

Cook

by **bimby**



SEM GLÚTEN

LISTA DE INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

Leite, derivados e ovos

200 g	Leite (morno)
80 g	Manteiga s/sal, cortada em cubos pequenos
4	Ovos médios
10 g	Leite em pó magro

Bebidas e temperos e fermentos

160 g	Cerveja clara (sem glúten)
15 g	Azeite, mais q.b. para untar
10 g	Vinagre de maçã
30 g	Óleo de coco neutro ou girassol, mais q.b. para untar
1 c. chá	Vinagre de maçã
	Sal

fruta

20 g	Sumo de limão
------	---------------

Panificação, açúcares e sementes

10 g	Farinha de milho
200 g	Farinha de araruta
40 g	Farinha de aveia (sem glúten)
495 g	Arroz integral
255 g	Arroz branco
10 g	Farinha de quinoa ou farinha de painço
10 g	Sementes de chia
20 g	Sementes de linhaça
40 g	Aveia sem glúten
140 g	Fécula de batata
25 g	Psyllium husks em pó ou em flocos
55 g	Polvilho doce
17 g	Goma xantana
1 c. chá	Bicarbonato de sódio (rasa)
4 c. chá	Fermento em pó para bolos (rasas)

5 g Fermento de padeiro seco
60 g Açúcar mascavado claro ou de coco
10 g Mel

Utensílios

Tabuleiro de forno
Papel vegetal
Passador de rede fina
Rede de arrefecimento
Forma (9x23x7 cm aprox.)
Pincel

Nota : ingredientes como Psyllium, Araruta, Goma Xantana, Polvilho Doce, Cerveja sem glúten, etc, podem ser adquiridos nos hipermercados (zona dos biológicos e bebidas) ou casas de produtos naturais como o Celeiro.