

45 RECEITAS DE PÃO SEM GLÚTEN



Índice — Pães Saudáveis & Especiais

11



Pão com Sementes

Rico em sementes e supernutritivo.

🕒 45 min

12



Pão de Abóbora

Um toque único de cor e sabor.

🕒 50 min

14



Pão com Castanhas

Crocância especial em cada fatia.

🕒 50 min

15



Pão Integral com Maçã

O doce natural da maçã.

🕒 45 min

13



Pão de Beterraba

Surpreendente e delicioso.

🕒 45 min

13



Pão de Beterraba

Surpreendente e delicioso.

🕒 45 min

15



Pão Integral com Maçã

O doce natural da maçã.

🕒 45 min



Índice — Pães Diferentões

16



Pão de Alfarroba

Chocolate natural e saudável

🕒 40 min

17



Pão com Psílio Husk

Mais leve e digestivo

🕒 35 min

18



Pão Keto/ Low Carb

Poucos carboidratos

🕒 40 min

19



Pão com Amarantho

Grão ancestral nutritivo

🕒 45 min

20



Pão de Chocolate Derretido

Bolo-pão irresistível

🕒 50 min



01 — Pão Branco Sem Glúten

Tempo Preparo: 10min | Forno: 30-35min | Rendimento: 1 pão

O pão básico que não pode faltar em casa.

INGREDIENTES



Farinha de Arroz
(2 xícaras)



Polvilho Doce
(1 xícara)



Ovos (3)



Óleo (1/2 xícara)



Fermento em Pó
(1 colher)



Açúcar (1 colher)



Sal (1/2 colher)



Leite Morno
(3/4 xícara)

MODO DE FAZER

- 1** Misture os ingredientes secos.
- 2** Adicione os líquidos batidos. Mexa até homogêneo.
- 3** Despeje em forma untada e asse a 180°C por 30-35 min.



DICA DA DONA:

Se ficar denso, não se preocupe! O segredo é não bater demais a massa.

02 — Pão Integral Sem Glúten

INGREDIENTES



1.5 xícara Farinha de Arroz Integral



1 xícara Farinha de Arroz Branca



1/2 xícara Polvilho

3 Ovos



1/4 xícara Óleo de Coco

2 colheres Mel



1 colher Fermento

1 colher Vinagre de Maçã



3/4 xícara Água Morna

MODO DE FAZER

1 Hidrate farinha integral na água morna por 10 min

2 Adicione os demais ingredientes

3 Misture suavemente

4 Asse em forma por 35 min a 180°C



Dona

DICA DA DONA:

Deixe hidratando de verdade — a farinha integral precisa de tempo para ficar macia! ❤️



03 — Pão Rápido com Fermento Químico






Dica da Dona

Essa massa é mais grossa mesmo, não precisa sovar! Quanto menos mexe, mais fofinho fica.

Ingredientes

-  2 xícaras farinha sem glúten
-  1 colher fermento em pó
-  1/2 colher bicarbonato
-  1/2 colher sal
-  1 xícara iogurte natural
-  2 ovos
-  1/4 xícara manteiga derretida

Modo de fazer

-  Misture os ingredientes secos em uma tigela.
-  Adicione os líquidos e mexa só até incorporar.
-  Coloque na forma e asse por 40-45 min a 180°C.

04 — PÃO DE MILHO COM POLVILHO

Sabor brasileiro que conquista qualquer mesa.



Prep Time
20min



Oven Time
40min



Yield
10 FATIAS



1,5 xícara Fubá Mimoso



1 xícara Polvilho Doce



1/2 xícara Farinha de Arroz



3 Ovos



1/2 xícara Óleo



1 xícara Leite



1 colher Fermento



1/2 colher Sal

1

BATA OS LÍQUIDOS: Misture ovos, óleo e leite até ficar homogêneo.

2

ADICIONE O FUBÁ: Acrescente fubá mimoso e polvilho doce, misturando bem.

3

INCORPORE A FARINHA: Junte a farinha de arroz e o fermento por último.

4

ASSE ATÉ DOURAR: Despeje em forma untada e asse (40min).

Dica da Dona

Use fubá bem fresquinho — faz toda diferença no sabor! Fica perfeito com café coado na hora.



05 — Pão de Queijo Sem Glúten

A tradição mineira, sem complicação.

INGREDIENTES



Polvilho doce (2 xíc)



Leite morno (1 xíc)



Polvilho azedo (1 xíc)



Queijo minas (1 xíc)



Ovos (2)



Parmesão (1 xíc)



Óleo (1/2 xíc)



Sal a gosto

💡 DICA DA DONA

Não deixe espaço entre as bolinhas na forma—elas crescem juntas e ficam lindas!



Prep 15min | Forno 25-30min | Rendimento ~20



MODO DE FAZER

1

Escale o polvilho com leite morno.

3

Modele as bolinhas.

2

Adicione ovos, óleo, queijos. Sove até soltar.

4

Asse 25-30 min a 200°C.

06 — Pão de Banana

Preparo 15min | Forno 35-40min | Rendimento 10 fatias



INGREDIENTES



3 bananas
maduras
amassadas



1 xíc farinha
de arroz



3 ovos



1/2 xíc aveia
sem glúten



1/2 xíc óleo
de coco



Canela



1 xíc farinha
de arroz



Fermento



Sal

MODO DE FAZER

1

Amasse
bananas,
ovos e óleo.

2

Misture
secos
e incorpore.

3

Despeje em
forma untada.

4

Asse 35-40
min a 180°C.

DICA DA DONA

Quanto mais madura a banana, mais doce e úmido fica o pão. Aquela preta é perfeita!



