

### **PÃO DE ABÓBORA**

Ingredientes: 250gr de abóbora  
01 xícara de açúcar  
01 xícara de café de leite morno  
50gr de margarina derretida  
25gr de fermento ( 1 ½ tablete)  
01 pitada de sal  
01 ovo inteiro  
½ Kg de farinha de trigo.

Modo de Fazer: Cozida a abóbora, passar na peneira ou amassar muito bem com o garfo. Dissolva o fermento no leite morno, junte uma xícara de café de açúcar, 1 colher de sopa de farinha de trigo e em seguida a abóbora, misturar bem, e deixar crescer em lugar térmico (uns 15 minutos). Crescida a massa, juntar o ovo, a margarina derretida, o sal, o resto do açúcar e vá juntando a farinha até ficar consistente e sem pegar nas mãos. Faça os pãezinhos, colocando no tabuleiro.. deixe crescer novamente dentro do forno sem acender durante 2 horas. Depois de duas horas leve ao forno quente. Depois de assado e dourado pincele com açúcar molhado com caldo de limão ou laranja.

### **PÃO DE NOZES**

Ingredientes: 03 xícaras de leite  
04 xícaras de farinha de trigo  
01 xícara de passas  
02 xícaras de nozes picadas  
100 g de laranja cristalizada picada  
03 ovos batidos  
½ xícara de açúcar  
01 pitada de sal

01 colher de sopa de fermento em pó  
Modo de Fazer: Misture tudo, sem ligar, e asse em forma de pão ou bolo, bem untada de manteiga. Forno regular. Sirva em fatias finas com manteiga.

### **PÃEZINHOS DE QUEIJO**

Ingredientes: 300 g de farinha de trigo  
150 g de manteiga  
01 colher de sopa de açúcar  
01 pitada de sal  
01 colher de sobremesa de fermento  
leite  
queijo salgado

Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes. Abrir a massa com o rolo. Dobrar em quatro e abrir novamente com o rolo. Cortar em rodela e colocar um pedaço de queijo salgado em cada. Dobrar a massa para cobrir o queijo. Pincelar com gema de ovo e assar em forno quente.

### **BOLO DE FUBÁ**

Ingredientes: 250gr de manteiga  
01 coco (só o leite sem água)  
06 ovos  
400gr de fubá  
300gr de açúcar.

Modo de Fazer: Bate-se a manteiga com o açúcar, depois bate-se os ovos, sendo primeiro as claras e depois as gemas, em seguida bota-se o leite e por fim o fubá. Passa-se manteiga nas forminhas e vai ao forno.

### **BOLO DE NOIVA**

Ingredientes: 15 ovos, sendo 7 c/ claras e 8 s/ claras.  
½ kg de farinha de trigo  
½ kg de açúcar  
125gr de chocolate

150gr de queijo do reino (ralado)  
125gr de amêndoas raladas  
01 fava de baunilha pisada  
01 noz moscada ralada  
100gr de passas  
01 laranja seca cortada  
01 cálice de vinho do Porto  
Sumo de 1 limão.

Modo de Fazer: Bate-se a manteiga com o açúcar. Depois bate-se os ovos, sendo 7 com claras e 8 sem claras e depois vai botando todos os outros preparos.

### **BOLO BRANCO**

Modo de Fazer: Tome 8 claras e bata em neve. Junte 8 colheres de açúcar e torne a bater. Adicione 2 colheres de manteiga e continue a bater e por último 8 colheres de farinha de trigo, peneirada com 2 colheres de chá de fermento em pó. Despeje num tabuleiro pequeno e untado de manteiga, e leve a assar. Corte em quadrados ou losangos, e se quiser, na hora de servir coloque uma colher de baba de moça sobre um, ou sirva à parte. Também pode fazer um bolo só e partir na hora de servir.

### **BOLO LONDON**

Ingredientes: 06 ovos  
12 colheres de açúcar  
12 colheres de farinha  
01 xícara de leite  
01 colher de fermento.

Modo de Fazer: Bata as claras, as gemas, depois o açúcar, a farinha e por último o fermento no leite. Leve a assar em uma forma grande. Pode também dividir em 2 partes: Na primeira ponha um pedacinho de baunilha e na segunda 2 colheres de chocolate em pó e algumas nozes picadas e um pouco de licor de cacau. Pode também assar em 3 formas e jantá-las com geléia. Também pode assar em forminhas e cobrir com suspiro. Não deve assar demais porque fica muito seco.

