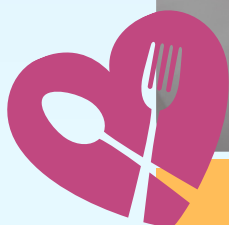




PREPARAÇÃO



SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, S/ OVO E C/ QUEIJO VEGANO



INGREDIENTES

- INGREDIENTES DO PÃO S/ GLÚTEN:

- . 1 XÍCARA DE FARINHA DE ARROZ;
- . 1/2 XÍCARA DE POLVILHO DOCE;
- . 1/2 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS S/ GLÚTEN (OPCIONAL);
- . 1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL;
- . 1/2 COLHER DE CHÁ RASA DE GOMA XANTANA;
- . 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA;
- . 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE GIRASSOL;
- . 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO INSTANTÂNEO;
- . 2 COLHERES DE SOPA DE CHIA HIDRATADA C/ 1/2 XÍCARA DE ÁGUA;
- . 2 XÍCARAS (+/- 400ML) DE ÁGUA MORNA.

- INGREDIENTES DO RECHEIO

- . ALFACE PICADO FINO (QUANTIDADE À GOSTO);
- . TOMATE ITALIANO EM RODELAS (QUANTIDADE À GOSTO);
- . QUEIJO VEGANO (VER A RECEITA DO QUEIJO VEGANO), MINAS OU RICOTA (VER RECEITA DA RICOTA), RALADO À GOSTO;
- . CENOURA RALADA (À GOSTO);
- . AZEITE À GOSTO;
- . ORÉGANO À GOSTO.

MODO DE PREPARO

EM UMA BACIA, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES SECOS E ACRESCENTE O ÓLEO, MEXA BEM, VÁ ADICIONANDO A ÁGUA AOS POUCOS E A CHIA HIDRATADA, MEXENDO COM UMA COLHER OU UMA ESPÁTULA. NÃO PRECISA SOVAR A MASSA NEM MEXER MUITO, A MASSA TEM QUE SER GROSSA, GRUDENTA E HOMOGENEA.

TRANSFIRA A MASSA PARA UMA FORMA UNTADA E POLVILHADA COM FARINHA DE ARROZ. UTILIZE AS COSTAS DE UMA COLHER PARA PODER NIVELAR A MASSA. DEIXE DESCANSAR POR 15 MINUTOS.

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 200°C E ASSE POR 30 MINUTOS. ANTES DE CORTAR DEIXE ESFRIAR.

- MONTAGEM DO SANDUÍCHE

DESENFORME O PÃO, COLOQUE EM UMA TÁBUA E CORTE-O NA HORIZONTAL, ACRESCENTE OS INGREDIENTES DO SANDUICHE EM CAMADAS: ALFACE, CENOURA RALADA, QUEIJO RALADO, TOMATE EM RODELAS, O ORÉGANO E O AZEITE.

COLOQUE A OUTRA PARTE DO PÃO E CORTE OS SANDUÍCHES DO TAMANHO QUE PREFERIR.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA
WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR