

Sugestões de Misturas Caseiras de Farinhas sem Glúten

Mix Básico para Pão Branco:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1 colher de sopa de *psyllium* em pó (hidratado)

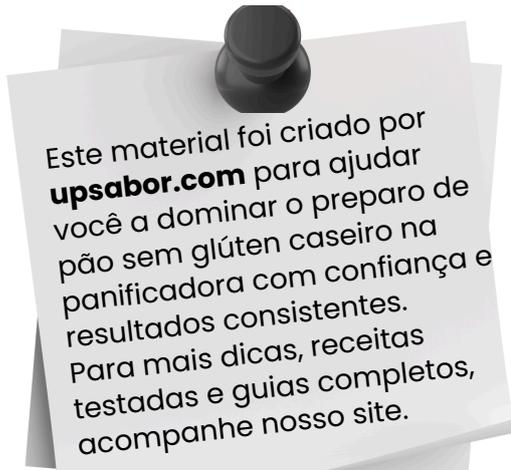
Mix Rústico para Pão Integral:

- 1/2 xícara de farinha de sorgo
- 1/2 xícara de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de linhaça dourada hidratada

Mix Leve para Pão Macio:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/3 xícara de fécula de mandioca
- 1/3 xícara de farinha de milho fina
- 1 colher de sopa de goma xantana

Dica: sempre armazene seus mixes prontos em pote hermético, identificando o tipo e data.



Este material foi criado por **upsabor.com** para ajudar você a dominar o preparo de pão sem glúten caseiro na panificadora com confiança e resultados consistentes. Para mais dicas, receitas testadas e guias completos, acompanhe nosso site.

Dicas de Fermentação Natural Adaptadas para Panificadora

1. Use fermento natural ativo (levain)

- Utilize de 80g a 120g de levain por receita de 500g de farinha.
- O levain precisa estar alimentado e borbulhante.

2. Use o modo "só assar" da panificadora

- Fermente a massa fora da panificadora por 4 a 6 horas.
- Depois coloque diretamente na forma da panificadora e utilize apenas o ciclo de assar.

3. Controle a temperatura

- Fermente a massa em local morno e protegido do vento (como forno desligado).
- Ideal: entre 24°C e 27°C.

4. Tempo de fermentação

- Pode variar de 3h a 8h, dependendo da força do fermento e temperatura ambiente.
- Não ultrapasse o ponto em que a massa começa a colapsar.



Este material foi criado por **upsabor.com** para ajudar você a dominar o preparo de pão sem glúten caseiro na panificadora com confiança e resultados consistentes. Para mais dicas, receitas testadas e guias completos, acompanhe nosso site.

Tabela de Ajustes de Umidade por Tipo de Farinha

| Tipo de Farinha | Absorção de Água | Ajuste Recomendado |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Farinha de arroz | Média | +10% de água |
| Farinha de batata | Alta | +15% de água |
| Polvilho doce/azedo | Baixa | Adicionar aos poucos (hidratar bem) |
| Farinha de grão-de-bico | Média-alta | +10% a +15% de água |
| Farinha de sorgo | Alta | +15% de água |
| Farinha de milho fina | Média | +10% de água |

Nota: A consistência ideal da massa é parecida com massa de bolo grosso: maleável, mas não líquida. Ajuste sempre aos poucos.



Este material foi criado por **upsabor.com** para ajudar você a dominar o preparo de pão sem glúten caseiro na panificadora com confiança e resultados consistentes. Para mais dicas, receitas testadas e guias completos, acompanhe nosso site.