

GLÚTEN FREE
ALIMENTOS
COMER BEM, FAZ BEM.

MISTURA PARA O PREPARO DE PÃES E PIZZAS

INGREDIENTES: Farinha de arroz, fécula de mandioca, amido de milho, fibras vegetais, açúcar, sal, estabilizante: hidroxipropilmetilcelulose. NÃO CONTEM GLÚTEN.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g
Valor energético (kcal)	324
Carboidratos (g)	77
Açúcares Totais (g)	3,2
Açúcares Adicionados (g)	2,8
Proteínas (g)	3,1
Gorduras Totais (g)	0,5
Gorduras Saturadas (g)	0
Gorduras Trans (g)	0
Fibras Alimentares (g)	8,6
Sódio (mg)	244

Fabricação, Validade e Lote: vide embalagem

SAC: (11) 4525-2553
www.gfree.com.br

PRODUZIDO E EMBALADO POR:
GLÚTEN FREE ALIMENTOS LTDA.
CNPJ: 14.090.303/0001-93 - Rua Invenção Alimentos,
2160 - Vila Carolina - CEP: 13.212-354 - Jundiaí - SP

MODO DE CONSERVAÇÃO: conservar em local seco, fresco e longe da luz solar



PESO LÍQUIDO: 5 kg

INDÚSTRIA BRASILEIRA

www.gfree.com.br

BOOK DE RECEITAS

Pré-mistura sem glúten para panificados

GLÚTEN FREE
ALIMENTOS
COMER BEM, FAZ BEM.



