

Título: Pão caseiro sem glúten, sem lactose e sem segredo

Mídia: Web

Veículo: Vivendo com a Sii e a Intolerância à Lactose

Página: Web

Data: 08/07/2018

Cidade: Nacional

Cm2: 4319.2

Jornalista: carmenguaresemin



Pão caseiro sem glúten, sem lactose e sem segredo

Receita fácil e excelente opção para celíacos e que tem restrições alimentares

Evitar o consumo de glúten e lactose ficou mais fácil com os produtos da linha Padaria Tio João Sem Glúten e Sem Lactose. O objetivo da linha é garantir versatilidade e muito sabor a rotina de quem possui restrições alimentares ou prefere evitar o consumo de glúten e lactose. Os produtos são fáceis de fazer e vêm para diversificar o cardápio de quem procura se alimentar de forma mais saudável e para aqueles que possuem restrições alimentares, por serem as opções leves e de fácil digestão.



A linha Padaria Tio João Sem Glúten e Sem Lactose oferece ao mercado quatro misturas, feitas com farinha de arroz, para massa de pizza, para pão multigrãos, para pão caseiro e para massa lítica.

Pão Caseiro Sem Glúten e Sem Lactose

Ingredientes

- 1 pacote de Preparo para Massa de Pão Tio João
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 ovo
- 5 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 xícaras de grão-de-bico cozido*
- 1 pote de tomate seco (320g)

Modo de Preparo

Misture o fermento ao conteúdo do pacote. Em uma batedeira, coloque a água, o ovo e o óleo. Bata até misturar. Adicione o conteúdo do pacote e bata por 5 minutos em velocidade máxima. Coloque em uma forma de pão (9x20cm). Cubra a massa com uma embalagem plástica untada com óleo e deixe fermentar por 15 minutos. Asse em forno preaquecido a 210-240 graus por de 40 minutos. Em um liquidificador, adicione o grão-de-bico e o tomate seco com o óleo da conserva. Bata até obter uma pasta cremosa e homogênea.

Antes de cozinhar o grão-de-bico, deixe-o de molho por algumas horas e troque a água algumas vezes.



Tempo de preparo: 1h e 30 minutos
Serve: 5 pessoas

Fonte: [Arroz Tio João](#), [Josapar](#)

COMPARTILHAR ISSO

Facebook Twitter Google+

Print Imprimir esta receita

RECOMENDADO

Receita Jemina: carne sem glúten e sem lactose
Em "culinária"

Aprenda a fazer um bolo de fuba com calda de granola, sem glúten e lactose
Em "culinária"

Receita de Bolo Forragem de Cenoura para pessoas com restrições alimentares
Em "alimentação"

PUBLICADO POR



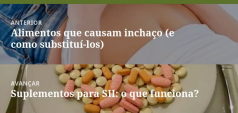
Carmenguaresemin

Editora, jornalista, escritora, assessora de imprensa, amante da natureza, um espírito de aventura e, mais especificamente ainda, de gato. Criei um blog em agosto de 2013 e Do Agosto 2016 passei em um espaço onde poderia dar dicas de beleza, saúde, alimentação, gastronomia, moda e comportamento. Já em junho de 2016, precisei me ocupar desde então os posts sobre animais. Assim, nasceu o Se Meu Pet Falasse. A intenção é compartilhar experiências, lidar de saúde, alimentação, comportamento, adoção e direito animal. Além de lidar de vez em dia com meus seis gatos. E, agora, em julho, nasce meu terceiro blog. Vivendo com a SII e a Intolerância à Lactose, voltado para quem tem essas condições. Espero que gostem e que as dicas ajudem a quem precisa. Clique aqui por todos posts por [carmenguaresemin](#).

08 de julho de 2018 | [Carmenguaresemin](#) | [alimentação](#), [culinária](#), [receita](#), [sem glúten](#), [sem lactose](#) | [arroz tio joão](#), [culinária](#), [jospa](#), [pão](#), [receita](#), [sem glúten](#), [sem lactose](#)

Deixe um comentário

Digite seu comentário aqui...



Artigos
Alimentos que causam inchaço (e como substituí-los)
Artigos
Suplementos para SII: o que funciona?