

MENU Instalar Terra terra

terra SERVIÇOS CONSTRUTOR DE SITES MAIL GIGANTE LOJA VIRTUAL CURSOS ONLINE CURSO DE INGLÉS SEMANA DO PEQUENO EMPREENDEDOR

capa > parceiros > guia da cozinha

PRÉ-PAID Friday

GUIA DA COZINHA

# Bisnaguinha sem lactose

A bisnaguinha sem lactose é uma alternativa de pãozinho para quem tem intolerância a lactose. Além de saboroso, sua textura é fofinha. Tempo: 1h Rendimento: 30 unidades Dificuldade: fácil

Ingredientes da Bisnaguinha sem lactose

1 tablete de fermento biológico fresco (15 g) 500 g de farinha de trigo (4 xícaras de chá) 250 ml de água 3 [...]

17 FEV 2020 17h53

A bisnaguinha sem lactose é uma alternativa de pãozinho para quem tem intolerância a lactose. Além de saboroso, sua textura é fofinha.

**Tempo:** 1h**Rendimento:** 30 unidades**Dificuldade:** fácil

## Ingredientes da Bisnaguinha sem lactose

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
- 500 g de farinha de trigo (4 xícaras de chá)
- 250 ml de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar (36 g)
- ½ xícara (chá) de SupraSoy sem lactose (65 g)
- ½ colher (sopa) de sal (8 g)
- 1 ovo (60 g)

Em uma vasilha pequena, dissolva o fermento em 2 colheres (sopa) de água e acrescente 2 colheres (sopa) da farinha. Tampe e deixe fermentar por pelo menos 15 minutos.

Faça a massa: coloque o restante da farinha, o açúcar, o SupraSoy e o sal em uma tigela grande e misture. Faça uma cova no centro e adicione a esponja, o ovo e o restante da água. Misture com as mãos até obter uma massa. Transfira-a junto com o restante da farinha da tigela para uma mesa limpa e seca e comece a sovar, apertando a massa com as mãos e rolando-a sobre a mesa. Depois de sovar por 10 minutos, acrescente o creme vegetal (se a massa começar a grudar, acrescente 1 colher de sopa de farinha). A massa deve estar bem lisa e fofa. Sove por mais 5 minutos, transfira-a de volta para a tigela e cubra com um pano ou plástico filme. Deixe descansar por 15 minutos.

Unte duas assadeiras grandes com óleo. Corte pequenos pedaços da massa (30 g) e faça com as mãos formatos de bisnaguinhas. Coloque-as sobre a assadeira com um espaço de pelo menos 5 cm entre elas. Cubra as assadeiras com um pano ou filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos ou até as bisnaguinhas dobrarem de volume.

Pincele-as com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido a 160 graus (médio-baixo) por cerca de 20 minutos ou até começarem a dourar levemente. Espere esfriar e sirva.

Dica: Esta bisnaguinha é uma ótima opção para ser servida com salsicha, rechear com tomatinho picado ou presunto.