

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

Veículo: Terra

Cidade: São Paulo

Página:

Cm2: 1699

Mídia: Web

Data: 26/03/2020

Jornalista: Redação

DINO

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

26 MAR 2020 17:44 atualizado às 23:51



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.



Foto: Divulgação / DINO

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.

Curso: Como Fazer Musculação

Aprenda as Variáveis dos treinos de força e a Importância dos exercícios para cada grupo muscular. Conheça!

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>