### **BISCOITOS DE FARELO DE TRIGO**

Numa tigela misturar os ingredientes secos:

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de farelo de trigo
- 1/2 xícara de farinha de soja
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 2 colheres de sopa de adoçante (sucralose)
- 1 pitada de sal
- 50 g de castanhas do Pará (opcional)

Depois de bem misturados, fazer um buraco no centro e acrescentar

Ingredientes

- 2 ovos ligeiramente batidos
- 2 colheres de manteiga em temperatura ambiente
- 2 colheres de creme de leite
- 1/2 xícara de óleo de milho
- água até dar o ponto

Preparo

1. Incorporar tudo, mexendo do centro para fora, até obter uma massa uniforme.
2. A consistência deve ficar igual ao bolinho de chuva, modelar c/ 2 colheres (c 1 colher vc pega com a outra vc escorrega a massa para a assadeira).
3. Coloque em assadeira untada com manteiga
4. Asse em forno médio por cerca de 25/30 minutos.
5. RENDIMENTO: 20 biscoitos de cerca de 5 cm cada

Lembrando que o super biscoito só pode ser introduzido depois do período de indução.

### **BOLO DE FARELO DE TRIGO DOCE**

Ingredientes:

- 01 xícara de Farelo de Trigo fino lavado
- 02 colheres (sopa) de Semente de Linhaça de molho em meia xícara de água (no mínimo 2 horas de molho)
- 04 claras em neve
- 04 gemas
- 01 colher (sopa) de manteiga derretida
- 01 colher (sopa) de maionese
- 01 colher (sopa) de requeijão Catupiry (do pote redondo)
- 01 colher (sopa) de Canela em pó
- 01 colher (café) de cravo em pó
- 01 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 01 ou 02 colheres (café) de adoçante líquido Línea (depende do paladar de cada um)

Preparo:

Obs.:

Se usar farelo molhado (lavado na hora de fazer) use apenas ½ xícara de água para deixar de molho a Semente de Linhaça, caso já esteja lavado e seco, use UMA xícara de água.

1. Bata no liquidificador o farelo de trigo, a semente de linhaça com a água, as gemas, a maionese, o "catupiry", a manteiga, a canela e o adoçante .
2. Acrescente o fermento e com uma espátula misture as claras em neve delicadamente.
3. Deseje numa forma untada e leve ao forno para assar por cerca de 30 a 40 minutos em forno de 200 a 260°C. Se quiser pode deixar no forno depois de desligado.
4. Este bolo fica úmido, mas não estraga se guardado na geladeira, por até uma semana (testado).

### **BOLO LEGAL**

Ingredientes:

- 6 ovos;
- 6 colheres de cacau em pó;
- 2 colheres de manteiga;
- 8 colheres de adoçante splenda ou tal e qual;
- 1 colher bem cheia de fermento em pó;
- 1 saco de coco ralado.

Preparo

Bater tudo no liquidificador, menos o coco.

No final coloca o coco ralado e bate de leve pra misturar colocar numa assadeira untada e no forno por 25 minutos.

Cobertura:

- 1 lata de creme de leite sem soro;
- 4 colheres de cacau em pó;
- 2 colheres de adoçante.

Preparo

Colocar no fogo até tomar consistência

### **BOLO YORKSHIRE**

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 copo (200 ml) de água e creme de leite até completar 250 ml.
- 3/4 xícara de PIS
- 3/4 xícara de glúten

- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher (de sopa) de óleo vegetal

#### Preparo

1. Peneire juntos o PIS, o glúten e o sal. Reserve
2. Na batedeira, bata os 4 ovos e acrescente depois a água e o creme de leite. Ligue o forno a 250oC.
3. Deixe a mistura de ovos e creme descansar.
4. Coloque o óleo vegetal numa assadeira (eu usei de bolo, com furo no meio, pois não tinha outra; para fazer o yorkshire pudding original a Nigella usou assadeira retangular sem furo) e leve ao forno.
5. Espere 10 minutos.
6. Ligue a batedeira e junte as farinhas aos ovos, batendo até a massa ficar homogênea.
7. Despeje a massa na assadeira, que estará muito quente -- se possível, sem retirar a assadeira do forno (eu tive que retirá-la, pois a grade do meu forno não vem muito para fora).
8. Asse por 20-25 minutos, até o topo ficar dourado e um palito sair seco.