www.gfree.com.br

PÃO TIPO FRANCÊS



Ingredientes



Premix Glúten Free Alimentos: 1000g



Água: 1000kg



Fermento biológico seco: 10g



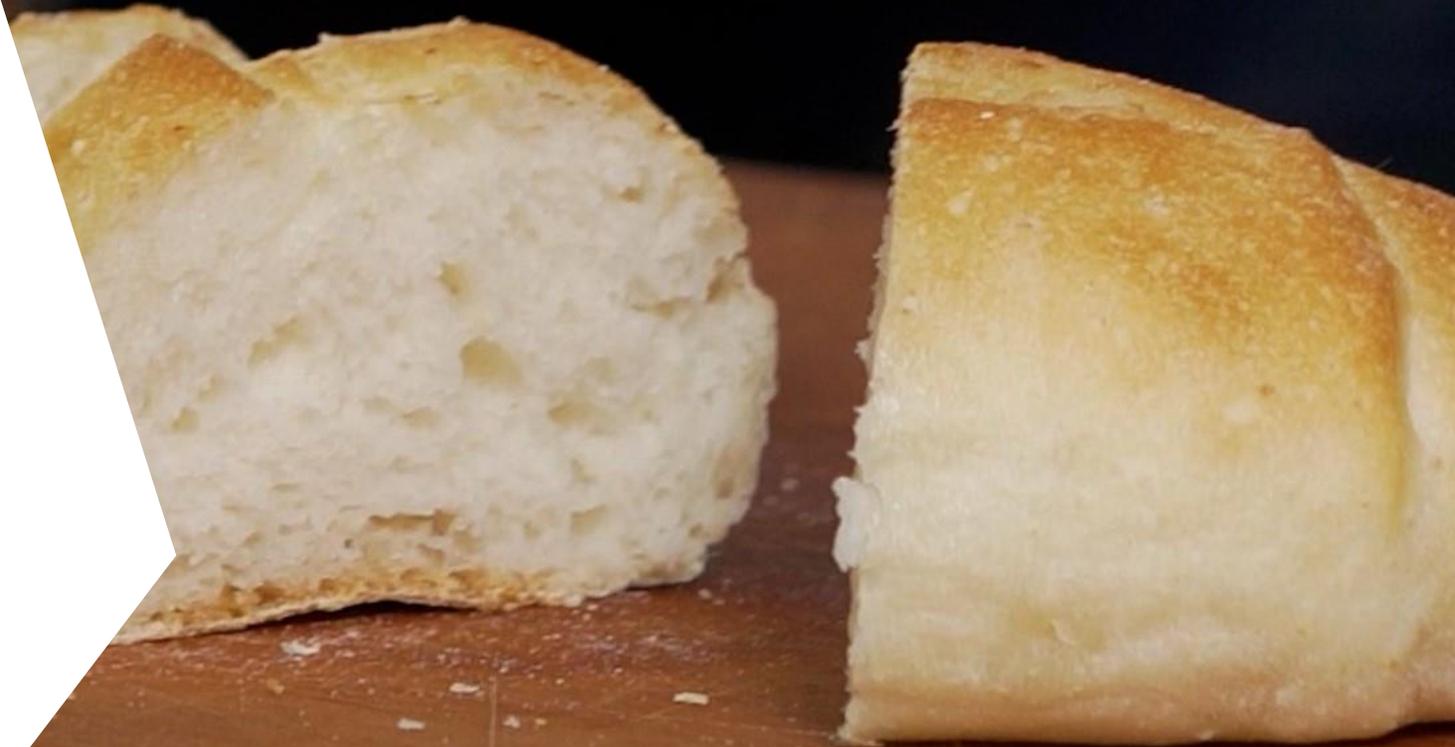
Sal: 25g



Óleo girassol: 50g



Açúcar refinado: 20g (opcional)





MODO DE PREPARO



Rendimento:
2,1kg de massa
(ou cerca de 32
pãezinhos)

Misture o premix Glúten Free Alimentos com o fermento biológico seco, sal e açúcar refinado.

Depois, junte a água e o óleo de girassol.

Na batedeira, utilize o batedor raquete (ou gancho) por cerca de 2 minutos em velocidade média até obter uma massa homogênea.

Deixe a massa descansar por 30 minutos, coberta com um pano multiuso umedecido.

Leve a massa para uma bancada enfarinhada com farinha de arroz.

Porcione em pedaços de 65 gramas.

Lamine a massa de cada porção utilizando as mãos, um rolo ou uma laminadora.

Enrole a massa laminada.

Leve para a fermentadora, deixando crescer por cerca de 60 minutos.

De uma ponta a outra do pão, faça um corte com o auxílio de uma lâmina.

Asse em forno combinado, pré-aquecido a 250 graus com 100% de umidade nos minutos iniciais.

Abaixe a temperatura para 220 graus nos minutos finais e asse por 10 a 15 minutos.

Outras possibilidades

- Em forno combinado, é possível usar chapa grill, para simular o efeito de lastro no pão.
- Para fazer pão tipo baguete, faça o mesmo processo, mas porcionando 200g de massa.
- Para uso de laminadora: após a retirada da massa da batedeira, passe imediatamente a massa para o suporte da divisora manual. Corte as massas e em seguida passe os pedaços de pão na laminadora. Ajuste a espessura de acordo com o tamanho do pão.
- Para forno de lastro, utilizar os seguintes parâmetros: teto 240°C e lastro 220°C. 3 segundos de tempo de vapor. Assar por 15 minutos.
- Este pão pode ser congelado já assado. Descongele em temperatura ambiente. Aqueça na hora de servir.



FOCACCIA

Ingredientes

 Premix Glúten Free Alimentos: 200g

 Água: 230g

 Fermento biológico seco: 2g

 Sal: 5g

 Açúcar refinado: 10g

 Óleo girassol: 12g

 Azeite: 50g





MODO DE PREPARO



Rendimento:
1 focaccia de 500g

Misture a premix com o fermento biológico, sal e açúcar.

Junte também o óleo de girassol e a água.

Na batedeira, utilize o batedor raquete para obter uma massa homogênea - 2 minutos em velocidade média.

Passe a massa para uma bancada já enfarinhada com a farinha de arroz.

Deixe a massa descansar por 15 minutos, coberta com um pano multiuso umedecido.

Utilize uma forma retangular untada com metade do azeite.

Distribua a massa preenchendo toda a forma.

Cubra com plástico filme e leve para fermentar em baixa temperatura (de preferência na geladeira) por 18 horas.

