

# 50 RECEITAS DE PÃES CASEIROS

SEM GLÚTEN



# Introdução

Se você chegou até aqui, provavelmente já viveu pelo menos uma dessas situações: Tentou fazer um pão sem glúten que ficou pesado, seco ou com gosto estranho... Ou cansou de pagar caro por pães industrializados que prometem muito e entregam pouco.

A verdade é que fazer pão sem glúten em casa pode ser simples, possível e prazeroso, desde que você tenha as receitas certas e entenda que esse tipo de massa funciona de forma diferente do pão tradicional.

Neste ebook, reuni **50 receitas de pães sem glúten**, testadas e pensadas para o dia a dia. São pães doces, salgados, funcionais, rápidos, de forno, de liquidificador, de micro-ondas e para diferentes momentos, do café da manhã ao lanche da tarde.

Aqui, você não vai encontrar receitas complicadas ou cheias de ingredientes difíceis. A proposta é mostrar que é possível fazer pães sem glúten com textura, sabor e variedade, usando processos acessíveis e explicações claras.

Cada receita foi organizada para facilitar sua leitura e execução, com tempo de preparo indicado e modos de preparo objetivos, para que você possa escolher o pão ideal de acordo com seu tempo e sua rotina.

Use este ebook como um guia prático. Experimente, adapte, descubra seus favoritos e, principalmente, volte a ter prazer em comer pão, mesmo sem glúten.

Seja bem-vinda(o) e bom preparo!

**Fazer pão em casa,  
também pode ser simples.**



# Sumário

- 
- 07 MIX DE FARINHAS SEM GLÚTEN  
08 Receitas de mix de farinhas
- 09 PÃES  
10 Pão de Frigideira  
11 Pão de Caneca  
12 Pão Panini  
13 Pão Panini (Continuação)  
14 Pão Crocante  
15 Pão de Banana  
16 Pão de Linhaça  
17 Baguete Crocante  
18 Baguete Crocante (Continuação)  
19 Focaccia  
20 Focaccia (Continuação)  
21 Pão Sírio  
22 Pão Australiano  
23 Pão Australiano (Continuação)  
24 Pão Básico  
25 Pão de Aveia  
26 Pão de Aveia (Continuação)  
27 Pão Ciabatta  
28 Pão Ciabatta (Continuação)  
29 Pão de Abóbora  
30 Pão de Abóbora (Continuação)

# Sumário

- 
- 31 Pão de Amêndoas
  - 32 Pão de Amêndoas (Continuação)
  - 33 Pão de Batata
  - 34 Pão de Batata (Continuação)
  - 35 Pão de Psyllium
  - 36 Pão de Batata Doce
  - 37 Pão de Batata Doce (Continuação)
  - 38 Pão de Amendoim
  - 39 Pão de Castanhas
  - 40 Pão de Castanhas (Continuação)
  - 41 Pão de Cebola
  - 42 Pão de Cebola (Continuação)
  - 43 Pão de Cenoura
  - 44 Pão de Cenoura (Continuação)
  - 45 Pão de Farinha de Coco
  - 46 Pão de Farinha de Coco (Continuação)
  - 47 Pão de Batata Doce de Micro-ondas
  - 48 Pão de Hambúrguer
  - 49 Pão de Hambúrguer (Continuação)
  - 50 Pão de Forma
  - 51 Pão de Forma (Continuação)
  - 52 Pão de Farinha de Grão de Bico
  - 53 Pão de Farinha de Grão de Bico (Continuação)
  - 54 Pão de Inhame
  - 55 Pão de Milho
  - 56 Pão de Tapioca
  - 57 Pão de Sementes com Trigo Sarraceno

# Sumário

|    |   |
|----|---|
| 58 | Pão Doce                                |
| 59 | Pão Doce (Continuação)                  |
| 60 | Pão Fofinho                             |
| 61 | Pão Fofinho (Continuação)               |
| 62 | Pão Integral                            |
| 63 | Pão Integral (Continuação)              |
| 64 | Pão Integral Simples                    |
| 65 | Pão Integral Simples (Continuação)      |
| 66 | Pão Rústico                             |
| 67 | Pãozinho Rápido                         |
| 68 | Pãozinho Brioche                        |
| 69 | Pãozinho Brioche (Continuação)          |
| 70 | Pão de Mandioquinha                     |
| 71 | Pão de Mandioquinha com Chia            |
| 72 | Pão Francês                             |
| 73 | Pão de Liquidificador                   |
| 74 | Pão Multigãos                           |
| 75 | Pão Multigãos (Continuação)             |
| 76 | Pão de Linhaça Dourada                  |
| 77 | Pão de Sal                              |
| 78 | Pão de Sal (Continuação)                |
| 79 | Pão de Fubá                             |
| 80 | Pão de Fubá (Continuação)               |
| 81 | Pão de Aveia com Sementes               |
| 82 | Pão de Aveia com Sementes (Continuação) |
| 83 | Pão Vegano                              |
| 84 | Pão Tipo Italiano                       |
| 85 | Pão Tipo Italiano (Continuação)         |
| 86 | Pão de Canela                           |

# Mix de Farinhas sem glúten



# Receitas Mix de Farinhas



## Mix de farinha sem glúten 1: Pão branco e bolos.

- 1 e 3/4 xícaras de chá de farinha de arroz branco;
- 2 xícaras de chá de fécula de batata;
- 1 e 1/2 xícaras de chá de polvilho doce;
- 2 colheres de sopa de goma xantana.

## Mix de farinha sem glúten 2: Pães, tortas, fogaccia e pizzas.

- 1 xícara de chá de farinha de sorgo;
- 1xícara de chá de farinha de painço;
- 1 e 1/2 xícaras de chá de farinha de arroz branca;
- 1 e 1/2 xícaras de chá de fécula de batata;
- 2 colheres de sopa de goma xantana.

