

PÃO DE EZEQUIEL

— 8 Receitas Sagradas dos Profetas

O pão bíblico de baixo índice glicêmico
que Jesus abençoou e multiplicou



Ezequiel 4:9 | João 6:9

O que você vai encontrar aqui

Este guia une tradição milenar com saúde moderna. Descubra como preparar pães com baixo índice glicêmico e opções sem glúten, baseados nas escrituras, que nutrem corpo e alma.

1



8 Receitas Bíblicas

Base comprovada nas escrituras sagradas.

2



Praticidade

Ingredientes comuns em mercados modernos.

3



Saúde Moderna

Baixo índice glicêmico e sem glúten.

4



Contexto Espiritual

Versículos e bênçãos em cada receita.

A Receita que Deus Revelou



Única receita na história listada literalmente na Bíblia, escrita por volta de 600 a.C.



Feita com multi-grãos e leguminosas, este pão é naturalmente rico em fibras e proteínas.



Toma trigo, cevada,
favas, lentilhas,
milheto e espelta;
põe-nos numa
numa vasilha
e faz deles pão.
— Ezequiel 4:9

Deus instruiu o profeta Ezequiel com ingredientes exatos. Esta é a única receita na história listada literalmente na Bíblia.

Escrita por volta de 600 a.C., este pão era feito com multi-grãos e leguminosas, tornando-o naturalmente rico em fibras e proteínas.

Os seis ingredientes simbolizam perseverança, humildade e provisão e provisão divina.

O Pão que Jesus Abençoou e Multiplicou

João 6:9 — “Está aqui um rapaz que tem cinco pães de cevada e dois peixinhos.”

João 6:11 — “Jesus tomou os pães, e tendo dado graças, os distribuiu.”



A mesma base de grão (Cevada) sagrada usada neste guia de receitas.



Conexão direta: O pão que você vai fazer usa a mesma cevada que passou pelas mãos de Jesus.



Alimentou mais de 5.000 pessoas, demonstrando a multiplicação divina.



O milagre que prova a abundância divina quando entregamos o pouco que temos.

Fé e Saúde em Cada Fatia



FÉ

Receita revelada por Deus. O pão que Jesus partiu e abençoou.



SAÚDE

Baixo IG, rico em fibras e minerais. Opções sem glúten.



AUTENTICIDADE

Ingredientes bíblicos literais. Sem aditivos artificiais.

Mateus 6:11 — “O pão nosso de cada dia nos dai hoje.”

Uma fatia de tradição e nutrição para sua mesa.

Receita 1: Pão de Ezequiel Clássico

Ezequiel 4:9

Multi-grãos | Baixo IG

Ingredientes:

-  Farinha de Cevada: 2 xíc
-  Farinha de Lentilha: 1 xíc
-  Farinha de Trigo Integral Integral: 1 xíc
-  Fubá Fino (Milho): 1/2 xíc
-  Aveia em Flocos: 1/2 xíc
-  Azeite Extra Virgem: 3 col
sopa
-  Sal: 1 col chá
-  Fermento Biológico: 1 col
chá

Modo de Preparo:

1. Misture todos os grãos e farinhas secos numa tigela grande.
2. Ative o fermento em água morna com açúcar.
3. Incorpore os ingredientes úmidos e sove por 10 minutos.
4. Deixe crescer por 1 hora; modele e asse a 180°C por 40 min.



RECEITA 2: PÃO DE CEVADA DO MILAGRE



SEM GLÚTEN | O PÃO DE JESUS



“Jesus tomou os pães, e tendo dado graças, os distribuiu.”

João 6:11



INGREDIENTES



3 xíc farinha de cevada



3 col sopa azeite extra virgem



1 xíc farinha de grão-de-bico



1 col chá sal marinho



1 xíc farinha de lentilha vermelha



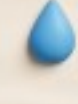
1 col chá bicarbonato de sódio



2 ovos caipiras



1 col sopa vinagre de maçã



Água morna suficiente

MODO DE PREPARO

1. Misture as farinhas secas.
2. Bata ovos com azeite e vinagre.
3. Una molhados e secos, misture.
4. Descanse a massa por 20 min.
5. Despeje em forma untada.
6. Asse a 180°C por 45 min.

Receita 3: Pão Profético de Lentilha

💪 Alto teor proteico | 🙏 Sem glúten

“Eu sou o pão da vida; quem vem a mim nunca terá fome.” — João 6:35

Ingredientes:

-  2 xíc farinha de lentilha
-  1 xíc farinha de arroz
-  1/2 xíc linhaça dourada moída
-  1/2 xíc aveia sem glúten
-  2 ovos
-  1/4 xíc azeite
-  1 col sopa mel puro
-  1 col chá sal marinho
-  1 col chá fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos, mel e azeite com um garfo.
2. Adicione as farinhas e a linhaça aos poucos.
3. Misture bem até massa homogênea e levemente pegajosa.
4. Despeje em forma de bolo inglês untada.
5. Asse a 170°C por 35 a 40 minutos.
6. Deixe esfriar completamente antes de fatiar.



PÃO DE EZEQUIEL | Feito com fé e amor

RECEITA 4: PÃO ÁZIMO DA ÚLTIMA CEIA

Marcos 14:22 — “Jesus tomou o pão, abençoou-o e o partiu.”