07 — Pão de Cenoura com Canela





Aroma que encanta a casa inteira enquanto assa

Prep ~20min | Forno 40-45min | Rend. ~10 fatias

INGREDIENTS

-  2 cenouras
-  3 ovos
-  1/2 xícara óleo
-  1 xícara açúcar mascavo
-  1,5 xícara farinha de arroz
-  1 colher canela
-  1/2 colher noz-moscada
-  1 colher fermento
-  1/2 colher bicarbonato

MODO DE FAZER

-  Bata cenouras, ovos, e óleo no liquidificador.
-  Adicione açúcar e as especiarias.
-  Misture a farinha e o fermento.
-  Asse por 40-45 min a 180°C.

DICA DA DONA

Rale a cenoura bem fininha — assim distribui uniforme e não fica pedaços duros no pão! Fica perfeito!



08 — Pão com Frutas Secas

PÃES DE CAFÉ DA MANHÃ

Toque especial que parece festa todo dia.

🕒 Prep: 20min | 🏠 Forno: 50min | 🍴 Rendimento: 10 fatias

INGREDIENTES



2 xíc.
Farinha s. glúten



1/2 xíc.
Açúcar



3 Ovos



1/2 xíc.
Óleo



1/2 xíc.
Leite



1 xíc.
Uvas-passas



1/2 xíc.
Damascos



1/2 xíc.
Nozes



1 col.



1 col.
Canela



1 col.
Fermento



1 col.
Canela

MODO DE FAZER

- 1 Hidrate frutas secas no leite morno.
- 2 Misture os ingredientes secos.
- 3 Adicione ovos e óleo e misture.
- 4 Incorpore frutas e nozes.
- 5 Asse por 45-50 min a 170°C.



DICA DA DONA:

Passe as frutas na farinha antes — assim elas não afundam no fundo do pão!

09 — Pão de Mel

Doçura caseira que aquece o coração.

🕒 Prep 15min | 🔥 Forno 45min | 🍴 Rend. 10 fatias | 💡 Dica: Perfeito com café.



INGREDIENTES

- 🌾 Farinha de arroz (2 xíc.)
- 🍯 Mel (1/2 xíc.)
- 🐻 Açúcar mascavo (1/2 xíc.)
- 🥚 3 Ovos
- 💧 Óleo (1/2 xíc.)
- 🥛 Leite morno (1/2 xíc.)
- 🌿 Canela e Cravo
- 🥄 Fermento

MODO DE FAZER

1. Aqueça mel, açúcar e especiarias (não ferva). Esfrie.
2. Adicione ovos e óleo. Misture bem.
3. Incorpore farinha e fermento. Misture bem.
4. Asse 40-45min a 170°C.

DICA DA DONA: Não deixe o mel ferver — apenas aquecer é suficiente. Mel demais fica amargo!

10 — Pão Doce com Chocolate



Prep: 20min | Forno: 45min | Rendimento: 10 fatias

INGREDIENTES



Farinha de Arroz



Cacau em Pó



Açúcar



Ovos



Óleo



Leite



Fermento



Sal



Gotas de Chocolate

MODO DE FAZER

- 1 Misture o cacau e a farinha.
- 2 Adicione os ovos, o óleo e o leite, misturando bem.
- 3 Incorpore as gotas de chocolate e despeje na forma.
- 4 Asse por 40-45 min a 180°C até dourar.



DICA DA DONA

Polvilhe açúcar de confeiteiro por cima depois de frio – fica lindo e ainda mais gostoso!

11 — Pão com Sementes

🕒 **PREP** 15min | 🕒 **FORNO** 40-45min | 🍷 **RENDIMENTO** 10 fatias



INGREDIENTES

-  **Farinha sem glúten:** 2 xícaras
-  **Ovos:** 3 unidades
-  **Óleo:** 1/2 xícara
-  **Leite:** 3/4 xícara
-  **Sementes de Linho:** 2 colheres
-  **Sementes de Linho:** 2 colheres
-  **Chia:** 2 colheres
-  **Sementes de Girassol:** 1/4 xícara
-  **Gergelim:** 1/4 xícara
-  **Fermento:** 1 colher
-  **Mel:** 1 colher

MODO DE FAZER

- 1** Misture farinha e fermento.
- 2** Adicione ovos, óleo, leite e mel.
- 3** Incorpore todas as sementes.
- 4** Asse 40-45 min a 180°C.

DICA DA DONA:

Deixe as sementes de linho e chia hidratando no leite por 10 min — fica mais nutritivo e úmido!



INGREDIENTES



Abóbora Cabotiá
(assada e amassada)



Ovos



Óleo de Coco



Mel



Farinha de Arroz



Canela, Gengibre,
Noz-Moscada



Fermento em Pó

MODO DE FAZER

- 1 Bata abóbora, ovos, óleo e mel até ficar cremoso.
- 2 Em outra tigela, misture a farinha e as especiarias secas.
- 3 Incorpore a mistura seca à molhada e adicione o fermento delicadamente.
- 4 Despeje na forma e asse a 180°C por 45-50 minutos.



DICA DA DONA

Use abóbora cabotiá — é mais doce e deixa a cor mais bonita. Moranga também funciona!

12 — PÃO DE ABÓBORA

🕒 Prep 20min | Forno 45-50min | Rende 10 fatias 🍞 Sabor Surpreendente



13

— PÃO DE BETERRABA

🕒 PREP: 15MIN | 🕒 FORNO: 45MIN | 🍴 8 FATIAS

Surpreendentemente delicioso, cheio de antioxidantes e com um doce natural incrível.



INGREDIENTES

- 🍷 1,5 xíc. Beterraba Batida
- 🥚 3 Ovos
- 🛢️ 1/2 xíc. Óleo (Vegetal)
- 🥛 1/2 xíc. Iogurte Natural
- 🍷 2 xíc. Farinha de Arroz
- 🍷 1 col. Fermento em Pó
- 🧂 1/2 col. Sal
- 🌿 1 col. Erva-Doce

MODO DE FAZER

- 1 Processe beterraba, ovos, óleo, iogurte.
- 2 Misture os ingredientes secos.
- 3 Despeje em forma e asse 45 min a 180°C.
- 4 Deixe esfriar antes de fatiar.