Faça pequenos furos na superfície da massa e pincele com a outra metade do azeite.

Pré aqueça o forno combinado a 260 graus no calor seco a 100% de umidade.

Asse a 210 graus, mantendo o calor seco e 100% de umidade. São 30 minutos no forno.

Outras possibilidades

- Em forno combinado, é possível usar chapa grill, para simular o efeito de lastro no pão.
- Para forno de lastro, ajustar para os seguintes parâmetros: teto 240°C e lastro 220°C. Assar por 25 minutos.
- Este pão pode ser congelado. Para utilizar, descongele em temperatura ambiente. Caso prefira, pode ser aquecida para servir.



CIABATTA



Ingredientes



Premix Glúten Free Alimentos: 1000g



Água: 1200g



Fermento biológico seco: 5g



Sal: 25g



Açúcar refinado: 20g



Óleo girassol ou azeite: 50g





MODO DE PREPARO



Rendimento:
2,3kg (cerca de
23 pães de 100g)

Faça uma esponja misturando 100g de premix Glúten Free Alimentos, 200g de água e o fermento. Deixe descansar por cerca de 30 minutos.

Misture o restante de todos os ingredientes secos e em seguida entrar com o restante dos ingredientes líquidos.

Em uma batedeira, utilize o batedor raquete até obter uma massa homogênea (aproximadamente 2 minutos em velocidade média).

Com o auxílio de uma espátula de silicone ou com as mãos untadas de óleo vegetal, retire a massa da batedeira. Passe para uma bancada enfarinhada com farinha de arroz e deixe descansar por 15 minutos coberta com um pano multiuso umedecido.

Porcione em pedaços de 100g. Leve para a fermentadora com 60% de umidade a 20°C (ou, opcionalmente, fermente em geladeira). Deixe crescer por 6 horas.

Para assar, pré-aqueça o forno combinado a 260°C no calor misto com 100% de umidade.

Colocar no forno e baixar a temperatura para 200°C. Manter com calor misto e 100% de umidade.

Assar por 10 minutos.

Outras possibilidades

- Em forno combinado, é possível usar chapa grill, para simular o efeito de lastro no pão.
- Para usar forno de lastro, utilize os seguintes parâmetros: Teto 230°C e lastro 215°C. Asse por 15 minutos.
- A massa pode ser cortada manualmente ou na divisora.
- Este pão pode ser congelado. Para utilizar, descongele em temperatura ambiente. Caso prefira, pode ser aquecida para servir.



HOT DOG E HAMBURGUER



Ingredientes



Premix Glúten Free Alimentos: 1000g



Água: 1100g



Fermento biológico seco: 10g



Sal: 20g



Açúcar refinado: 50g



Óleo girassol ou azeite: 50g





MODO DE PREPARO



Rendimento:
2,23 kg de massa
(cerca de 29
pães)

Misture todos os ingredientes secos e em seguida entre com os líquidos.

Em uma batedeira, utilize o batedor *raquete* até obter uma massa homogênea (aproximadamente 2 minutos em velocidade média).

Retire da batedeira com o auxílio de uma espátula de silicone ou com as mãos untadas de óleo vegetal.

Passa para uma bancada enfarinhada com farinha de arroz e deixe descansar por 15 minutos, coberta com um pano multiuso umedecido.

Porcione 75g de massa e boleie no formato desejado. Leve para fermentadora a 32°C e 75% de umidade por 35 minutos.

Para um resultado mais dourado, pincele um pouco de ovo batido com uma colherinha de leite ou óleo.

Em forno combinado, asse na programação *Pães macios* (Rational) ou a 160°C com vapor apenas no início.

Outras possibilidades

- Esta mesma receita pode ser utilizada para o preparo de Pão para Hot Dog.
- Para utilização de modeladora, após retirar a massa da batedeira, passe imediatamente a massa para o suporte da divisora manual. Corte os pedaços de massa e em seguida junte as pontas dos pedaços de formando assim, pequenas bolinhas.
- Para forno de convecção: leve para assar em forno pré aquecido a 160°C. Inicie o assamento pressionando o botão de vapor por 5 segundos. Asse por 18 minutos.
- Para forno de lastro, ajuste o equipamento para os seguintes parâmetros: teto 200°C e lastro 220°C. 3 segundos de tempo de vapor. Assar por 20 minutos.