## Mix de farinha sem glúten 3: Pão meio integral e bolos.

- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de arroz integral;
- 3/4 de xícara de chá de fécula de batata;
- 1 xícara de chá de polvilho doce;
- 1 e 1/2 colheres de sopa de goma xantana.

## Mix de farinha sem glúten 4: Panquecas, bolos e pães.

- 110 g farinha de arroz integral;
- 70 g farinha de grão-de-bico;
- 60 g fécula de batata;
- 30 g polvilho doce;
- 20 g farinha de linhaça;
- 5 g psyllium (opcional);
- 5 g goma xantana.



# Pães





# Pão de frigideira

## Ingredientes

- 1 ovo;
- 1 colher de café de fermento biológico;
- 1 colher de chá de gergelim torrado;
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas;
- 1 colher de sopa de flocos de amaranto ou quinoa;
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada;
- 1 pitada de sal.

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, coloque o ovo e bata levemente com um garfo ou fouet até ficar bem misturado.

2- Acrescente as farinhas e misture até obter uma massa homogênea e em seguida, adicione o gergelim e o fermento, mexendo delicadamente.

4- Aqueça uma frigideira pequena em fogo baixo e despeje a massa.

5- Tampe e deixe assar até que a parte inferior esteja firme e levemente dourada.

6- Vire com cuidado e deixe dourar do outro lado. Recheie com o queijo de sua preferência e sirva em seguida.



**Tempo de  
preparo:**  
10 minutos

# Pão de Caneca

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga, óleo de coco ou azeite
- 1 ovo

Obs.: pode substituir por 2 claras, porém o pão ficará mais seco

- 1/2 colher (sopa) de farinha de coco
- 3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas (Pode substituir por farinha de amendoim, castanha de caju ou nozes)
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher (sopa) de fermento químico em pó

## Modo de preparo

1- Em uma caneca, coloque a manteiga e leve ao micro-ondas por cerca de 30 segundos, até derreter. Acrescente o ovo e bata com um garfo ou fouet por aproximadamente 20 segundos, até ficar homogêneo.

2- Adicione as farinhas e o sal, misturando novamente por cerca de 20 segundos. Em seguida, acrescente o fermento e mexa delicadamente até incorporar.

3- Dê leves batidas na caneca para nivelar a massa e leve ao micro-ondas por 90 segundos. Retire, passe uma faca nas laterais para soltar e desenforme. Corte o pão ao meio e, depois, cada metade novamente ao meio, formando 4 fatias.



Tempo de  
preparo:  
07 minutos

# Pão Panini



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

## Ingredientes

- 300 g de farinha sem glúten (mix pronto ou combinação de farinha de arroz + polvilho doce)
- 50 g de fécula de batata
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de açúcar (opcional, apenas para ativar o fermento)
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de psyllium ou goma xantana
- 300 ml de água morna

## Modo de preparo

- 1- Em uma tigela, misture a farinha sem glúten, a fécula de batata, o psyllium e o sal. Reserve.
- 2- Em outro recipiente, coloque a água morna, o fermento biológico e o açúcar, misturando levemente.
- 3- Deixe descansar por cerca de 5 minutos, até começar a espumar.
- 4- Despeje a mistura do fermento sobre os ingredientes secos, acrescente o azeite e misture bem até obter uma massa homogênea e levemente pegajosa. Não é necessário sovar como pães tradicionais, apenas misturar bem.



# Pão Panini



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

13

## Modo de preparo (continuação)

- 5- Cubra a massa com um pano limpo e deixe descansar por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até aumentar de volume.
- 6- Com as mãos levemente untadas, divida a massa em porções e modele em formato oval ou alongado, típico do panini.
- 7- Coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga, cubra e deixe descansar por mais 15 minutos.
- 8- Leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 a 25 minutos, até que os pães estejam firmes e levemente dourados. Retire do forno e deixe esfriar.
- 9- Após assados, corte ao meio, recheie a gosto e leve à sanduicheira ou grill para dourar e formar o panini.



# Pão crocante

## Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de polvilho azedo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 3/4 de xícara de água morna

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture as farinhas, o sal e o açúcar. À parte, dissolva o fermento na água morna e deixe descansar por alguns minutos, até espumar.

2- Junte o fermento aos ingredientes secos, acrescente o azeite e misture até formar uma massa homogênea e levemente pegajosa.

3- Despeje a massa em uma forma untada ou forrada com papel manteiga, alise a superfície, cubra e deixe descansar por cerca de 30 minutos.

4- Asse em forno preaquecido a 220 °C por 30 a 35 minutos, até formar uma casca firme e crocante. Retire do forno e deixe esfriar antes de cortar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:00h

# Pão de Banana

## Ingredientes

- 4 ovos
- 4 bananas bem maduras
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou demerara
- 250 g de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) de canela
- Uvas-passas, castanhas picadas ou nozes (opcional)

## Modo de preparo

- 1- No liquidificador, bata os ovos, as bananas, o óleo de coco, o açúcar e a canela até obter uma mistura homogênea.
- 2- Acrescente a aveia e bata novamente. Por último, adicione o fermento e misture rapidamente apenas para incorporar.
- 3- Se desejar, acrescente as uvas-passas ou castanhas à massa e misture com uma colher. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada ou em forma de silicone.
- 4- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos, ou até que o pão esteja firme e levemente dourado.

 **Tempo de  
preparo:**  
40 min

# Pão de Linhaça

## Ingredientes

- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 e 1/3 xícara (chá) de farinha de linhaça dourada
- 2/3 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de fermento químico para bolo
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça

## Modo de preparo

1- Em um liquidificador ou batedeira, bata os ovos com o azeite, a farinha de linhaça, a farinha de amêndoas e o sal até obter uma mistura homogênea. Acrescente a água e bata rapidamente para incorporar.