💡 DICA DA DONA

Não se assuste com a cor roxa intensa — é normal! A beterraba deixa o pão úmido e com um doce natural incrível.

14 — PÃO COM CASTANHAS

Crocância especial e sabor sofisticado

 Preparo: 15min  Forno: 40-45min  Rendimento: 10 fatias  Temp: 170°C


INGREDIENTES



MODO DE FAZER

- 1 Misturar farinha e fermento.
- 2 Adicionar ovos, óleo, leite e mel. Misturar bem.
- 3 Incorporar castanhas picadas.
- 4 Assar em fôrma untada por 40-45 min.



 **DICA DA DONA:**
Toste levemente as castanhas na frigideira antes — o sabor fica muito mais intenso!



15 — PÃO INTEGRAL COM MAÇÃ

Doce natural da fruta em cada fatia.

INGREDIENTES



Maçãs
Raladas



Mix de
Farinhas



Mel



Óleo de
Coco



Nozes

MODO DE FAZER

1

Misturar maçã,
ovos, óleo e mel.

2

Incorporar nozes
e especiarias.

3

Adicionar farinhas
e especiarias.

4

Forno 45 min
180°C.



DICA DA DONA:

Não descascar a maçã — a casca traz fibras e nutrientes. Só lave bem!

16 — PÃO DE ALFARROBA



INGREDIENTES



2 xícaras
farinha
de arroz



1/2 xícara
alfarroba
em pó



1/3 xícara
mel



3 ovos
Carton



1/2 xícara
óleo



3/4 xícara
leite



Powder
Canist. 1
fermento



Shaker
1/2 colher
sal



Pup Pump.
1/4 xícara
sementes de
abóbora

MODO DE FAZER

- 1 Misture alfarroba e farinha.
- 2 Adicione ovos, óleo, leite, mel.
- 3 Incorpore fermento e sementes.
- 4 Asse 35-40 min (180°C).



DICA DA DONA

A alfarroba já é doce. Você pode reduzir o mel se preferir! Ótimo para crianças à noite.

17 — Pão com Psílio Husk

Prep 15min (+10 Hidrat.) | Forno 30-35min | Rendimento ~8 fatias

INGREDIENTES



Farinha de Amêndoa
1 xícara



Farinha de Coco
1/2 xícara



Psílio Husk
2 colheres



Fermento
1 colher



Óleo de Coco Derretido
1/4 xícara



Água Morna
1 xícara

MODO DE FAZER

- 1** Hidrate psílio husk na água morna por 10 minutos.
- 2** Misture farinhas (amêndoa, coco), fermento e sal.
- 3** Adicione ovos, óleo, e o psílio hidratado. Misture bem.
- 4** Coloque na forma, asse 30-35 min a 180°C. Deixe esfriar.



DICA DA DONA

O segredo é a hidratação! Dê os 10 minutinhos completos ao psílio. Ele é quem garante aquela **textura incrível, leve e fofinha**. Não apresse!

18 — Pão Keto/Low Carb

Poucos carboidratos, máximo sabor.



INGREDIENTES



Farinha de amêndoa



Farinha de coco



Ovos



Manteiga derretida



Fermento em pó



Sal



Água

MODO DE FAZER

1

Separe claras e gemas.

2

Bata claras em neve firme.

3

Misture gemas, manteiga, farinhas, fermento.

4

Envolva as claras delicadamente.

5

Asse por 30-35 min a 180°C.



Dica da Dona:

Claras em neve firme são o segredo da leveza! Não deixe murchar ao misturar.



19 — Pão com Amaranto





🕒 Prep 15min | 🕒 Forno 40-45min | 🍴 Yield ~8 fatias





INGREDIENTES

-  1 xícara grãos de amaranto (estourados)
-  1 xícara farinha de arroz
-  1/2 xícara polvilho
-  3 ovos
-  1/2 xícara óleo
-  3/4 xícara leite
-  1 colher fermento
-  1 colher mel
-  1/2 colher sal

MODO DE FAZER

-  Estoure amaranto (sem óleo, panela quente).
-  Misture grãos estourados com farinhas.
-  Adicione ovos, líquidos, mel e fermento.
-  Asse a 180°C por 40-45 min.

 **DICA DA DONA:** 
Estoure o amaranto sem óleo numa panela quente com tampa. Como mini-pipoca! Grão pequeno, poder enorme.

20 — Pão de Chocolate Derretido



Prep 15min | Forno 40-45min | Rendimento ~10 fatias | Dica: Perfeito quentinho

INGREDIENTES



FARINHA DE ARROZ



CACAU EM PÓ



AÇÚCAR



OVOS



ÓLEO



LEITE MORNO



CHOCOLATE 70% (PARA DERRETER)



FERMENTO E SAL

MODO DE FAZER

1

Derreta o chocolate em banho-maria.

2

Misture ovos, óleo e leite.

3

Adicione açúcar, cacau, farinha, sal.

4

Incorpore o fermento delicadamente.

5

Asse 170°C por 40-45min em forma untada.

DICA DA DONA

Use chocolate de verdade, não achocolatado! Corte quentinho para ter o centro derretido. É de chorar de bom!

Tudo o Que Você Precisa Saber



FARINHAS (Guia)

Guia das essenciais: Arroz (base universal), polvilho doce (leveza), farinha de amêndas (low carb), fubá (sabor), psílio (liga).



FERMENTO (Tempo Certo)

Técnica de tempo: Química (30-45min pronto), biológico seco (1-2h crescimento), bicarbonato (requer acidez).



