



7 Receitas Irresistíveis de Pães de Forma Sem Glúten e Sem Lactose

Pães fofinhos, saborosos e saudáveis para todos os momentos do seu dia.

Introdução: Sabores Inclusivos e Deliciosos

Descubra o prazer de preparar pães sem glúten e sem lactose no conforto da sua casa. Este ebook foi criado para desmistificar a panificação inclusiva, mostrando que é possível criar receitas fofinhas e saborosas com ingredientes acessíveis. Mesmo sem experiência na cozinha, você será guiado passo a passo para garantir o sucesso em cada fornada.

Adotar uma alimentação sem glúten e sem lactose pode trazer diversos benefícios, como melhora da digestão, redução de inflamações e aumento da energia, especialmente para pessoas com sensibilidades ou intolerâncias. Nossas receitas são pensadas para todos, promovendo saúde e bem-estar sem abrir mão do sabor.

Pão Francês de Forma Sem Glúten e Sem Lactose



Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 e 1/2 xícara de água morna
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture os ingredientes secos.
2. Adicione a água morna e o azeite, misturando até formar uma massa homogênea e levemente pegajosa.
3. Cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora.
4. Despeje a massa em uma forma de pão untada.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até dourar.
6. Deixe esfriar sobre uma grade antes de cortar.

Dicas Extras e Conservação:

Para uma crosta mais crocante, borrife água no forno nos primeiros 10 minutos de cozimento. Armazene em recipiente hermético por até 3 dias ou congele fatiado por até 1 mês.

Pão de Forma Tradicional Grande e Fofinho



Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher de sopa de chia hidratada em 3 colheres de água
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 e 1/4 xícara de água morna
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal

Modo de Preparo:

1. Misture as farinhas e o sal em uma tigela.
2. Dissolva o fermento e o açúcar na água morna e deixe descansar por 10 minutos.
3. Adicione os líquidos e a chia hidratada à mistura seca e bata bem.
4. Despeje em uma forma de pão untada e cubra com um pano.
5. Deixe crescer por 40 minutos.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 35-40 minutos ou até dourar.
7. Espere esfriar para desenformar.



Dicas Extras e Conservação:

Para um pão mais alto, use uma forma menor. Guarde em saco plástico bem fechado em temperatura ambiente por até 4 dias.

Pão de Forma de Aveia com Linhaça



Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de linhaça dourada moída
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 e 1/4 xícara de água morna

Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
2. Adicione a água morna e o azeite e misture até formar uma massa uniforme.
3. Coloque a massa na forma e deixe crescer por 45 minutos.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.
5. Espere esfriar antes de cortar.

Dicas Extras e Conservação:

Polvilhe um pouco de linhaça inteira por cima antes de assar para decorar. Mantém-se fresco por até 5 dias em recipiente fechado.

Pão de Forma de Arroz e Mandioquinha



Ingredientes:

- 1 xícara de purê de mandioquinha cozida
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de água morna

Modo de Preparo:

1. Misture o purê de mandioquinha com os líquidos e o açúcar.
2. Acrescente os ingredientes secos e misture bem.
3. Coloque em uma forma untada e cubra.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Asse por 40 minutos a 180°C ou até dourar.

Dicas Extras e Conservação:

A mandioquinha adiciona umidade e sabor. Experimente adicionar um pouco de alecrim fresco à massa. Conservar em geladeira por até 5 dias.

Pão de Forma Integral com Sementes



Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes secos em uma tigela grande.
2. Acrescente a água e o azeite e mexa até incorporar.
3. Deixe descansar por 1 hora coberto com pano.
4. Leve ao forno por 40 minutos a 180°C.
5. Retire, espere esfriar e desenforme.

Dicas Extras e Conservação:

Pressione algumas sementes extras no topo da massa antes de assar. Excelente para torradas. Guarde em local fresco e seco por até 4 dias.

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara de farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de sal
- 1 e 1/4 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite

Pão de Forma de Milho Verde



Ingredientes:

- 1 xícara de milho verde cozido ou enlatado (sem sal)
- 1 xícara de farinha de milho fina (não flocada)
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol

Modo de Preparo:

1. Bata o milho com a água no liquidificador até formar um creme.
2. Misture com os ingredientes secos e adicione o óleo.
3. Mexa até obter uma massa homogênea.
4. Coloque na forma, cubra e deixe crescer por 1 hora.
5. Asse em forno a 180°C por 35 minutos.



Dicas Extras e Conservação:

O pão de milho é perfeito com um café. Adicione queijo vegano ralado para um toque extra de sabor. Dura até 3 dias em temperatura ambiente.