

**Título:** Misturas para preparar pão multigrãos, sem glúten e lactose, é ótima opção para quem quer preparar o alimento em casa com praticidade

**Veículo:** Mundo Marketing Online

**Cidade:** São Paulo

**Página:**

**Cm2:** 1346.04

**Mídia:** Web

**Data:** 26/03/2020

**Jornalista:** Redação

231976

## Misturas para preparar pão multigrãos, sem glúten e lactose, é ótima opção para quem quer preparar o alimento em casa com praticidade

Algumas marcas, como a tradicional **Tio João**, oferecem opções para preparar pães e pizzas caseiros com muita praticidade

São Paulo Categoria: Nutrição Autor: DINO Data de Publicação: 26/03/2020



Divulgação

A cozinha é um dos lugares prediletos de muitas famílias. Com todos em casa, a mesa torna-se o centro para preparar delícias e ainda compartilhar boas conversas na hora das refeições. E nada como um pão caseiro quentinho e feito na hora para deixar o momento do café mais gostoso e aconchegante.

Para facilitar e ainda levar mais sabor e saúde, o **Tio João** oferece a linha Padaria **Tio João** Sem Glúten e Sem Lactose, que conta com opções que facilitam o preparo.

Fonte de fibras, o pão multigrãos é uma boa pedida para quem busca manter uma alimentação mais saudável. À base de farinha de arroz, rica em fibras, é indicado para quem se preocupa com a qualidade da alimentação, ou para quem precisa seguir uma dieta restritiva, principalmente os celíacos (alérgicos ao glúten), além dos intolerantes à lactose e ao glúten.

A mistura para Pão Multigrãos leva grãos e cereais em sua composição, com destaque para a chia, que colabora para o bom funcionamento do sistema digestivo. Segundo um estudo publicado na revista Nutrition Research and Practice, comer sementes de chia no café da manhã aumenta a saciedade e reduz a vontade de ingerir alimentos a curto prazo.

Já a linhaça, outra semente presente na mistura, é rica em ômega 3 e o ômega 6, que ajudam a diminuir o nível de LDL (colesterol ruim) e aumentar o de HDL (colesterol bom) no sangue.

Como preparar: 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

Website: <http://www.tiojoao.com.br>