

OFICINA DE PANIFICAÇÃO SEM GLÚTEN

Profa. Dra. Andrea B. Schumacher – IFRS - Campus Porto Alegre

andrea.schumacher@poa.ifrs.edu.br

Alunas do Curso Técnico em Panificação: Cibele F. Capaverde e Maíra T. Gaffree.

Panquecas sem glúten

Ingrediente	Panqueca de farinha de amêndoas	Panqueca de farinha comercial sem glúten*	Panqueca de farinha de quinoa e farinha de maracujá	Panqueca de farinha de nozes
Caracterização do produto	Lowcarb, Sem lactose, Sem glúten	Sem glúten, sem lactose	Lowcarb**, Sem lactose, Sem glúten	Lowcarb, Sem lactose, Sem glúten
Farinha específica	12g (uma colher de sopa)	23g	5g (maracujá) 5g (quinoa)	12g (uma colher de sopa)
Ovo	1/2 unidade (30g)	1 unidade (60g)	1 unidade (60g)	1/2 unidade (30g)
Extrato de castanha-do-pará ou água	8 g (1 colher de sopa)	36 g (5 colheres de sopa)	25 g (4 colheres de sopa)	8 g (1 colher de sopa)
Sal	1 pitada (0,5g)	1 pitada (0,5g)	1 pitada (0,5g)	1 pitada (0,5g)

* Farinha sem glúten da Geração Saúde. ** A farinha de maracujá é considerada *lowcarb*. A farinha de quinoa apresenta maior quantidade de carboidratos. A mistura das farinhas torna-se reduzida em carboidratos.





Extrato de castanha

Ingredientes:

120g de castanha-do-pará

700g de água morna

Modo de Preparo:

Bater as castanhas em parte da água morna. Misturar o restante da água. Coar com peneira coberta de tecido adequado.

Reservar o resíduo que ficou na peneira para elaborar uma pasta com condimentos.

Apoio:

Ferga[®]
Compartilhando sabores



JOHANN[®]
alimentos
Marca de confiança, produtos de qualidade.



Bolo de abóbora com coco

*adaptado de Carla Serrano

Ingredientes:

150g de farinha de arroz	75g de água
150g de fécula de batata	250g de abóbora japonesa crua e sem casca
50g de polvilho doce	15g de fermento químico em pó
1g de canela em pó	250g de açúcar
1g cravo em pó	100g de óleo
240 g de ovos	150g de coco fresco
3g de goma xantana	

Modo de Preparo:

No *bowl* misturar a farinha de arroz, a fécula, o polvilho, a goma xantana, o fermento, o cravo e canela em pó.

No liquidificador bater os ovos, o açúcar, a abóbora e água. Não adicionar o óleo inicialmente.

Acrescenta metade dos pós misturando com o *fouet* e depois o restante junto com o óleo. Adicionar o coco fresco ralado (coco seco hidratado 50% e 50% água morna). Utilizar a forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.

Apoio:



Pão de abóbora com chia

* adaptado de Carla Serrano

Ingredientes	Procedimento
<p>200g de abóbora seca cozida no vapor e amassada</p> <p>5 colheres (sopa) de água (75ml)</p> <p>1 ovo (60g)</p> <p>1 clara (40g)</p> <p>5 colheres (sopa) de azeite de oliva (75ml)</p> <p>30 g de açúcar refinado</p> <p>7g de sal</p> <p>250 g de farinha de arroz</p> <p>100 g de polvilho doce</p> <p>18 g de chia</p> <p>4 g de goma xantana</p> <p>5 g de fermento biológico seco instantâneo</p> <p>1 gema + 1 colher (chá) de azeite + 1 colher (chá) de água para pincelar</p>	<p>Junte todos os ingredientes secos em um <i>bowl</i> e os ingredientes líquidos em outro recipiente junto com a abóbora. Misture bem, despeje os secos sobre os líquidos e mexa até obter uma massa homogênea. Distribua em formas individuais untadas com óleo, pincele com a gema e deixe descansar por 45 minutos. Coloque no *forno ainda frio, acenda-o e regule para 180°C. Asse por cerca de 45 minutos.</p> <p>*11 pães pequenos e redondos assaram em 26 min.</p>

Agradecimento especial a Sulserve pelo convite, a toda as empresas que nos apoiaram com insumos de suas valorosas marcas, aos alunos e alunas do Curso Técnico em Panificação que foram incansáveis na preparação das oficinas e a toda equipe de professores e servidores do IFRS pelo apoio.