2- Adicione o fermento e misture delicadamente com uma colher. Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada e finalize com as sementes de linhaça por cima.

3- Leve ao forno pré aquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos, ou até que o pão esteja firme e levemente dourado.



**Tempo de  
preparo:**  
50 minutos



# Baguete Crocante

## Ingredientes

- 94 g de farinha de arroz
- 82 g de farinha de sorgo (ou outra farinha da mesma categoria)
- 54 g de amido de milho
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de goma xantana
- 2 colheres (sopa rasas) de fermento biológico seco
- 1 clara de ovo
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1 xícara (chá) de água fria (em temperatura ambiente, não pode estar gelada)

## Modo de preparo

1- Na batedeira, misture as farinhas, a goma xantana, o fermento e o sal. Acrescente a clara de ovo, o mel e o vinagre de maçã. Com o gancho para massas, comece a bater e vá adicionando a água aos poucos, até formar uma massa homogênea, compacta e levemente pegajosa.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

# Baguete Crocante

## Modo de preparo (continuação)

2- Transfira a massa para uma bancada levemente enfarinhada com farinha de arroz. Modele no formato de baguete e faça cortes superficiais na superfície. Coloque em uma forma grande, cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 30 minutos.

3- Leve ao forno preaquecido a 220 °C por aproximadamente 20 minutos, ou até que as baguetes estejam douradas e com casca crocante.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

# Focaccia

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de água morna

### Para finalizar (opcional):

- Azeite de oliva
- Alecrim fresco ou seco
- Tomate-cereja, cebola roxa, alho ou azeitonas
- Sal grosso ou flor de sal

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Acrescente o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, misturando bem até obter uma massa cremosa e elástica — mais mole que massa de pão tradicional.



**Tempo de  
preparo:**  
01:30h

# Focaccia

## Modo de preparo (continuação)

2- Transfira a massa para uma assadeira untada com azeite e espalhe com uma espátula. Cubra com filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos, até crescer visivelmente.

3- Após o descanso, regue a superfície com azeite e pressione levemente com os dedos, formando os tradicionais “furinhos” da focaccia. Acrescente os ingredientes de cobertura.

4- Leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 30 minutos, ou até ficar dourada por cima e firme nas laterais.



**Tempo de  
preparo:**  
01:30h

# Pão Sirio

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de água morna

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Acrescente o azeite e a água morna aos poucos, mexendo até obter uma massa macia, levemente pegajosa e modelável.

2- Divida a massa em pequenas porções, forme bolas e abra cada uma com um rolo, formando discos finos. Cubra com um pano e deixe descansar por cerca de 20 minutos.

3- Aqueça uma frigideira grande ou chapa em fogo médio. Asse os discos por cerca de 1 a 2 minutos de cada lado, até inflarem levemente e ficarem com pontos dourados. Retire e mantenha cobertos com um pano para preservar a maciez.



**Tempo de  
preparo:**  
01:00h

# Pão Australiano

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de farinha de sorgo
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (chá) de café solúvel
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de água morna

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Acrescente o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até obter uma massa cremosa, escura e levemente elástica.



**Tempo de  
preparo:**  
01:20h

## Modo de preparo (continuação)

2- Transfira a massa para uma forma tipo bolo inglês untada e, se desejar, polvilhe farinha de arroz por cima. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 30 minutos, até crescer levemente.

3- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que o pão esteja firme, com casca escura e levemente crocante. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
01:20h

# Pão Básico

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de água morna

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Acrescente o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até obter uma massa cremosa, homogênea e levemente elástica.

2- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 25 minutos, até crescer levemente.

3- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e solte das laterais da forma. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

# Pão de Aveia

## Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de aveia sem glúten em flocos finos ou farinha
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou mel
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de água morna

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture a aveia, a farinha de arroz, o psyllium, a goma xantana, o sal, o açúcar e o fermento. Acrescente o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até obter uma massa homogênea, cremosa e levemente espessa.

2- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 25 minutos, até crescer levemente.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

## Modo de preparo (continuação)

3- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e solte das laterais da forma. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h



# Pão de Ciabatta

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 e 1/4 xícara (chá) de água morna

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Acrescente o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até obter uma massa bem hidratada, mole e pegajosa, característica da ciabatta (não deve ser firme).

2- Cubra a tigela com filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos, até a massa crescer e formar bolhas.



**Tempo de  
preparo:**  
01:30h

# Pão de Ciabatta

## Modo de preparo (continuação)

3- Com as mãos levemente untadas ou usando uma espátula, divida a massa em duas partes e transfira para uma assadeira forrada com papel manteiga, mantendo o formato rústico, sem sovar.

4- Leve ao forno preaquecido a 220 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que os pães estejam dourados, com casca firme e interior macio. Retire do forno e deixe esfriar levemente antes de servir.



**Tempo de  
preparo:**  
01:30h



# Pão de Abóbora

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de purê de abóbora cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou mel
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de água morna
- 1 ovo
- Opcional:
- Sementes de abóbora ou ervas secas para finalizar

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.

2- Acrescente o purê de abóbora, o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até obter uma massa homogênea, cremosa e levemente espessa.



**Tempo de  
preparo:**  
01:20



# Pão de Abóbora

## Modo de preparo (continuação)

3- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada.

4- Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 30 minutos, até crescer levemente.

5- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e solte das laterais da forma.

6- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
01:20

30

# Pão de Amêndoas

## Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó (opcional, mas melhora a textura)
- 1/4 xícara (chá) de água
- Opcional:
- Sementes (linhaça, gergelim ou chia) para finalizar

## Modo de preparo

1- No liquidificador ou em uma tigela, bata os ovos com o azeite, a água, o vinagre e o sal até obter uma mistura homogênea. Acrescente a farinha de amêndoas e o psyllium, misturando bem até formar uma massa cremosa e levemente espessa.