#### **CREAM CRACKER:**

##### Ingredientes

- 3 CS de albumina (0 carbo) ou 5 claras
- 1 CS de farelo de trigo
- 1 CS de azeite
- 2 CS de óleo
- 1 CS de vinagre
- 1/2 CS de sal (rasa- muito cuidado nessa hora")
- 1 CS de queijo ralado (parmesão)
- 200 ml de água

##### Preparo

1. Bater tudo no mix, ou liquidificador;
2. Esquentar um pouco de óleo na frigideira (de tefal);
3. Fazer paquedas bem finas.
4. Até aí, vc preparou um tipo de crepe, ou panqueca, que pode ser comido assim mesmo, com queijo, presunto, requeijão...
5. PARA FAZER O CREAM CRACKER:
6. cortar em quadradinhos e colocar no microondas por 40 SEGUNDOS.
7. Fica uma delícia. Rende uns 50 biscoitos(dependendo do tamanho que vc fizer

#### **CREPE/CREAM CRACKER:**

##### Ingredientes

- 3 CS de albumina (0 carbo) ou 5 claras
- 1 CS de farelo de trigo
- 1 CS de azeite
- 2 CS de óleo
- 1 CS de vinagre
- 1/2 CS de sal (rasa- muito cuidado nessa hora")
- 1 CS de queijo ralado (parmesão)
- 200 ml de água(só se for usar a albumina, com as claras não precisa)

##### Preparo

1. Bater tudo no mix, ou liquidificador;
2. Esquentar um pouco de óleo na frigideira (de tefal);
3. Fazer panquecas bem finas.
4. Até aí, você preparou um CREPE, ou panqueca, que pode ser comido assim mesmo, ou recheado com queijo, presunto, requeijão...

Para fazer o Cream Cracker:

1. cortar em quadradinhos e colocar no microondas por 40 SEGUNDOS (ou até ficar crocante, depende da quantidade que colocar por vez e do microondas).
2. Fica uma delícia. Rende uns 50 biscoitos(dependendo do tamanho que vc fizer cada biscoito).

Observações

1. ALBUMINA é a clara do ovo desidratada, e é vendida em lojas de suplementos alimentares (aquelas lojas específicas para quem malha). Antes de comprar olhe o rótulo, tem que ser 0 carbo, ou carbo bem baixo, e tem que ser sabor natural (pois existe de chocolate, de morango, etc...) Eu uso da marca MILLY.
2. Pode bocar a panqueca toda no microondas depois quebrar com a mão, dá menos trabalho, mas os biscoitos ficam super irregulares (como eu faço sempre não tenho paciência de cortar em quadradinhos).

## PÃO DE "LEITE" COM LINHAÇA

### FICHA DE PREPARAÇÃO

Pão de "leite" com linhaça			
INGREDIENTES	Quantidade	Medidas caseiras	Carboidrato (g)
Ovo	100 g	2 unidades grandes	1,2
PIS	200 g	3 xícaras	2,0
Glúten	150 g	1 1/4 de xícara	0,0
Linhaça	100 g	3/4 de xícara	6,0
Creme de leite fresco	500 ml	1 Frasco	14,3
Fermento biológico fresco	50 g	3 tabletes	0,0
Adoçante líquido culinário		Equivalente a 5 colheres de sopa de açúcar	0,0
Sal	6 g	1 colher de chá	0,0
Margarina	60 g	4 colheres de sopa	0
Água	200 ml	1 xícara	0
		TOTAL DE CARBOS	23,5
		Por porção (21 pães)	1,1

Preparo

1. No dia anterior triturar a semente de linhaça no liquidificador e adicionar 1 xícara de água, este processo extrai a pectina presente na linhaça formando um gel.
2. No dia seguinte misturar a PIS e o glúten peneirados.
3. Aquecer o creme de leite (morno) para dissolver o fermento, adicionar a margarina, o adoçante, os ovos e o sal e mistura para homogeneizar.
4. Acrescentar estes ingredientes aos poucos ao glúten e a PIS, sovar por alguns minutos.
5. Modelar a massa e colocar em uma forma untada com manteiga e farelo de trigo, deixar crescer por cerca de 1 hora, após este período pincelar os pãezinhos com gema de ovo e assar em forno a 200 °C por 50 minutos ou até dourarem.

