

**Título:** Pão Multigrãos sem lactose e sem glúten para ser preparado em casa

**Veículo:** De Repente 50

**Cidade:** Nacional

**Página:** Web

**Cm2:** 985.11

**Mídia:** Web

**Data:** 23/11/2019

**Jornalista:** Redação



## Pão Multigrãos sem lactose e sem glúten para ser preparado em casa

© 23 de novembro de 2019 [culinária, pão, Receitas, sem glúten, Sem Lactose](#) [culinária](#), [Josapar, multigrãos, padaria, pão, receita, sem glúten, sem lactose, tio joão](#)

*Farinha à base de [Arroz Tio João](#) facilita o preparo de pães muito mais saudáveis de maneira rápida e prática em menos de uma hora*

Muito consumido por pessoas que buscam uma dieta mais equilibrada, o pão multigrãos também pode ser facilmente preparado em casa com a linha Padaria Tio João Sem Glúten e Sem Lactose, que oferece a mistura pronta para ter aquele pão quentinho e saboroso a qualquer hora do dia, especialmente para quem segue dietas restritas ou buscam uma alimentação mais saudável e com fibras.



A mistura para Pão Multigrãos é perfeita para complementar a dieta, pois leva grãos e cereais em sua composição. Essas fibras são excelentes para o organismo, para o processo digestivo e ajudam na saciedade.

### Pão Multigrãos Sem Glúten e Sem Lactose

#### Ingredientes

- 1 pacote de Preparo para Massa de Pão Multigrãos Tio João
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico
- 1 ½ xícara (chá) de água morna
- 1 ovo
- 5 colheres (sopa) de óleo vegetal

#### Modo de preparo

Misture o fermento ao conteúdo do pacote e separe. Em outra travessa, coloque a água, o ovo e o óleo. Junte tudo e bata na batedeira por 5 minutos, em velocidade máxima. Coloque em uma fôrma de pão (9x20cm) untada com óleo. Cubra a massa com uma embalagem plástica e deixe fermentar por 15 minutos. Asse em forno preaquecido a 210 – 240 graus por 40 minutos.



Fonte: [Josapar](#)