**Tempo de  
preparo:**  
55 min

# Pão de Amêndoas

## Modo de preparo (continuação)

2- Por último, adicione o fermento e misture delicadamente apenas para incorporar.

3- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada, finalize com sementes se desejar e leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até que o pão esteja firme e levemente dourado.

4- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
55 min

# Pão de Batatas

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de batata cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar ou mel
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 ovo
- 3/4 xícara (chá) de água morna

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Acrescente a batata amassada, o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até obter uma massa cremosa, homogênea e levemente espessa.

2- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 25 minutos, até crescer levemente.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

# Pão de Batatas

## Modo de preparo (continuação)

3- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e solte das laterais da forma. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

# Pão de Psyllium

## Ingredientes

- 1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 6 colheres (sopa) de psyllium em pó
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1 e 1/4 xícara (chá) de água fervente
- 3 claras
- 1 pitada de sal
- Sementes de gergelim a gosto

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o psyllium, o fermento, o sal e as sementes de gergelim.

2- Acrescente a água fervente, o vinagre e as claras, misturando bem com o auxílio de um mixer ou colher até obter uma massa consistente.

3- Modele o pão no formato desejado com as mãos e disponha em uma forma untada.

4- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 50 minutos, ou até que esteja firme e levemente dourado.



**Tempo de  
preparo:**  
10 minutos



# Pão de Batata Doce

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo, mel ou açúcar de coco
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1 ovo
- 3/4 xícara (chá) de água morna
- Ervas secas, sementes ou especiarias (canela/noz-moscada para versão doce)

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Acrescente a batata-doce amassada, o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até formar uma massa homogênea, cremosa e levemente espessa.

2- Transfira a massa para uma forma tipo bolo inglês untada ou modele pãezinhos com as mãos levemente untadas. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 30 minutos, até crescer levemente.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h





# Pão de Batata Doce

## Modo de preparo (continuação)

- 4- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e solte das laterais da forma.
- 5- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

# Pão de Amendoim

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de amendoim torrado
- 4 ovos
- 2/3 de xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Óleo de coco para untar
- 1 colher (sopa) de cebola desidratada em flocos

## Modo de preparo

1- Coloque o amendoim no liquidificador e bata até obter uma farinha fina. Acrescente o sal, os ovos e a água, batendo por cerca de 2 minutos, até formar uma mistura homogênea.

2- Desligue o liquidificador, adicione o fermento e misture delicadamente com uma colher.

3- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada com óleo de coco, polvilhe a cebola desidratada por cima e leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos.

4- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**

40 min

# Pão de Castanhas

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de castanha de caju ou castanha-do-pará
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó (opcional, melhora a estrutura)
- 1/4 xícara (chá) de água
- **Opcional:**
  - Castanhas picadas para finalizar
  - Ervas secas (alecrim ou tomilho) para versão salgada

## Modo de preparo

1- Em um liquidificador ou tigela, bata os ovos com o azeite, a água, o vinagre e o sal até obter uma mistura homogênea.

2- Acrescente a farinha de castanhas, a farinha de arroz e o psyllium, misturando bem até formar uma massa cremosa e consistente.

3- Por último, adicione o fermento e misture delicadamente apenas para incorporar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:00h

# Pão de Castanhas

## Modo de preparo (continuação)

- 4- Transfira a massa para uma forma tipo bolo inglês untada e, se desejar, finalize com castanhas picadas.
- 5- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 45 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e passe no teste do palito.
- 6- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
01:00h



# Pão de Cebola

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de cebola bem picada ou ralada
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar ou mel (ajuda na fermentação)
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 ovo
- 3/4 xícara (chá) de água morna
- **Opcional:**
  - Cebola desidratada ou ervas para finalizar

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.

2- Acrescente a cebola, o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até obter uma massa cremosa, homogênea e levemente espessa.

3- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 25 minutos, até crescer levemente.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

# Pão de Cebola

## Modo de preparo (continuação)

4- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e solte das laterais da forma.

5- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h



# Pão de Cenoura

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de cenoura cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou mel
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1 ovo
- 3/4 xícara (chá) de água morna
- **Opcional:**
  - Ervas secas ou sementes para finalizar

## Modo de preparo

- 1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.
- 2- Acrescente a cenoura amassada, o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até obter uma massa homogênea, cremosa e levemente espessa.
- 3- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 25 minutos, até crescer levemente.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h



# Pão de Cenoura

## Modo de preparo (continuação)

- 4- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e solte das laterais da forma.
- 5- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

# Pão de Farinha de Coco



## Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de farinha de coco
- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1/4 xícara (chá) de água

## Modo de preparo

- 1- Em uma tigela ou no liquidificador, bata os ovos, o azeite, a água, o vinagre e o sal até obter uma mistura homogênea.
- 2- Acrescente a farinha de coco e o psyllium, misturando bem até formar uma massa mais espessa — isso é normal, pois a farinha de coco absorve bastante líquido.
- 3- Adicione o fermento por último e misture delicadamente apenas para incorporar.
- 4- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada e, se desejar, finalize com ervas, sementes ou coco ralado sem açúcar.



**Tempo de  
preparo:**

50 min

# Pão de Farinha de Coco

## Modo de preparo (continuação)

5- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e passe no teste do palito.

6- Retire do forno, deixe esfriar completamente antes de desenformar, pois esse pão ganha estrutura após esfriar.

7- Após frio, fatie e sirva. Esse pão é ideal para sanduíches leves, torradas e também pode ser congelado em fatias.



Tempo de  
preparo:  
50 min



## Ingredientes

- 1 ovo
- 1 batata doce pequena cozida e amassada
- sal a gosto
- 1 colher (chá) de fermento
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça

## Modo de preparo

1- Amasse bem a batata até obter um purê liso. Acrescente o ovo e o sal, misturando bem. Se desejar uma massa mais macia, adicione a farinha de linhaça.