FORNO (Temperatura)

Temperatura Ideal: 170-180°C pré-aquecido.
Dica: Use o teste do palito para conferir se está perfeitamente assado.



GUARDAR (Como fazer)

Duração Prática: 2-3 dias (pote fatiado, ambiente), 5-7 dias (geladeira), congel fatias com papel-manteiga.

Que Sua Cozinha Seja um Lugar de Alegria



MENSAGEM DO CORAÇÃO

Fazer pão em casa é um ato de amor. Alimente sua família com carinho.

Celebre o sucesso e aprenda com os deslizes.

O melhor ingrediente é o amor.



[Seu Nome / Marca]

Faça parte de uma comunidade de mulheres que se apoiam na cozinha.

Apoio & Inspiração.



[Seu Nome / Marca]

Faça parte de uma comunidade de mulheres que se apoiam na cozinha.

Apoio & Inspiração.



@SuaMarca



(11) 9XXXX-XXXX



Compartilhe Suas Criações!



Participe de nosso grupo!

Acredite em você — você é capaz de coisas incríveis!

Advanced & Special Recipes

ÍNDICE: PÃES GOURMET (38-42) & OCASIÕES ESPECIAIS (43-45)

✨ PÃES GOURMET & SOFISTICADOS SOFISTICADOS

RECEITAS 38-42

Técnicas avançadas e ingredientes premium.



38. Pão de Fermentação Longa com Azeitonas Pretas



40. Pão Preto com Fresco e Mirtilo Desidratado



39. Pão Preto com Carvão Ativado & Gergelim



41. Pão Casarão com Castanha de Caju e Mel



40. Pão com Alecrim Fresco e Mirtilo Desidratado



42. Pão com Café e Chocolate Amargo



🎉 PÃES PARA OCASIÕES ESPECIAIS

RECEITAS 43-45

Receitas para celebrações.



43. Pão Trançado para Páscoa



44. Pão de Festa com Frutas Confeitadas



45. Pão Saudável para Réveillon



Dica da Dona:

Para celebrações, traga cor e sabor à mesa.

RECEITA 21: FOCACCIA ITALIANA SEM GLÚTEN

Raleway: Pão achatado, crocante por fora, macio por dentro, com alecrim e azeite.



(Raleway)

Tempo: 20min prep + 1h30 fermentação

Rendimento: 1 focaccia grande.



farinha
sem
glúten



fermento
biológico
seco



azeite de
oliva extra
virgem



alecrim
sal
marinho



água
morna

açúcar



(Raleway/Open Sans)



Dica da Dona:

Ótimo para petiscos e tira-gostos —
sirva com azeite temperado!



21

21

CIABATTA SEM GLÚTEN

(ITALIAN CIABATTA SEM GLÚTEN)



TEMPO DE PREPARO:
15min prep + 2h fermentação



RENDIMENTO:
2 ciabattas

INGREDIENTES

Raleway



200 g de farinha sem glúten



10 g de fermento biológico seco



350 ml de água morna



1 c. azeite extra virgem



1 cug de sal marinho



1 sorb de goma xantana



1

Dissolva o fermento na água morna.

2

Misture a farinha, goma xantana e sal.

3

Adicione os líquidos e misture bem — a massa será bem molhada.

4

Deixe fermentar por 2h, dobrando a massa a cada 30min.

5

Modele em formato alongado com auxílio de farinha.

6

Asse a 220°C por 20-25min com vapor no forno.