RENDIMENTO:

= 21 pãezinhos de 50 gramas com 1,1 g de carboidrato cada um.

## **MANTECAL ÁRABE**

### Ingredientes:

- 50g de manteiga extra sem sal
- 1 e 1/2 colher (chá) de adoçante em gotas Línea, ou use o 2 colheres (sopa) de Tal&Qual em pó.
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha ou de banana (sobor que quiser)
- 5 colheres (sopa) de Farelo de Trigo Fino (coloque + se precisar)
- 5 colheres (sopa) de Glúten Seco da MãeTerra (coloque mais se precisar)

### Preparo

1. Misture bem as "farinhas" e + o adoçante ser for em pó...e reserve.
2. Misture bem a manteiga, a essência e o adoçante se usar o líquido...com a mão. A manteiga tem que está na temperatura ambiente...Caso vc esqueça de tirá-la antes da geladeira...Não faz mal...só vai demorar um pouco mais vc pode derretê-la mexendo nela...com o calor de sua mão... Vá mexendo e misturando com o adoçante que ela vai esquentando e derretendo.
3. Junte então as duas misturas...devagar e mexendo com a mão. Vc precisa achar o ponto de massa (como se fosse massinha de modelar de criança)
4. Faça bolinha e achate no meio pressionando com o dedo.
5. Distribua em uma assadeira SEM untar...O mantecal não cresce por isso a distância um do outro não precisa ser grande...
6. Asse em forno BEM fraco...na realidade eles irão secar no forno e não demora muito não...uns 20 minutos tire um com uma colher e experimente.

## **MANTECAL**

### Ingredientes

1. 1 copo de glúten
2. 40g de manteiga sem sal
3. adoçante a gosto

### Preparo

1. Fazer uma massa de modelar
2. Fazer os biscoitos achatados
3. Levar ao fogo médio/baixo por 40m mais ou menos
4. Deixar no forno desligado para "abiscoitar"

## **PÃO BÁSICO DE PROTEÍNAS**

### Ingredientes

- 6 ovos separados, temperatura ambiente;
- 4 colheres de sopa de creme de leite azedo;
- 4 colheres de sopa de manteiga derretida;
- 1 xícara de farinha de soja ( aqui tb usei a fibra de soja);
- 2 colher de sopa fermento em pó;

### Preparo

1. Pré aqueça o forno a 250°C.
2. Misture as gemas com os outros ingredientes. Bata as claras até endurecer e acrescente à mistura. Ponha a massa numa fôrma de pão ( bolo inglês) untada e coloque no forno pré-aquecido a 250°C por 50 minutos ou até dourar.

Total de Carboidratos: 36g

Porção 1 pão do tamanho de um bolo inglês

É claro que aqui se tem carboidratos demais, mas corto em fatias e calculo os carboidratos por fatias

## PÃO DE ABÓBORA

### FICHA DE PREPARAÇÃO

INGREDIENTES	Quantidade	Medidas caseiras	Carboidrato (g)
Pão de abóbora			
Abóbora picada	500 g		30,0
Ovo	250 g	5 unidades	3,1
PIS	180 g	2,5 xícaras	2,5
Glúten	300 g	2,5 xícaras	0,0
Adoçante culinário em pó	6 g	4 colheres de sopa	5,9
Adoçante líquido		equivalente a 1,5 xícara de açúcar	0,0
Creme de leite fresco morno	250 ml	1,5 xícara	7,1
Fermento biológico fresco	50 g	3 tabletes	0,0
Óleo	200 ml	1 xícara	0,0
Sal	6 g	1 colher de chá	0,0
Margarina culinária	40 g	2 colheres de sopa	0,0
Raspa de limão	4 g	1 colher de sopa	0,0
		TOTAL DE CARBOS	48,6
		Por porção (2 pães)	24,3
		Por fatia (48 fatias)	1,01

#### Preparo

1. Coloque em uma panela a abóbora com água e cozinhe até ficar macia,
2. Transfira para um peneira e deixe escorrer por 20 minutos,
3. Após este período amasse a abóbora com um garfo e reserve.
4. Em uma tigela dissolva o fermento no creme de leite morno junto com o adoçante em pó.
5. Acrescente à abóbora a margarina, o creme de leite com o fermento, o adoçante líquido, a raspa de limão, o sal e os ovos e misture com uma colher.
6. Em uma tigela separada misture o glúten e a PIS e em seguida acrescente as "farinhas" lentamente à abóbora, até obter uma massa lisa, sove a massa com as mãos e deixe crescer por 1 hora.
7. Após este período sove novamente a massa e coloque em duas assadeiras untadas e deixe crescer novamente por 1 hora, pincele os pães com gema de ovo e asse em forno a 200 °C até ficarem dourados.