2- Incorpore o fermento delicadamente e despeje a massa em um recipiente próprio para micro-ondas. Leve ao micro-ondas por aproximadamente 2 minutos.

3- Retire, desenforme e corte ao meio. Passe manteiga nas faces internas e leve à frigideira para dourar.

4- Recheie a gosto e sirva em seguida.



**Tempo de  
preparo:**  
10 min

# Pão de Hambúrguer

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar ou mel
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1 ovo
- 3/4 xícara (chá) de água morna
- **Opcional para finalizar:**
  - Gergelim por cima
  - 1 gema + 1 colher (sopa) de água para pincelar

## Modo de preparo

- 1- Misture todos os ingredientes secos em uma tigela.
- 2- Acrescente o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo até obter uma massa cremosa e homogênea.
- 3- Divida a massa em porções, modele bolinhas e achatate levemente sobre uma assadeira forrada com papel manteiga. Se desejar, pincele com gema e finalize com gergelim.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

# Pão de Hamburger

## Modo de preparo (continuação)

4- Cubra e deixe descansar por cerca de 20 minutos. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até os pães ficarem dourados e firmes.

5- Deixe esfriar antes de cortar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

# Pão de Forma

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar ou mel
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de água morna

## Modo de preparo

1- Misture os ingredientes secos em uma tigela.

2- Acrescente o ovo, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até formar uma massa cremosa e homogênea.

3- Despeje a massa em uma forma de pão de forma untada, nivele a superfície, cubra e deixe descansar por cerca de 20 minutos.

4- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar e firmar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

## Modo de preparo (continuação)

5- Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de desenformar e fatiar, pois isso garante melhor estrutura e evita que o pão quebre.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

# Pão de Farinha de Grão de Bico

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de psyllium em pó (opcional, mas melhora muito a maciez)
- 1/4 xícara (chá) de água

## Modo de preparo

- 1- Em uma tigela ou no liquidificador, bata os ovos com o azeite, a água, o vinagre e o sal até obter uma mistura homogênea.
- 2- Acrescente a farinha de grão-de-bico e o psyllium, misturando bem até formar uma massa mais espessa. Isso é normal, pois essa farinha absorve bastante líquido.
- 3- Adicione o fermento por último e misture delicadamente apenas para incorporar.



**Tempo de  
preparo:**  
55 min



## Modo de preparo (continuação)

- 4- Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada e nivele com uma espátula. Se desejar, finalize com ervas secas ou sementes para realçar o sabor.
- 5- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 45 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e passe no teste do palito.
- 6- Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de desenformar, pois esse pão ganha mais estrutura após esfriar.
- 7- Depois de frio, fatie e sirva. Esse pão é ótimo para sanduíches salgados, torradas e também pode ser congelado em fatias.



**Tempo de  
preparo:**  
55 min



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de inhame cozido e bem amassado
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar ou mel
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

## Modo de preparo

- 1- Em uma tigela, misture o inhame amassado com os ovos, o azeite e o sal até formar um creme homogêneo.
- 2- Acrescente a farinha de arroz e o polvilho doce, mexendo bem até obter uma massa cremosa e consistente.
- 3- Adicione o fermento por último e misture delicadamente. Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada, nivele a superfície e deixe descansar por cerca de 20 minutos para melhorar a estrutura do pão.
- 4- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que o pão esteja firme e levemente dourado. Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar e fatiar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h



# Pão de Milho

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de fubá fino
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de óleo (milho, coco ou azeite suave)
- 1 xícara (chá) de leite morno (ou água)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar ou mel
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- **Opcional:**
  - Milho verde cozido
  - Ervas ou queijo ralado (versão salgada)

## Modo de preparo

1- No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o leite, o sal e o açúcar até ficar homogêneo.

2- Acrescente o fubá e a farinha de arroz e bata novamente até formar uma massa lisa e levemente cremosa.

3- Adicione o fermento por último e misture rapidamente. Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 45 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.

4- Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar, pois o pão firma melhor após esfriar.



**Tempo de  
preparo:**

01:15h

# Pão de Tapioca



**Tempo de  
preparo:**  
45 min

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de tapioca granulada
- 1 xícara (chá) de leite quente (ou bebida vegetal)
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de azeite, manteiga ou óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 50 g de queijo ralado (opcional – deixa mais macio e saboroso)

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, coloque a tapioca granulada e despeje o leite quente, misturando bem. Deixe descansar por cerca de 5 minutos, até a tapioca hidratar e formar uma massa úmida.

2- Acrescente os ovos, o azeite e o sal, misturando até ficar homogêneo. Adicione o fermento por último e misture delicadamente. Se desejar, incorpore o queijo ralado.

3- Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 35 minutos, ou até que o pão esteja firme e levemente dourado. Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar.

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo-sarraceno
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de sementes variadas (girassol, abóbora, linhaça e gergelim)
- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar ou mel
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture a farinha de trigo-sarraceno, a farinha de arroz, o sal, o açúcar e as sementes. Acrescente os ovos, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo até obter uma massa cremosa e espessa.

2- Deixe a massa descansar por 10 minutos para hidratar as sementes. Incorpore o fermento delicadamente, despeje em uma forma tipo bolo inglês untada e, se desejar, finalize com sementes por cima.

3- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 45 minutos, até dourar e firmar. Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar e fatiar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

## Ingredientes

- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de açúcar demerara, mascavo ou cristal
- 1/3 xícara (chá) de óleo ou manteiga derretida
- 1 xícara (chá) de leite morno (ou bebida vegetal)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
- Opcional para variar o sabor:
- Uvas-passas, coco ralado, gotas de chocolate sem glúten ou raspas de laranja

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture os ovos, o açúcar, o óleo e o leite morno até ficar homogêneo. Acrescente a farinha de arroz, o polvilho e o sal, mexendo bem até formar uma massa cremosa.