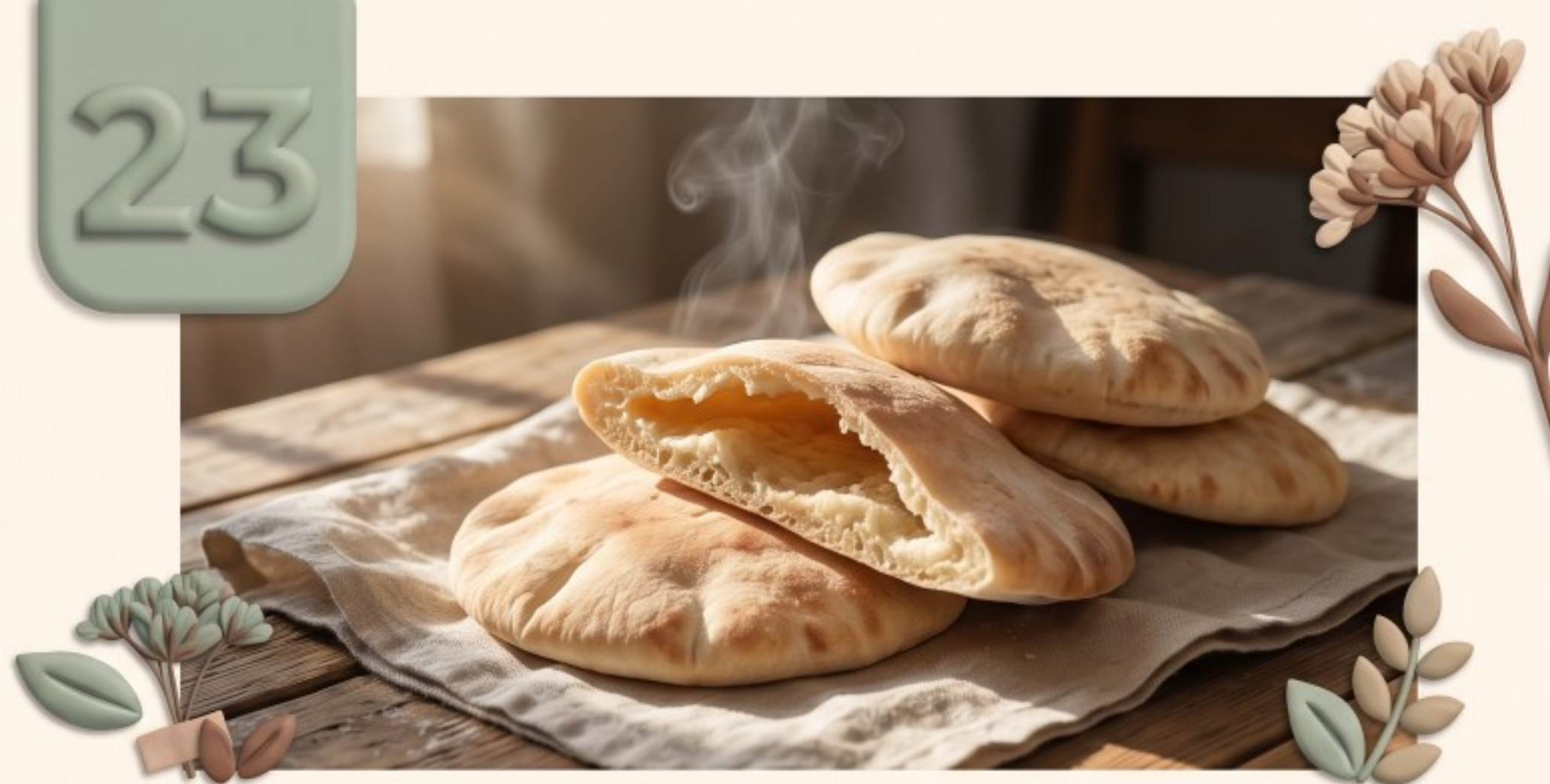


Dica da Dona: Use fermento natural para melhor resultado — a textura fica incrível!

23

RECEITA 23: PITA / PÃO SÍRIO SEM GLÚTEN

PÃO REDONDO QUE FORMA BOLSA,
PERFEITO PARA RECHEAR.



INGREDIENTES



Farinha
sem Glúten



Fermento
Seco



Água
Morna



Azeite



Sal



Açúcar

MODO DE FAZER

- 1 Ative o fermento em água morna e açúcar por 10min
- 2 Misture farinha e sal, adicione fermento ativado e azeite
- 3 Sove até massa macia e elástica
- 4 Divida em 6 bolas e abra em discos finos
- 5 Deixe descansar por 45min
- 6 Asse a 230°C por 5-7min (elas inflam)

INFO

TEMPO: 10min prep
+ 45min fermentação

RENDIMENTO: 6 pitas



DICA DA DONA

Ótimo para almoço
prático com atum,
salada ou queijo!

27

Receita 27: Pão com Queijo Derretendo

Pão sem glúten viral, perfeito
para compartilhar!

Ingredientes

Raleway



- Farinha sem glúten
- Fermento seco
- Água morna
- Ovo
- Manteiga
- Queijo provolone
- Mozzarella em cubos
- Orégano

Dica da Dona:

Filme um video de "cheese pull" para covihar
uma social media eriva para evoceder mente
para social ar im instagrai!



Tempo de Preparo:
20min+1h30



Rendimento:
1 pão grande

Modo de Fazer

- 1 Senve the focactsia to of the tipping and sovell.
- 2 Fermento seco as savell.
- 3 Prema the fls: soat of liner.
- 4 Place provolone and upbringing roast of any.
- 5 Place sponworm and vnozzarellia that glutener corn navite.
- 6 Place the senonass and regraste with dipping oliver.
- 6 Mozzarella em cubos am with and eroginen.
- 7 Create reduced cutted bread come/cosino cosino over with cutting tressautts.

Pita Integral com Sementes



25 Receitas para Surpreender Sua Família — Pão Sem Glúten

Receita 25

PITA INTEGRAL COM SEMENTES TOSTADA

Crocante, nutritiva, com sementes visíveis.

Prep: 15min | Ferment: 1h | Assada: 15min

Rendimento: 8 unidades

INGREDIENTS

Raleway



Farinha
Integral (S.G.)



Sementes
de Girassol



Sementes de
Abobora



Gergelim



Azeite



Fermento
Seco



Sal



Água

MODO DE FAZER

Open Sans, like <IMAGE>

- 1 Misture farinha, sal e sementes.
- 2 Ative o fermento na água morna.
- 3 Adicione fermento e azeite à massa.
- 4 Sove, divida e abra discos finos.
- 5 Fermente por 1h.
- 6 Asse a 200°C até dourar e ficar crocante.



Dica da Dona:

Sirva como chips saudável com patês e pastinhas!



Recepe 26

NAAN INDIANO SEM GLÚTEN

Montserrat Bold

Pão achatado, macio, com gergelim, cozido na frigideira.

Modo de Fazer

- 1 Ativar Fermento**
Misture o fermento com água morna e deixe ativar até espumar.
- 2 Criar a Massa**
Adicione farinha, iogurte, sal e azeite à mistura.
- 3 Sovar**
Sove a massa até que fique macia, lisa e homogênea.
- 4 Dividir e Abrir**
Divida em 6 porções e abra em discos ovais.
- 4 Dividir e Abrir**
Divida em 6 porções e abra em discos ovais.
- 5 Fermentação Lenta**
Cubra e deixe fermentar por 1 hora em local morno.
- 6 Asse na Frigideira**
Asse em frigideira quente por 2-3min de cada lado, polvilhe gergelim.

Tempo de Preparo:
10 min

Tempo de Fermentação:
1 h

Rendimento:
6 Naans



Farinha sem glúten



Iogurte sem lactose



Fermento seco



Azeite



Água morna



Frigideira



Gergelim



Sal



Dica da Dona:

Perfeito para acompanhar curry e pratos indianos!