Obs.: Para se obter 500 g de abóbora limpa é preciso de aproximadamente 800 g de abóbora com casca e sementes.

#### RENDIMENTO:

- 2 pães com 24,3 gramas de carboidrato cada, ou 48 fatias 24 por pão com 1,01 grama de carboidrato cada.

## PÃO DE ALHO

### FICHA DE PREPARAÇÃO

INGREDIENTES	Quantidade	Medidas caseiras	Carboidrato (g)
Glúten	150 g	1 xícara	0
PIS - Proteína isolada de soja	70 g	1/2 xícara	0,7
Farelo de trigo	38 g	1/2 xícara	4,6
Farelo de aveia	20 g	2 colheres de sopa	12
Fermento biológico seco Fermix	11g	1 envelope	0
Sal	2 g	1/2 colher de chá	0
Açúcar	4 g	01 colher de chá	4
Azeite aromatizado com alho	60 ml	03 colheres de sopa	0
Gordura de bacon derretida	40 ml	02 colheres de sopa	0
Água quente	480 ml	02 xícaras	0

#### Modo de Preparo

1. Em uma tigela misturar os ingredientes secos com uma colher. Acrescentar ao poucos a água e a gordura.
2. Mexer com as mãos até obter uma massa ligeiramente grudenta.
3. Sovar a massa em uma superfície lisa por 10 minutos,
4. após este período a massa deverá ter parado de grudar, se isto não acontecer sove mais um pouco, se necessário polvilhe a massa com glúten durante a sova.
5. Pré-aquecer o forno desligá-lo colocar a massa dentro do forno e deixar crescer por 1 hora.
6. Após este período retirar a massa do forno e sovar novamente,
7. Colocar em uma forma de pão (de vidro se for possível) e deixar descansar por 10 minutos.
8. Assar em fogo baixo por 50 a 60 minutos, até que esteja dourado.
9. Desligar o forno e deixar o pão dentro dele por mais uma hora.

#### RENDIMENTO:

- 01 Pão com 21,3 g de carboidrato, ou 14 fatias com 1,5 g de carboidrato cada uma

## PÃO DE ALHO

### FICHA DE PREPARAÇÃO

INGREDIENTES	Quantidade	Medidas caseiras	Carboidrato (g)
Glúten	150 g	1 xícara	0
PIS - Proteína isolada de soja	70 g	1/2 xícara	0,7
Farelo de trigo	38 g	1/2 xícara	4,6
Farelo de aveia	20 g	2 colheres de sopa	12
Fermento biológico seco Fermix	11g	1 envelope	0
Sal	2 g	1/2 colher de chá	0
Açúcar	4 g	01 colher de chá	4
Azeite aromatizado com alho	60 ml	03 colheres de sopa	0
Gordura de bacon derretida	40 ml	02 colheres de sopa	0
Água quente	480 ml	02 xícaras	0



#### Preparo

1. Em uma tigela misturar os ingredientes secos com uma colher.
2. Acrescentar ao poucos a água e a gordura.
3. Mexer com as mãos até obter uma massa ligeiramente grudenta.
4. Sovar a massa em uma superfície lisa por 10 minutos, após este período a massa deverá ter parado de grudar, se isto não acontecer sove mais um pouco, se necessário polvilhe a massa com glúten durante a sova.
5. Pré-aquecer o forno desligá-lo colocar a massa dentro do forno e deixar crescer por 1 hora. Após este período retirar a massa do forno e sovar novamente,
6. Colocar em uma forma de pão (de vidro se for possível) e deixar descansar por 10 minutos.
7. Assar em fogo baixo por 50 a 60 minutos, até que esteja dourado.
8. Desligar o forno e deixar o pão dentro dele por mais uma hora.