2- Incorpore o fermento biológico e a baunilha, misture delicadamente e despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada. Se desejar, adicione os ingredientes opcionais.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

## Modo de preparo (continuação)

3- Cubra a forma e deixe descansar por cerca de 20 minutos, até a massa crescer levemente. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 35 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.

4- Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar e fatiar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

# Pão Fofinho

## Ingredientes

- 3/4 de xícara (chá) de água morna (aprox. 37 °C)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (chá) de farinha de oleaginosas (castanha de caju, amêndoas ou similar)
- 1/4 xícara (chá) de polvilho doce
- 1/4 xícara (chá) de fécula de batata ou amido de milho
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal
- **Opcional:** Sementes para polvilhar (gergelim, chia, linhaça, semente de girassol ou abóbora)

## Modo de preparo

1- Em um recipiente, misture a água morna, o fermento e o açúcar e deixe descansar por 10 a 15 minutos, até formar uma espuma. Em outra tigela, misture todas as farinhas e reserve.

2- Acrescente o ovo à mistura do fermento e despeje sobre os ingredientes secos, mexendo bem com uma espátula ou fouet até obter uma massa homogênea — não é necessário bater. Junte o azeite e o sal e misture novamente.



Tempo de  
preparo:  
01:10h



## Modo de preparo (continuação)

3- Transfira a massa para uma forma untada, finalize com as sementes, se desejar, e deixe descansar até dobrar de volume. Leve ao forno preaquecido a 180–200 °C por cerca de 30 a 35 minutos, ou até dourar e firmar.

4- Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar e fatiar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h



# Pão Integral

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara (chá) de fubá fino ou farinha de milho
- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou mel
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- **Opcional:**
  - Sementes (linhaça, chia, girassol ou abóbora)
  - Ervas secas para versão salgada

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture as farinhas, o sal e o açúcar. Acrescente os ovos, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo bem até formar uma massa cremosa e homogênea — a textura é naturalmente mais encorpada por ser um pão integral.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h



# Pão Integral

## Modo de preparo (continuação)

2- Incorpore o fermento por último e misture delicadamente. Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada e, se desejar, finalize com sementes.

3- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e passe no teste do palito. Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar e fatiar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:15h

# Pão Integral Simples



## Ingredientes

- 500 gramas farinha de arroz integral
- 1 envelope fermento biológico seco (10 gramas)
- 3 colheres de sopa azeite de oliva
- 400 ml água morna
- 1 colher de chá rasa sal

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture a farinha de arroz integral e o fermento biológico. Acrescente o azeite e, aos poucos, a água morna, misturando até formar uma massa macia, lisa e levemente pegajosa.

2- Junte o sal e misture bem. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar por cerca de 2 horas, em local morno, até dobrar de volume.



**Tempo de  
preparo:**  
01:30h

# Pão Integral Simples



## Modo de preparo (continuação)

3- Transfira a massa para uma superfície enfarinhada com farinha de arroz integral e modele o pão no formato desejado. Coloque em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga e faça cortes leves na superfície com uma faca.

4- Deixe descansar por mais 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 180-200 °C por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até que o pão esteja dourado.

5- Retire do forno e deixe esfriar antes de fatiar para garantir melhor estrutura.



**Tempo de  
preparo:**  
01:30h



# Pão Rústico

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de farinha de milho fina (fubá)
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar ou mel
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- **Opcional (estilo rústico):** Ervas secas, sementes ou azeitonas picadas

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture as farinhas, o sal e o açúcar. Acrescente os ovos, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo até formar uma massa cremosa e encorpada.

2- Incorpore o fermento por último e misture delicadamente. Despeje a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga, formando um pão de formato rústico, sem alisar demais. Se desejar, finalize com sementes ou ervas.

3- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até que o pão esteja firme e levemente dourado. Retire do forno e deixe esfriar antes de cortar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:20h

# Pãozinho Rápido

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha sem glúten
- 3 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 4 colheres (sopa) de margarina sem leite
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
- 2 ovos
- 200 ml de leite vegetal

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Modele pequenos pãezinhos e disponha em uma assadeira untada e enfarinhada ou untada com margarina.

2- Pincele os pães com gema, se desejar. Leve ao forno preaquecido em temperatura alta por 10 a 15 minutos

3- Em seguida, reduza a temperatura para 200 °C e asse por mais 10 minutos. Abaixe novamente para 180 °C e deixe assar por mais 10 minutos, ou até que os pãezinhos estejam dourados.

4- Desligue o forno, retire os pães e sirva ainda quentes ou deixe esfriar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:20h



# Pão Brioche

## Ingredientes

- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de açúcar (demerara ou mascavo claro)
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco ou manteiga derretida
- 1 xícara (chá) de leite morno (vegetal ou comum sem lactose)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas ou farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de sal
- **Opcional:** 1 gema para pincelar ao finalizar

## Modo de preparo

1- Misture o leite morno, o açúcar e o fermento e deixe descansar por 10 minutos, até espumar. Acrescente os ovos, o óleo (ou manteiga) e o sal, mexendo bem. Junte as farinhas e o polvilho até formar uma massa cremosa , lisa e levemente elástica (mais mole que pão comum, isso é normal).