Receita 27:

Pão com Queijo Derretendo

Ralewara Redes Sociais



Tempo: 20min prep +
1h30 fermentação



Rendimento:
1 pão grande



Ingredientes



Farinha
sem glúten



Queijo muçarela
(cubos)



Queijo parmesão
(ralado)



Fermento
seco



Água morna



Manteiga



Sal



Orégano

- 1 Prepare a massa básica, ativando o fermento.
- 2 Misture a farinha, sal, manteiga e queijo parmesão.
- 3 Sove e incorpore os cubos de muçarela.
- 4 Modele em bola e deixe fermentar 1h30.
- 5 Asse a 200°C por 30min.
- 6 Corte ao meio quente para o efeito derretido.



Dica da Dona: Filme um vídeo cortando com o quente — é sucesso garantido nas redes! 📸



Global
Gluten
glúten



Gluten
Gluten
Recipes


28


PÃO COLORIDO COM BETERRABA & ESPINAFRE


Raleway

Cores vibrantes e listras irresistíveis
ao cortar.





 Tempo Prep: 30min


 Tempo Fermentação: 2h

 Rendimento: 1 pão tricolor

INGREDIENTES

 Farinha s/ glúten (3 partes)

 Suco de beterraba

 Purê de espinafre

 Água e Fermento seco

 Azeite e Sal

MODO DE FAZER

- 1 Prepare 3 massas separadas: rosa (beterraba), verde (espinafre) e branca.
- 2 Deixe cada massa fermentar em local morno por 2h.
- 3 Abra cada massa em retângulo e sobreponha-as.
- 4 Enrole como um rocambole e modele o pão.
- 5 Asse a 180°C por 35 minutos até dourar.



DICA DA DONA

Faça vídeo do corte — essa receita tem tudo para viralizar!



Pão recheado com chocolate derretendo no centro.



Farinha S/
Glúten



Chocolate
Meio Amargo



Cacau em
Pó



Fermento
Seco



Açúcar



Leite
Vegetal



Manteiga



Sal

RECEITA 29: PÃO COM CORAÇÃO DE CHOCOLATE

Pães para Redes Sociais
Raleway

Pão recheado com chocolate
derretendo no centro.

3

INGREDIENTS



farinha sem
glúten



Chocolate
Meio Amargo



Cacau em
Pó



Fermento
Seco



Açúcar



Leite
Vegetal



Manteiga



Sal

29

1



Prepare a massa com
cacau dissolvido no
leite morno.

3



Misture farinha,
açúcar, sal e
manteiga.

4



Abra a massa,
recheie com
chocolate, feche.

5



Segunda fermentação
por 30min.

6



Asse a 180°C por 30
minutos.



Dica da Dona: Perfeito
para presente ou sur-
presa para o namorado
— derrete corações!

29

PÃO EM FORMATO DE TRANÇA

Receipe 30

Modelagem bonita, elegante e fotogênica.
Tempo: 30min prep + 1h fermentação | **Rendimento:** 1 trança grande.



Ingredientes



Farinha sem Glúten
sem glúten



Fermento seco
200 g



Água Morna
200 g dal



Azeite
100 g ral



Mel
100 ml



Sal
1og unit



Gema para pincelar

Modo de Fazer

- 1 Ative o fermento na água morna com mel.
- 2 Misture a farinha, o sal e o azeite.
- 3 Sove bem e divida a massa em 3 partes.
- 4 Enrole 3 cordões e traga-os como cabelo.
- 5 Coloque em assadeira e deixe fermentar 1h.
- 6 Pincele a gema e asse a 200°C por 25min.

Dica da Dona:



Parece complicado, mas é simples e fica lindo — impressione seus convidados!

31

RECEITA 31

PÃO COM SEMENTES DE GERGELIM

PÃES PARA REDES SOCIAIS



DETALHES DA RECEITA



PREPARO: 18 min
FERMENTAÇÃO: 1 h



RENDIMENTO:
1 pão redondo

INGREDIENTES



Flinha



Yara de
yernto



Água



Oil



Honey



Sal



Gergelim e
sementes

MODO DE FAZER

- 1 Prepare a massa ativando o fermento.
- 2 Misture farinha, sal, mel e azeite.
- 3 Sove até a massa ficar lisa.
- 4 Modele em bola e passe água na superfície.
- 5 Misture os dois tipos de gergelim e pressione o pão nelas.
- 6 Fermente 1h e asse a 200°C por 25min.



Dica da Dona:

Tire foto com luz natural lateral — o contraste das sementes fica perfeito!

Receita 32: Pão com Proteína em Pó (Sabor Vanilla)

Raleway



32



200 g de farinha



1 scoop de proteína



1 pacote de fermento



1 copo de água

1 fio de azeite



1 age.



1 sal



Aroma de Baunilha

MODO DE FAZER

- 1 Misture a farinha e a proteína.
- 2 Ative o fermento na água.
- 3 Combine e sove bem.
- 4 Modele em forma de pão.
- 5 Fermente por 1h.
- 6 Asse a 180°C por 30min.

Preparação

15m

Fermentação

1h

Rendimento

1 pão



Dica da Dona: Perfeito pós-treino com uma vitamina de frutas vermelhas — seu corpo agradece!



RECEITA 33

PÃO COM AVEIA E LINHAÇA

PREPARO:
20min

FERMENTAÇÃO:
1h30

RENDIMENTO:
1 pão grande

Alto em fibra, mega nutritivo, sabor levemente adocicado.

INGREDIENTES



farinha
sem glúten



aveia em
flocos



farinha de
linhaça dourada



mel



fermento
seco



água morna



azeite



sal

MODO DE FAZER

- 1 Hidrate aveia e linhaça na água morna por 15min.
- 2 Misture com a farinha, sal e mel.
- 3 Adicione fermento ativado e azeite.
- 4 Sove até massa homogênea.
- 5 Fermente por 1h30.
- 6 Asse a 200°C por 35min.



Dica da Dona: Ótimo para regular o intestino — fibra natural e sabor caseiro!