✝ O pão que Jesus partiu | Rápido de fazer

INGREDIENTES



2 xíc farinha de trigo integral



1/2 xíc azeite extra virgem



1 col chá sal marinho



Água morna suficiente



MODO DE PREPARO

1. Misturar farinha e sal.
2. Adicionar azeite, misturar com os dedos.
3. Acrescentar água até massa lisa (sem fermento).
4. Dividir, abrir fino com rolo.
5. Assar em chapa quente (3 min. de cada lado).

Ezekiel Bread | Feito com fé e amor.







RECEITA 5: PÃO DE AVEIA COM MEL E AZEITE



ADOCICADO | MACIINHO | FÁCIL.







“Vede como meus olhos se iluminaram porque provei um pouco deste mel.” — 1 Samuel 14:29.

Ingredientes:

-  2 xíc farinha aveia fina
- 1 xíc farinha trigo integral
- 1/2 xíc aveia em flocos
-  2 col sopa mel puro
-  3 col sopa azeite extra virgem
-  1 col chá sal
-  1 col chá fermento seco
-  1 xíc água morna



Modo de Preparo:



-  1. Dissolver fermento: Misturar fermento, mel e água morna. Aguardar 10 min.
-  2. Misturar secos: Farinhas e sal.
-  3. Combinar: Adicionar fermento ativado e azeite aos secos.
-  4. Sovar: Por 8 minutos até a massa ficar elástica.
-  5. Descansar: Cobrir e deixar crescer por 1 hora.
-  6. Assar: Modelar e assar a 180°C por 35 minutos.

RECEITA 6: PÃO DE GRÃO-DE-BICO COM ERVAS DO DESERTO

 SEM GLÚTEN | AROMÁTICO | NUTRITIVO

1 REIS 19:6 — Havia um pão cozido sobre as brasas. Levanta-te e come, porque o caminho é longo demais para ti.

INGREDIENTES

-  2 xíc Farinha de Grão-de-Bico
-  1 xíc Farinha de Milho (Fubá)
-  1/2 xíc Farinha de Arroz
-  1 col sopa Alecrim picado
-  1 col sopa Tomilho seco
-  1/4 xíc Azeite Extra Virgem
-  2 Ovos
-  1 col chá Sal
-  1 col chá Fermento em pó



MODO DE PREPARO

1. Misturar farinhas, sal, fermento e ervas.
2. Bater ovos/azeite e juntar aos secos.
3. Adicionar água até massa pegajosa.
4. Modelar formato oval rústico.
5. Assar a 180°C por 40 minutos.
6. Casca crocante com aroma incrível.

O PÃO BÍBLICO | Feito com fé e amor.








Receita 7: Pão do Maná — O Pão do Céu



Levíssimo | Sem ovo | Sem glúten



Ingredientes:

-  2 xíc farinha de arroz
-  1 xíc polvilho doce
-  1/2 xíc tapioca granulada
-  1/4 xíc coco ralado sem açúcar
-  3 col sopa azeite
-  1 col chá sal
-  1 col chá fermento em pó
água com gás suficiente

Modo de preparo:

1. Misture todos os secos numa tigela grande.
2. Adicione o azeite e misture com as pontas dos dedos.
3. Acrescente água com gás aos poucos até massa maleável.
4. Despeje em forma pequena untada.
5. Asse a 180°C por 30 minutos.
6. Pão leve, suave, com casquinha fina e miolo macio.

Êxodo 16:15 — “Isso é o pão que o Senhor vos deu para comer.”

RECEITA 8: PÃO MULTI-GRÃOS ABENÇOADO — A RECEITA COMPLETA

👑 A MAIS BÍBLICA DE TODAS | FERMENTAÇÃO NATURAL

INGREDIENTES

- 🌾 Cevada em flocos
- 🥣 Lentilha amassada
- 🌾 Trigo integral
- 🌽 Fubá fino (milho)
- 🌾 Aveia em flocos finos
- 🥣 Feijão branco amassado
- 🍏 Azeite extra virgem
- 🧂 Sal marinho
- 🍯 Levain (Fermento Natural)
- 💧 Água morna

TOMA TRIGO, CEVADA,
FAVAS, LENTILHAS,
MILHETO E ESPELTA;
ESPELTA; PÕE-NOS NUMA
VASILHA E FAZ DELES PÃO.
EZEQUEL 4:9

MODO DE PREPARO


- 1 Amasse lentilhas/feijão; misture grãos, farinhas, sal.
- 2 Adicione azeite, levain, água morna. Sove por 12 min.
- 3 Fermente 8h ou overnight coberto na geladeira.
- 4 Modele, descanse 1h em temperatura ambiente.
- 5 Asse 200°C (15 min com vapor), depois 180°C (30 min).

RESULTADO: Pão rústico, nutritivo, e com sabor profundo.

A Palavra que Alimenta


Sete passagens bíblicas fundamentais que inspiram este guia sagrado.



 **Ezequiel 4:9**

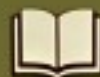
A receita revelada por Deus ao profeta.



 **João 6:9-11**

O milagre dos pães de cevada de Jesus.



 **Mateus 6:11**

"O pão nosso de cada dia nos dai hoje."



 **Marcos 14:22**

Jesus tomou o pão, abençoou-o e o partiu.



 **Êxodo 16:15**

O maná, o pão que Deus deu no deserto.



 **1 Reis 19:6**

O pão que sustentou o profeta Elias.

QUE ESTE PÃO NUTRA SEU CORPO E SUA FÉ

Cada ingrediente tem uma história.
Cada fatia, uma bênção.
Prepare o pão revelado por Deus
e abençoado por Jesus.

João 6:35 — “Eu sou o pão da vida;
aquele que vem a mim jamais terá
fome.”