**Tempo de  
preparo:**  
01:30



# Pão Brioche

## Modo de preparo (continuação)

2- Despeje a massa em forma untada, cubra e deixe crescer por 30 a 40 minutos. Pincele com gema, se desejar, e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 30 a 35 minutos, até dourar. Deixe esfriar antes de cortar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:30

# Pão de Mandioquinha

## Ingredientes

- 2 xícaras de chá de polvilho azedo
- 3 xícaras de chá de polvilho doce
- Orégano, alecrim ou manjericão desidratado
- açafrão-da-terra (cúrcuma)
- Sal a gosto
- 3/4 xícara de chá de azeite de oliva
- 500 g de mandioquinha (batata-baroa) cozida e espremida
- 1/2 xícara de chá de água

## Modo de preparo

- 1- Misture os polvilhos com orégano, alecrim ou manjericão, açafrão e sal a gosto e o azeite. Em seguida adicione a mandioquinha e misture.
- 2- Aos poucos, acrescente a água, enquanto amassa, até ficar homogêneo.
- 3- Modele bolinhas com pequenas porções da massa e disponha em assadeira untada levemente com azeite.
- 4- Asse em forno médio preaquecido (180°C) por 25 minutos. Aumente a temperatura para 200°C e deixe por mais 15 minutos. Sirva em seguida.



**Tempo de  
preparo:**  
01:00h

# Pão de Mandioquinha com Chia



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de mandioquinha cozida e amassada
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de leite vegetal ou água
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture a mandioquinha amassada, os ovos, o azeite e o leite até formar um creme. Acrescente a farinha de arroz, o polvilho, o sal e a chia, mexendo bem. Incorpore o fermento por último.

2- Despeje a massa em uma forma untada, nivele e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 35 a 40 minutos, até dourar e firmar. Deixe esfriar antes de desenformar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:00h

Dica: Esse pão fica ótimo para o dia a dia e pode ser feito também em forminhas individuais, ajustando o tempo de forno para cerca de 25 minutos.



# Pão Francês

## Ingredientes

- 1 sachê de fermento biológico seco (10 g)
- 10 g de açúcar
- 50 g de farinha de arroz
- 100 g de farinha de arroz
- 100 g de polvilho doce
- 90 g de amido de milho (maisena)
- 4 g de goma xantana
- 5 g de fermento químico em pó
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 150 ml de água
- 100 ml de água morna

## Modo de preparo

- 1- Em um recipiente, misture o fermento biológico com o açúcar e a água morna. Deixe descansar por cerca de 5 a 10 minutos, até formar espuma.
- 2- Em outra tigela, misture as farinhas, o amido, a goma xantana, o fermento químico e o sal. Acrescente o ovo, o óleo e a mistura do fermento, mexendo até obter uma massa cremosa e levemente pegajosa.
- 3- Com as mãos untadas, modele os pães no formato tradicional do pão francês e coloque em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga. Deixe descansar até crescer levemente.
- 4- Faça cortes rasos sobre os pães e leve ao forno preaquecido a 230 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até que estejam dourados e com casca firme. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.



**Tempo de  
preparo:**  
01:30h

A photograph of a golden-brown loaf of bread cooling on a metal wire rack. In the background, a white blender with a clear lid is visible, suggesting it was used to mix the ingredients. The bread has a textured, slightly cracked surface.

# Pão de Liquidificador

## Ingredientes

- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de óleo ou azeite
- 1 xícara (chá) de leite (ou bebida vegetal)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho (maisena)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- **Opcional:** Sementes, ervas secas ou queijo ralado sem lactose

## Modo de preparo

- 1- No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o leite, o sal e o açúcar até ficar homogêneo.
- 2- Acrescente a farinha de arroz, o polvilho e o amido de milho e bata novamente até formar uma massa lisa.
- 3- Adicione o fermento por último e misture rapidamente. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 40 a 45 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.
- 4- Deixe esfriar antes de desenformar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:00h



# Pão Multigrãos

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo
- 1 xícara (chá) de água ou leite vegetal
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou mel
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Mix de grãos (escolha 3 a 5): Linhaça, Chia, Girassol, Abóbora, Gergelim, Aveia em flocos sem glúten

## Modo de preparo

1- Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz integral, a farinha de aveia, o polvilho doce, o sal, o açúcar e o mix de grãos escolhido. Mexa bem para que os ingredientes fiquem bem distribuídos.

2- Acrescente os ovos e o azeite e comece a misturar. Adicione a água ou o leite vegetal aos poucos, mexendo sempre, até obter uma massa cremosa, homogênea e levemente espessa — essa textura é normal em pães sem glúten.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h



# Pão Multigrãos

## Modo de preparo (continuação)

3- Incorpore o fermento por último, misturando delicadamente apenas para integrar à massa. Despeje a massa em uma forma tipo bolo inglês untada, nivele a superfície com uma espátula e, se desejar, finalize com mais grãos por cima.

4- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até que o pão esteja firme ao toque, dourado e passe no teste do palito. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de desenformar e fatiar, pois o pão ganha estrutura após esfriar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

# Pão de Linhaça Dourada

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de linhaça dourada
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou mel
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- **Opcional:** Sementes de linhaça inteira para finalizar

## Modo de preparo

1- Em uma tigela, misture a farinha de linhaça dourada, a farinha de arroz, o sal e o açúcar. Acrescente os ovos, o azeite e a água morna aos poucos, mexendo até formar uma massa cremosa e homogênea.

2- Incorpore o fermento por último e misture delicadamente. Despeje a massa em uma forma untada, nivele a superfície e, se desejar, finalize com linhaça por cima.

3- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 45 minutos, ou até que o pão esteja firme, levemente dourado e passe no teste do palito. Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar e fatiar.



Tempo de  
preparo:  
01:00h



# Pão de Sal

## Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1 sachê de fermento biológico seco (10 g)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara de água morna (aproximadamente)

## Modo de preparo

1- Comece ativando o fermento com o açúcar e um pouco da água morna. Aguarde alguns minutos, até aparecer espuma na superfície.

2- Enquanto isso, reúna as farinhas e o sal em um recipiente maior e misture rapidamente.

3- Junte o ovo, o azeite e o fermento já ativado. Vá acrescentando a água aos poucos, mexendo com colher ou espátula, até obter uma massa espessa e pegajosa, própria para pães sem glúten.