Receita 34: Pão Keto Avançado (Almond Flour + Coconut)

Raleway

Tempo: 20min prep + 45min fermentação / **Rendimento:** 1 pão pequeno



Farinha de Amêndoas
1.5 xícaras



Farinha de Coco
0.5 xícara



Psyllium
3 colheres de sopa



Fermento Seco
1 sachê



Ovos (Grandes)
4 unidades



Azeite de Coco
2 colheres de sopa



Sal
1 colher de chá



Água Morna
0.5 xícara



Modo de Fazer

- 1 Misture as farinhas, psyllium e sal.
- 2 Adicione os ovos, azeite e água morna.
- 3 Sove até massa firme.
- 4 Modele em forma de pão compacto.
- 5 Deixe fermentar 45min.
- 6 Asse a 180°C por 40min.



Dica da Dona: 1 fatia é uma refeição completa pela saciedade – ideal para dieta low carb!

Receita 35:

PÃO COM SPIRULINA (Alga Verde)

Fitness & Funcional



VERDE VIBRANTE

ANTIOXIDANTE

RICO EM PROTEÍNA
VEGETAL

15min Prep

1h Fermentação

1 Pão Médio

1

Misture **farinha, spirulina** e sal.

2

Ative **fermento** em água morna.

3

Combine e sove até massa verde uniforme.

4

Modele e polvilhe sementes.

5

Fermente por 1h.

6

Asse a 200°C por 25min.

Farinha
sem GlútenSpirulina
em PóFermento
Seco

Água



Azeite



Sal

Sementes de
Abóbora**Dica da Dona:**

Parece verde, mas o sabor é neutro e delicioso — surpreenda seus convidados!

RECEITA 36

PÃO COM CHIA E BERRIES (ANTIOXIDANTE)

Raleway

1 caneca
chia

50g berries

1.5L farinha
SG1 cug
honey2 colh.
azeiteglass de
water1 cug crene
salat1 cug yeast
packet18min prep +
1h fermentação1 pão
médio

- 1 Hidrate a chia em água por 10min.
- 2 Misture farinha, sal e berries.
- 3 Adicione chia hidratada, mel, fermento ativado e azeite.
- 4 Sove e modele.
- 5 Fermente 1h.
- 6 Asse a 180°C por 30min.



Dica da Dona: Vitaminas e antioxidantes em cada fatia — beleza e saúde no mesmo pão!

Receita 37

PÃO COM CÚRCUMA E GENGIBRE (Anti-inflamatório)

Raleway



Tempo:
20min prep
+ 1h fermentação



Rendimento:
1 pão médio

Ingredientes

Raleway

- | | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 1  farinha sem glúten | 2  cúrcuma em pó | 3  gengibre ralado fresco | 4  pimenta-do-reino | 5  fermento seco |
| 5  fermento | 6  leite de coco | 7  azeite | 8  sal | 9  mel |

Modo de Fazer

Raleway

- 1 Aqueça o leite de coco com cúrcuma e gengibre.
- 2 Misture a farinha, sal e pimenta.
- 3 Adicione o leite temperado, mel, fermento e azeite.
- 4 Sove até a massa ficar dourada.
- 5 Fermente por 1 hora.
- 6 Asse a 200°C por 25 minutos.



Dica da Dona: Ótimo para dores e inflamação — inclua na dieta durante a TPM!

Receita 38:

Pão de Fermentação Longa com Azeitonas Pretas

✨ PÃES GOURMET & SOFISTICADOS

24h de fermentação fria — técnica profissional com flavor intenso



🕒 20min

📅 24h fermentação

🕒 45min assada

🍞 1 pão rústico

Ingredientes



farinha
sem glúten



Fermento natural (levain)



azeitonas pretas sem caroço
alecrim



azeite



sal



água

- 1 Misture farinha, sal e fermento natural.
- 2 Adicione água e azeite, sove 10min.
- 3 Incorpore as azeitonas e alecrim.
- 4 Cubra e leve à geladeira por 24h.
- 5 Retire, modele e deixe aquecer 1h em temperatura ambiente.
- 6 Asse a 230°C com vapor por 45min.



Dica da Dona: Planeje com 1 dia de antecedência — o resultado é digno de padaria artesanal premium!

Gourmet & Sofisticados (Receitas 38-42)

39

Receita 39: Pão Preto com Carvão Ativado & Gergelim

Cor **preta sofisticada**, sabor neutro, visual matador para eventos.



Ingredientes

-  Farinha sem glúten
-  Carvão ativado em pó
-  Azeite extra-virgem
-  Gergelim branco

Prático

-  Fermento seco para pão
-  Água morna
-  Sal refinado
-  Gergelim preto

-  Misturar secos: Farinha, Carvão ativado e Sal.
-  Ativar fermento em Água morna.
-  Adicionar os líquidos e sovar bem a massa.
-  Modelar e polvilhar os gergelins (branco e preto).
-  Fermentação longa por 1h30 em local morno.
-  Assar a 200°C por cerca de 30 minutos.



Dica da Dona: Ideal para eventos e reuniões elegantes — o contraste do corte é impressionante!

Receita 40: Pão com Alecrim Fresco e Mirtilo Desidratado

Raleway: Aromas herbais combinados com a doçura das frutas vermelhas.



Tempo: 22min prep + 1h45 fermentação



Rendimento: 1 pão médio.

Ingredientes

- farinha sem glúten
- alecrim fresco picado
- mirtilos desidratados
- fermento seco
- água
- mel
- azeite
- sal



farinha sem glúten



alecrim fresco picado



mirtilos desidratados



fermento seco



água



mel



azeite



sal



- 1) Misture farinha, sal e alecrim.
- 2) Ative o fermento na água com mel.
- 3) Adicione os mirtilos, azeite e líquidos.
- 4) Sove com cuidado para não quebrar os frutos.
- 5) Modele e fermente 1h45.
- 6) Asse a 190°C por 30min.


