Strogonoff de frango

Ingredientes

* 400ml de Água Morna
* 100ml de Óleo ou Azeite
* 2 Colheres (sopa) de Açúcar Mascavo
* 1 Colher (chá) de Sal
* 2 Colheres (sopa) de Leite em Pó (opcional)
* 1 Colher (sopa) de Glucose ou Karo (opcional)
* 300g de Farinha de Trigo Integral
* 1 Colher (sopa) de Fermento Biologico (seco)
* 1 Colher (sopa) de Quinoa
* 1 Colher (sopa) de Aveia em Flocos
* 1 Colher (sopa) de Chia
* 1 Colher (sopa) de Linhaça Dourada
* 50g de Castanhas (picadas)
* +ou- 400g de Farinha de Trigo Branca