**Tempo de  
preparo:**  
01:20h

## Modo de preparo (continuação)

- 4- Cubra e deixe descansar por cerca de 20 minutos. Após esse tempo, modele os pães com as mãos levemente untadas e coloque em uma assadeira.
- 5- Leve ao forno bem quente (220 °C) por 10 minutos. Abaixe para 180 °C e asse por mais 20 a 25 minutos, até os pães crescerem e dourarem.
- 6- Retire e deixe esfriar antes de consumir.



**Tempo de  
preparo:**  
01:20h

# Pão de Fubá

## Ingredientes

- 1 xícara de fubá fino
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 sachê de fermento biológico seco (10 g)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 1 xícara de água morna (aproximadamente)

## Modo de preparo

1- Dissolva o fermento e o açúcar em parte da água morna e reserve por alguns minutos, até iniciar a ativação.

2- Enquanto isso, misture o fubá, a farinha de arroz, o polvilho e o sal em um recipiente.

3- Acrescente o ovo, o óleo e o fermento ativado. Vá adicionando o restante da água aos poucos, mexendo até obter uma massa mais pesada e levemente pegajosa, típica de pães sem glúten.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h



## Modo de preparo (continuação)

4- Cubra e deixe descansar por cerca de 25 minutos, apenas para ganhar volume. Depois desse tempo, despeje a massa em uma forma untada e alise a superfície com uma espátula.

5- Leve ao forno quente (200 °C) por cerca de 35 minutos, até o pão crescer, firmar e apresentar leve dourado por cima. Retire do forno e aguarde esfriar antes de fatiar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

# Pão de Aveia com Sementes

## Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de farelo de aveia sem glúten
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de psyllium
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 1/2 xícara de água morna
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de mix de sementes (linhaça, girassol, abóbora, chia)

## Modo de preparo

1- Ligue o forno a 220 °C para pré-aquecer enquanto prepara a massa.

2- Em um recipiente, reúna o farelo de aveia, a farinha de amêndoas, o polvilho, o psyllium, o sal, o açúcar e as sementes, misturando bem para distribuir tudo de forma uniforme.

3- Em outro recipiente, bata rapidamente os ovos com a água morna, o azeite e o vinagre. Junte essa mistura líquida aos ingredientes secos e mexa até formar uma massa espessa e úmida.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h



## Modo de preparo (continuação)

4- Deixe a massa repousar por cerca de 10 minutos, apenas para o psyllium hidratar e dar estrutura ao pão. Em seguida, incorpore o fermento delicadamente.

5- Transfira a massa para uma forma de pão untada, espalhando bem. Leve ao forno e asse por 30 a 35 minutos, até o pão crescer e ficar bem dourado. Retire do forno e espere esfriar antes de cortar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

## Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 sachê de fermento biológico seco (10 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara de água morna
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã

## Modo de preparo

- 1- Comece ativando o fermento: misture-o com o açúcar e parte da água morna e deixe descansar alguns minutos, até formar espuma.
- 2- Enquanto isso, junte as farinhas e o sal em um recipiente e misture apenas para incorporar.
- 3- Acrescente o azeite, o vinagre e o fermento ativado. Vá colocando o restante da água aos poucos, mexendo até obter uma massa cremosa, mais pesada do que massa de bolo.
- 4- Cubra e deixe a massa repousar por cerca de 20 minutos, apenas para ganhar leve volume. Em seguida, transfira para uma forma untada e espalhe bem.
- 5- Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse por cerca de 30 minutos, até o pão crescer e ficar levemente dourado. Retire do forno e aguarde esfriar antes de fatiar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:10h

## Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 sachê de fermento biológico seco (10 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara de água morna (aproximadamente)

## Modo de preparo



**Tempo de  
preparo:**  
01:40h

- 1- Ative o fermento misturando-o com o açúcar e parte da água morna. Deixe parado por alguns minutos, até começar a reagir.
- 2- Em outro recipiente, junte as farinhas e o sal e mexa rapidamente para distribuir bem.
- 3- Despeje o fermento ativado sobre as farinhas, acrescente o azeite e vá adicionando o restante da água aos poucos, mexendo com colher firme. A massa fica pesada, úmida e sem ponto de sova — essa textura é esperada.
- 4- Cubra e deixe descansar por cerca de 30 minutos, até ganhar volume. Após esse tempo, modele o pão diretamente com as mãos untadas, formando um pão arredondado e rústico. Coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga.



## Modo de preparo (continuação)

5- Leve ao forno bem quente ( $220^{\circ}\text{C}$ ) por 15 minutos. Em seguida, reduza a temperatura para  $180^{\circ}\text{C}$  e asse por mais 30 a 35 minutos, até formar uma casca mais firme e dourada. Retire do forno e deixe esfriar antes de cortar.



**Tempo de  
preparo:**  
01:40h

# Pão de Canela

## Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/2 xícara de açúcar demerara ou mascavo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 sachê de fermento biológico seco (10 g)
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 3/4 xícara de água morna

## Modo de preparo

1- Comece perfumando a cozinha: misture as farinhas, o açúcar, a canela e o sal em um recipiente grande. Em outro recipiente, bata levemente os ovos com o óleo e a água morna.

2- Junte os líquidos aos secos e mexa até obter uma massa mais encorpada e levemente pegajosa. Deixe a massa descansar por cerca de 20 minutos, apenas para ativar o fermento e realçar os aromas.

3- Transfira a massa para uma forma untada e espalhe com cuidado. Leve ao forno preaquecido a 180 °C e asse por aproximadamente 40 minutos, até o pão crescer, dourar e perfumar toda a cozinha.

4- Retire do forno e aguarde esfriar antes de fatiar.

  
Tempo de  
preparo:  
01:10h