120ml	6 colheres
1/4	60ml	3 colheres

## COLABORADORES

### Culinaristas

Adriana Rocha  
Bruno Soro  
Mariana Maluf Boszczowski  
Mirian Soro  
Sueli Cristina Brock Mednis  
Vanessa Figueiredo

### Revisão Técnica

Beth Malachias  
Thalita Ruiz  
  
**Objetos**  
Benedix: (11) 3062-6551  
Depósito São Martinho: (11) 3083-1433  
Fucsia Casa: (11) 5533-5045

Kariri: (11) 5051-9742  
Oxford: 0800-476500  
Stella Ferraz Cerâmica: (11) 3845-2411

### Agradecimentos

Perfetto: (11) 4497 8099  
SupraSoy: (53) 3284-1000  
Tio João: 0800-53-1800

Na cozinha com  
**edu**  
guedes

ISSN 2318-3012  
Ano 10, nº 48 - 2017

Editora-chefe Tais Castilho Editora Paula Brait Redação Leticia Aguiar e Sheila Junqueira Design Zu Fernandes (Editora-chefe), Vladimir Campos Jr. e Leticia Sakomura (Estagiária) Tratamento de imagem Edson Iwakawa (editor) e Livia Barban (estagiária) Grupo Editorial Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto) e Lissandra Maniz (Circulação) Técnicos em Qualidade de Receitas: Ângela Cardoso e Fernando Santos Colaboradores Daniella Yamauti (Tratamento de Imagem) Impressão GRAFILAR Gráfica Distribuição Total Express Publicações

**PRESIDENTE** João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvano Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski **EDITORIAL** Gerentes Mara De Santi e Gustavo Cândido **PUBLICIDADE** E-mail publicidade@astral.com.br **MARKETING** Gerente Flaviana Castro E-mail marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Gomes de Carvalho, 1.507 - 9º andar, Conj. 91, Bloco B, CEP 04547-005, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h E-mail atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP **LOJA** www.loja.editora astral.com.br E-mail lojaonline@astral.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900



©2017 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

