



PREPARAÇÃO



PÃO DOCE RECHEADO COM DOCE DE BANANA, QUINOA E CACAU (S/ GLÚTEN)



INGREDIENTES

- DOCE DE BANANA, CACAU E QUINOA:

- . 20 A 30 BANANAS NÁNICAS MADURAS;
- . 1/2 XÍCARA DE QUINOA;
- . 1/2 XÍCARA DE CACAU.

- PÃO SEM GLÚTEN:

- . 1 XÍCARA DE FARINHA DE ARROZ;
- . 1 XÍCARA DE POLVILHO DOCE;
- . 1 XÍCARA DE AMIDO DE MILHO;
- . 2 COLHERES DE CHÁ DE GOMA XANTANA;
- . 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO;
- . 3 OVOS (À TEMPERATURA AMBIENTE);
- . 1/4 DE XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASSOL OU AZEITE DE OLIVA;
- . 240ML DE ÁGUA MORNIA;
- . 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO;
- . 3 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA;
- . 1/2 COLHER DE SAL.

O.B.S: A FARINHA DE ARROZ, O POLVILHO E O AMIDO PODEM SER SUBSTITUÍDOS PELA FARINHA SEM GLÚTEN "BELADRI" OU "URBANO", SE USAR ESSA FARINHA NÃO SERÁ NECESSÁRIO UTILIZAR A GOMA XANTANA, O FERMENTO QUÍMICO E O FERMENTO BIOLÓGICO SECO.

MODO DE PREPARO

- DOCE DE BANANA, CACAU E QUINOA:

DESCASQUE E AMASSE AS BANANAS, DEPOIS COLOQUE NUMA PANELA E JUNTE O CACAU E A QUINOA. MEXA E DEIXE COZINHAR EM FOGO BAIXO, MEXENDO SEMPRE ATÉ QUE DESGRUDE DA PANELA. DESLIGUE O FOGO E DEIXE ESFRIAR, EM SEGUIDA LEVE PARA A GELADEIRA.

- PÃO SEM GLÚTEN:

EM UM RECIPIENTE, COLOQUE 240ML DE ÁGUA MORNIA, O AÇÚCAR E O FERMENTO BIOLÓGICO SECO. MISTURE BEM E RESERVE PO 10 MINUTOS PARA FORMAR UMA ESPUMA (FERMENTO ATIVADO).

EM UMA BACIA, ADICIONE A FARINHA DE ARROZ, O AMIDO DE MILHO E O POLVILHO DOCE. COLOQUE A GOMA XANTANA, O SAL E O FERMENTO QUÍMICO EM PÓ, MISTURE E RESERVE. EM OUTRA BACIA, MISTURE OS OVOS, O ÓLEO E BATA NA BATEDEIRA ATÉ ESPUMAR. DEPOIS, VÁ ADICIONANDO AS FARINHAS RESERVADAS E A ESPUMA DE FERMENTO. BATA EM VELOCIDADE MÉDIA POR CERCA DE 5 MINUTOS. A MASSA DEVE FICAR BEM HOMOGÊNEA, LISINHA, PEGAJOSA E ELÁSTICA. SE NOTAR QUE A MASSA FICOU MUITO FIRME E SECA, ADICIONE MAIS UMA COLHER DE SOPA DE ÁGUA E BATA NOVAMENTE. UNTE UMA FORMA DE PÃO (CERCA DE 23CM) E COLOQUE A MASSA. EM UMA FORMA UNTADA COM ÓLEO DE GIRASSOL, COLOQUE A METADE DA MASSA DO PÃO, DEPOIS DISTRIBUA O DOCE SOBRE A MASSA COM O AUXÍLIO DE UM GARFO, EM SEGUIDA CUBRA COM O RESTANTE DA MASSA ESPALHANDO BEM.

LEVE PARA ASSAR À 180°C POR 30 MINUTOS

RETIRE O PÃO DO FORNO E, ASSIM QUE CONSEGUIR DESENFORMAR COLOQUE-O PARA ESFRIAR COMPLETAMENTE.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

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