#### RENDIMENTO:

- 01 Pão com 21,3 g de carboidrato, ou 14 fatias com 1,5 g de carboidrato cada uma

### PÃO DE FARELO DE TRIGO

#### Ingredientes

- 3 ovos separados
- 1 colher sopa de manteiga derretida
- 1 colher chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de água
- 1 xícara de farelo de trigo (fibra)
- 1 pitada de sal

#### Preparo

1. Bata as claras em neve firme. Junte as gemas uma a uma sem
2. parar de bater. Acrescente a manteiga derretida.
3. Desligue a batedeira e acrescente o farelo misturando manualmente.
4. Dissolva o fermento na água e junte à massa.
5. Misture bem e coloque em forma untada.
6. Leve ao forno médio (200°) até que enfiando um palito o mesmo
7. saia limpo.

### PÃO DE "LEITE" COM FARELO DE TRIGO

#### FICHA DE PREPARAÇÃO

Pão de "leite"			
INGREDIENTES	Quantidade	Medidas caseiras	Carboidrato (g)
Ovo	100 g	2 unidades	1,2
PIS	200 g	3 xícaras	2,0
Glúten	200 g	1 3/4 de xícara	0,0
Farelo de Trigo Fino lavado	100 g	1 1/2 xícara	0,0
Creme de leite Fresco	500 ml	1 Frasco	14,3
Fermento biológico fresco	50 g	3 tabletes	0,0
Adoçante culinário líquido		Equivalente a 3 colheres de sopa	0,0
Sal	6 g	1 colher de chá	0,0
Manteiga	60 g	4 colheres de sopa	0
		TOTAL DE CARBOS	17,5
		Por porção (21 pães)	0,8

#### Modo de Preparo

1. Lavar o farelo de trigo e espremê-lo para retirar o excesso de água, misturar com a PIS e o glúten peneirados.
2. Separar um pouco do creme de leite e esquentar (sem ferver) para dissolver o fermento,
3. Em uma tigela a parte misturar o fermento dissolvido o restante do creme de leite, os ovos, o sal, a manteiga e o adoçante,
4. A seguir acrescentar estes ingredientes aos poucos às "farinhas", sovar por uns minutos.
5. Modelar a massa formando pãezinhos redondos,
6. Colocar em uma forma untada com manteiga,
7. Farelo de trigo, deixar crescer por cerca de 1 hora, após este período pincelar os pãezinhos com gema de ovo e assar em forno a 200 °C por 40 minutos.

#### RENDIMENTO

-21 pãezinhos de 50 gramas com 0,8 g de carboidrato cada um.

1. Se utilizar farelo de trigo não lavado a quantidade de carboidrato sobe para: 21 pãezinhos de 50 gramas com 1,4 g de carboidrato cada.
2. Se utilizar adoçante dietético em pó a quantidade de carboidratos sobe para: 21 pãezinhos de 50 gramas com 1,1 g de carboidrato cada.
3. Se utilizar adoçante dietético em pó e farelo de trigo não lavado: 21 pãezinhos de 50 gramas com 1,7 g de carboidrato cada.

#### PÃO DE LÓ

##### Ingredientes:

- 5 claras em neve
- 5 gemas 3 colheres de fibra de soja ou proteína isolada de soja
- adoçante a gosto
- (não vai fermento)

##### Preparo

1. Bater as claras em neve bem firmes.
  2. Ainda batendo, juntar o adoçante, as gemas uma a uma.
  3. Misturar a farinha de soja com cuidado, de baixo pra cima,
  4. para não baixar as claras (idem para o cacau, se estiver fazendo o bolo de chocolate).
  5. Usar assadeira retangular média.
  6. Assar em forno pré aquecido a 200° por cerca 20 a 25 minutos.
- \* Para o bolo de chocolate acrescentar 1 colher rasa de cacau em pó.

#### PÃO DE QUEIJO

##### FICHA DE PREPARAÇÃO

INGREDIENTES	Quantidade	Medidas caseiras	Carboidrato (g)
Ovo	150 g	3 unidades	1,8
PIS	140 g	2 xícaras	1,4
Queijo parmesão ralado	100 g	1 xícara	4,0
Pectina	10 g	1 colher de sopa	1,0
Creme de leite Fresco	250 ml	1,5 xícara	7,19
Óleo	200 ml	1 xícara	0,0
Sal	6 g	1 colher de chá	0,0
Manteiga	60 g	4 colheres de sopa	0
		TOTAL DE CARBOS	15,4
		Por porção (5 pães)	2,56
		Por unidade	0,51

#### Modo de Preparo

1. Misturar os ingredientes secos (PIS, sal, queijo ralado, pectina) em uma bacia.
2. Acrescente o óleo, o creme de leite fresco, os ovos e misture bem para que a massa fique homogênea.
3. Faça bolinhas, caso a massa fique muito úmida acrescente um pouco mais de PIS,
4. Disponha em uma assadeira, não é preciso untá-la, e asse em forno a 200 °C por cerca de 30 minutos.

