



PÃES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

pelo Chef Felipe Nonato

- Pão de Cará**
- Pão Low Carb**
(Com Farinha de Berinjela)
- Pão doce**
(Com Gotas de Chocolate)



PÃES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



FELIPE NONATO

Graduado em Gastronomia, especializou seu conhecimento na culinária Ayurvédica, Chinesa, Vegana e Metafísica. Além de toda orientação de sua mãe, uma grande cozinheira!
Vivenciando a cozinha por mais de 30 anos!

FILOSOFIA

- Levar a você, nosso aluno, tanto dos cursos online, como dos cursos presenciais, uma nova possibilidade em alimentação saudável e funcional.
- Nos cursos ensinamos a você, conhecer melhor seu corpo e como se relacionar com ele, por meio dos alimentos, que podem manter sua saúde.
- Não utilizamos em nenhum de nossos pratos ÓLEO, TRIGO ou LEITE. Tudo o que fazemos e ensinamos é assim!
- Usamos e abusamos do sabor das ervas.
- Grãos como: chia, linhaça, quinoa e gergelim fazem parte das nossas refeições, transformando-as em verdadeiros agentes de cura e equilíbrio em nosso corpo.
- Nossas refeições alimentam, nutrem, equilibram e podem até curar. Além, claro, de diminuir o sobrepeso.

0% Glúten – 0% Lactose – 0% Óleo



PÃES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Pão de Cará

Ingredientes

- 150ml de creme cará (receita em anexo)
- 25g de fermento biológico para pão
- 15g de açúcar demerara
- 400ml de água, levemente aquecidos
- 200g de farinha de arroz
- 60g de polvilho doce
- 30g de amido de milho
- 70g de fécula de batata
- 3 ovos inteiros
- 5 colheres de azeite
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 colheres de sopa de linhaça dourada (grão)
- 1 colher rasa de sopa de goma-guar ou xantana

Modo de preparo

Coloque no liquidificador o fermento biológico, o açúcar e a água levemente aquecidos, aguarde o fermento crescer por uns 15 minutos no próprio liquidificador tampado.

Ligue o liquidificador e acrescente os ovos, bata um pouco, depois acrescente o creme de cará, a linhaça dourada, o açúcar, o azeite, sal e por último a goma-guar ou xantana.

Em uma vasilha misture os secos (farinha de arroz, o polvilho doce, o amido de milho, a fécula de batata), depois, acrescente aos poucos e mexendo sempre a mistura líquida do liquidificador. Misture até incorporar a massa. Deixe descansar por uns 15 a 20 minutos

Unte uma forma para pão de forma com azeite e polvilhe com farinha de arroz



PÃES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Coloque a massa na forma e leve no forno preaquecido a 200°C

Asse por 30 minutos ou até fazer o teste do palito e verificar que a massa não está mais grudando

Creme de cará

Ingredientes

- 1kg de cará
- Água

Modo de preparo

Lavar o cará com uma escovinha, em água corrente;

Descascar o cará sob a água;

Corte em rodela largas;

Coloque em uma panela para cozinhar, assim que o garfo entrar macio, já está no ponto;

No liquidificador cubra a lâmina com a água do cozimento e vá colocando os pedaços de cará, lentamente batendo bem um de cada vez, até se transformar em um creme espesso. Retire do liquidificador e repita o processo, até acabar todo o cará.

Coloque em potes de 500ml!

Validade no congelador 6 meses e na geladeira 3 dias

Agora é só usar em sua receita doce ou salgada



PÃES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Pão Low Carb - Com Farinha de Berinjela

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de berinjela
- 1 xícara (chá) de gergelim integral triturado no liquidificador
- 50 g de queijo muçarela sem lactose ralada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- 1/3 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Gergelim para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

Em uma batedeira coloque os ovos e bata, até que eles cresçam;

Em seguida coloque o azeite, a água e o sal;

Agora os secos: farinha de berinjela e gergelim triturado. Bata por alguns minutos em velocidade baixa;

Acrescente o queijo e o fermento, misture lentamente;

Coloque em uma forma retangular para pão de forma;

Coloque a massa na forma e leve no forno preaquecido a 200°C;

Asse por 30 minutos ou até fazer o teste do palito e verificar que a massa não está mais grudando.



PÃES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Pão doce - Com Gotas de Chocolate

Ingredientes

- 150ml de creme cará (receita em anexo)
- 30g de fermento biológico para pão
- 200ml de mel ou (200 g de açúcar demerara)
- 4 colheres de sopa gotas de chocolate amargo
- 4 colheres de sopa de passas ou ameixa
- 3 colheres de sopa de amendoim ou castanha ou nozes (triturados ou quebrados)
- 2 colheres de sobremesa de erva doce (sementes)
- 300ml de chá de erva doce, levemente aquecidos (faça um chá com 400 ml de água e 3 colheres de erva doce, depois coe, use só a água)
- 200g de farinha de arroz
- 60g de polvilho doce
- 30g de amido de milho
- 70g de fécula de batata
- 3 ovos inteiros
- 5 colheres de azeite
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de sopa de linhaça dourada
- 1 colher rasa de sopa de goma-guar ou xantana

Modo de Preparo

Coloque no liquidificador o chá da erva doce, coado e misturado com o mel (aquecidos) e o fermento biológico, aguarde o fermento crescer por uns 15 minutos no próprio liquidificador tampado



PÃES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ligue o liquidificador e acrescente os ovos, bata um pouco, depois acrescente o creme de cará, a linhaça dourada, o açúcar, o azeite, sal e a goma guar ou xantana

Em uma vasilha mistura os secos (farinha de arroz, o polvilho doce, o amido de milho, a fécula de batata, a erva doce, as gotas de chocolate, as passas e o amendoim), depois, acrescente aos poucos e mexendo sempre a mistura líquida do liquidificador. Misture até incorporar a massa.

Deixe descansar por uns 15 a 20 minutos

Unte uma forma redonda com furo no meio com azeite e polvilhe com farinha de arroz

Coloque a massa na forma e leve no forno preaquecido a 200°C

Asse por 30 minutos ou até fazer o teste do palito e verificar que a massa não está mais grudando



PÃES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

ACESSE NOSSOS CANAIS:

[INSTAGRAM/SEOLIMAO](https://www.instagram.com/seolimao)

[FB.COM/SEOLIMAO](https://www.facebook.com/seolimao)

[WWW.SEOLIMAO.COM.BR](http://www.seolimao.com.br)