Dica da Dona:

40

Combine com queijos artesanais em uma tábua de frios — experiência gourmet!



Receita 41: Pão Casarão com Castanha de Caju e Mel

 **Tempo:** 25min prep + 2h fermentação | **Rendimento:** 1 pão grande

Ingredientes

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <p>1 </p> <p>200 g
Farinha
sem glúten</p> | <p>2 </p> <p>200 g
Castanhas
de caju</p> | <p>3 </p> <p>150 g
Mel</p> | <p>4 </p> <p>1 oug
Fermento
seco</p> |
| <p>5 </p> <p>Água
morna</p> | <p>6 </p> <p>Manteiga</p> | <p>7 </p> <p>Sal</p> | <p>8 </p> <p>Gema</p> |



Dica da Dona: Sirva em tábua de madeira com queijos e geleias — é o centro das atenções!



Modo de Fazer

- | | |
|--|---|
| <p>1 Toste as castanhas e reserve.</p> | <p>4 Sove e incorpore as castanhas picadas.</p> |
| <p>2 Ative o fermento em água morna.</p> | <p>5 Modele em forma oval e fermente 2h.</p> |
| <p>3 Misture farinha, sal, mel e manteiga.</p> | <p>6 Pincele gema e asse (200°C / 35min).</p> |

Receita 42

PÃO COM CAFÉ E CHOCOLATE AMARGO

Aroma de café, sabor chocolate amargo sofisticado para café da tarde.

INGREDIENTES



200g Farinha sem glúten



Café espresso forte frio



Chocolate amargo em pedaços



Cacau em pó



Fermento seco



Açúcar mascavo



Manteiga



Sal



Dica da Dona: Acompanhe com café espresso quente ou cappuccino — dupla perfeita!



Tempo Prep: 20min



Fermentação: 1h30



Rendimento: 1 pão médio

Modo de Fazer

1

DISSOLVER FERMENTO
Dissolva o fermento no café morno com açúcar.

2

MISTURAR SECOS
Misture farinha, cacau e sal em uma tigela.

3

ADICIONAR LÍQUIDOS
Adicione o café, manteiga e chocolate à mistura seca.

4

SOVAR A MASSA
Sove até a massa ficar homogênea.

5

FERMENTAÇÃO
Deixe a massa fermentar por 1 hora e meia.

6

ASSAR O PÃO
Asse a 190°C por 30 minutos até dourar.




Receitas 43-45: Pães para Ocasões Especiais

43

PÃO TRANÇADO PARA PÁSCOA



Pão doce trançado com frutas secas e ovinhos de chocolate para uma Páscoa festiva.

 Tempo Total: ~3h.

Dica da Dona: Faça com antecedência, congela bem!



44

PÃO DE FESTA COM FRUTAS CONFEITADAS



Massa rica com frutas cristalizadas, nozes e aroma de rum para festas inesquecíveis.

 Tempo Total: ~2.5h.

Dica da Dona: Embrulhe em papel de presente para levar na festa!




45

PÃO SAUDÁVEL PARA RÉVEILLON



Pão integral completo com mix de sementes variadas. Simboliza abundância e saúde.

 Tempo Total: ~2h.

Dica da Dona: Compartilhe com a família para o Ano Novo!



TÉCNICAS PRO PARA ELEVAR SEU JOGO

RALWAY: Aprimore seus **pães sem glúten** com segredos artesanais.

TÉCNICAS PRO LONGA

Raleway

1. FERMENTAÇÃO LONGA

Flavor complexo e miolo aerado. Planeje 24-48h na geladeira. Melhora digestibilidade.



2. HIDRATAÇÃO ALTA

Massa mais úmida (70-80%). Cria miolo macio e aerado. Casca crocante.



1. FERMENTAÇÃO LONGA

Open Sans
Flavor complexo e miolo aerado. Planeje 24-48h na geladeira. Melhora digestibilidade.



2. HIDRATAÇÃO ALTA

Open Sans
Massa mais úmida (70-80%). Cria miolo macio e aerado. Casca crocante.



PRO TECHNIQUES

Raleway

1. FERMENTAÇÃO LONGA

Flavor complexo e miolo aerado. Planeje 24-48h na geladeira. Melhora digestibilidade.



2. HIDRATAÇÃO ALTA

Massa mais úmida (70-80%). Cria miolo macio e aerado. Casca crocante.



3. SCORE/CORTE CRIATIVO

Padrões profissionais e artísticos. Libera o vapor do pão. Use navalha afiada.



4. VAPOR NO FORNO

Primeiros 15 min de assamento. Crusta dourada e crocante. Use assadeira com água fervente.



BROWN 38-42

Advanced Thenes
Peach Gliten
Peach Gluten



3. SCORE/CORTE CRIATIVO

Padrões profissionais e artísticos. Libera o vapor do pão. Use navalha afiada.



VAPOR NO FORNO



Primeiros 15 min de assamento. Crusta dourada e crocante. Usa assadeira com água fervente.

Agora Você é Mestre da Cozinha!



Este é só o começo de uma jornada deliciosa.

 **EVOLUÇÃO CONSTANTE** 

Você partiu de com receitas simples e agora domina **técnicas sofisticadas.**

 **CRIATIVIDADE & AMOR** 


Cada pzinha é prova de que é possível **evoluir, aprender e surpreender.**



 **COMPARTILHE A ALEGRIA** 

Sua cozinha é seu **laboratório de amor.** Compartilhe com **#PãoSemGlútenComAlegria.**

JUNTE-SE À NOSSA COMUNIDADE! 

 @SeuInstagram  Grupo de Comunidade

Cada pão crocante é uma vitória!
Compartilhe com **#PãoSemGlútenComAlegria**
— juntas somos mais fortes! 

 **SCAN TO JOIN THE COMMUNITY.**
 contato@paosemgluten.com.br