#### Observações

1. Esta receita pode ser congelada, coloque as bolinhas em uma assadeira e leve ao freezer, para que congele, depois as coloque em saco plástico, na quantidade necessária para uma porção.
2. Pectina é vendida pela Dr. Oetker com o nome de "FRUTAFIX" é usada para se fazer geléias.
3. Quando está assando sai um pouco de óleo da massa que fica no fundo da assadeira.

#### RENDIMENTO:

- 30 pães de queijo com 0,51 gramas de carboidrato cada, ou 6 porções de 5 pães com 2,56 gramas de carboidrato por porção

#### **PÃO DE REQUEIJÃO:**

##### Ingredientes:

- 1/3 de xícara de glútem (3CS)
- 1/3 de xícara de farelo de trigo (4 CS = 30gramas = 3,6 carbos)
- 1/3 de xícara de farelo de soja(3 CS - 45gramas = 4,5 carbos)
- 1 copo de requeijão
- 4 CS de queijo ralado
- 2 CS de fermento em pó

##### Preparo

1. Misturar tudo e deixar descansar por 10 minutos;
2. colocar a massa numa forma de vidro transparente e
3. Levar ao microondas por 6 minutos. PRONTO!

##### Observação:

O pão assado não fica corado no microondas, mas não deixe passar de 6 minutos, senão fica duro. Não tentei fazer em forno comum. O pão ficou macio e gostoso.

#### **PÃO:**

##### Ingredientes:

- 1 xícara de farelo de trigo (120g)
- 1 xícara de farelo de soja (180g)
- 1 xícara de glútem
- 3 ovos
- 1 colher de sopa RASA de sal
- 1 copo de água morna
- 50g de fermento para pão
- 7 colheres de sopa de óleo
- um pouco de adoçante

##### Preparo

1. Misturar todos os ingredientes secos;
2. Misturar no mixer: os ovos, óleo, adoçante, sal e a água com o fermento dissolvido nela;
3. Misturar bem tudo e sovar.
4. Deixar crescer a massa, até dobrar de volume, 1 ou 2 horas mais ou menos;
5. Levar para assar em assadeira untada, assadeira de pão ou de bolo inglês

[www.geronetservices.com](http://www.geronetservices.com)

### **PÃO SÓ DE GLÚTEM:**

#### Ingredientes

- 2 xícaras de glútem
- 50g de manteiga(usei com sal, Itambé)
- 1 colher de sopa de banha (comprei da marca Sadia)
- 50g de fermento para pão
- 1 xícara e 1/4 de água
- 1 pacotinho de fermix
- 2 ovos
- 1 colher de sopa RASA de sal

#### Preparo

1. Derreter o fermento para pão na água morna(1 xícara e 1/4);
2. Acrescentar o fermix;
3. Derreter a banha e a manteiga (eu derreti no microondas, demorou 1 minuto e 20 segundos);
4. Bater o fermento com os ovos e o sal(eu bati com garfo, não usei mix);
5. Misturar tudo (vai ficar uma aparência horrível, parecendo borracha, é assim mesmo)
6. Untar uma forma de pão, colocar a massa dentro;
7. Pré aquecer o forno;
8. Colocar o pão e deixar aproximadamente 1hora e 40 em forno médio/baixo, olhando sempre.

Visite os sites de receitas online:

[www.receitasdajulita.hpg.ig.com.br](http://www.receitasdajulita.hpg.ig.com.br)

[www.grandesreceitas.xpg.com.br](http://www.grandesreceitas.xpg.com.br)

Faça outros downloads grátis:

[www.geronetservices.com/downloads.htm](http://www.geronetservices.com/downloads.htm)

Cursos, apostilas e manuais via e-mail:

[www.geronetservices.com/cursos.htm](http://www.geronetservices.com/cursos.htm)