PIZZA



Ingredientes



Premix Glúten Free Alimentos: 1000g



Água: 1100kg



Fermento biológico seco: 10g



Sal: 25g



Óleo girassol ou azeite: 50g (opcional)



Açúcar refinado: 20g (opcional)





MODO DE PREPARO



Rendimento: 2,2 kg de massa (ou cerca de 8 pizzas de 270g)

Leve à batedeira as quantidades indicadas de pré-mistura, fermento biológico seco, sal e açúcar e misture bem; depois, junte a água e o óleo.

Utilize o batedor raquete até obter uma massa homogênea. Para isso, são dois minutos em velocidade média.

Transfira da batedeira para outro recipiente com o auxílio de uma espátula de silicone ou com as mãos untadas em óleo vegetal.

Deixe a massa descansar por 15 minutos, coberta com pano multiuso umedecido.

Separe pedaços de 270 gramas e deixe crescer em estufa a 30 graus por 45 minutos; opcionalmente é possível fermentar em geladeira por até 24 horas.

Polvilhe uma bancada com farinha de arroz e abra a pizza do centro para as bordas.

Finalize a abertura já na estátula de pizza polvilhada com farinha de arroz.

Espalhe o molho de tomate e utilize a cobertura que preferir.

Leve para assar em forno com lastro a 250 graus por 10 minutos. Opcionalmente, é possível pré-assar os discos de pizza com um pouco de molho de tomate e congelar.

Outras possibilidades

- Para forno de pizza a cerca de 350°C, a pizza fica pronta em cerca de 3 a 4 minutos.
- Para forno de convecção utilizar uma chapa de metal para simular o efeito de um lastro. Ajustar o forno para 240°C e assar por 12 minutos.
- Esta massa pode ser congelada, já recheada ou apenas a massa pré assada. Para utilizar, leve diretamente ao forno.



WAFFLE



Ingredientes

-  Premix Glúten Free Alimentos: 50g
-  Farinha de Arroz: 50g
-  Água ou leite: 140g
-  1 ovo
-  Fermento químico: 10g
-  Sal: 2g
-  Óleo girassol: 10g
-  Açúcar refinado: 10g
-  Mel: 10g
-  Extrato de baunilha: 3 gotas





MODO DE PREPARO



Rendimento: 310g
de massa
(suficientes para
2 waffles de 4
pedaços)

Em um bowl, misture os ingredientes secos.

Adicione o ovo, o óleo, o mel e 50g do leite.

Misture com um fuê até que a parte seca esteja bem misturada e diluída.

Acrescente o restante do leite e a baunilha, mexa bem.

Acrescente o fermento químico, misturando com delicadeza.

Transfira a massa para uma bisnaga e preencha um equipamento de waffle, untado com um pouco de óleo.



PANQUECA TIPO CREPE



Ingredientes



Premix Glúten Free Alimentos: 50g



Água ou leite: 150g



1 ovo



Sal: 2g



Óleo girassol: 5g



Açúcar refinado: 10g (ou 20g para doce)



Mel: 10g (opcional para doce)



Extrato de baunilha: 3 gotas (opcional para doce)





MODO DE PREPARO



Rendimento:
cerca de 5
unidades

Em um bowl, misture os ingredientes secos.

Adicione o ovo, o óleo e 50g do leite.

Misture com um fuê até que a parte seca esteja bem misturada e diluída. Acrescente o restante do leite e mexa bem.

Em fogo médio-baixo, pincele com pouco óleo uma panquequeira e, com uma concha, derrame a massa e gire a panela em movimentos circulares.

Após assar de um dos lados, vire a panqueca e aguarde até dar o ponto.



PANQUECA TIPO AMERICANA



Ingredientes

-  Premix Glúten Free Alimentos: 50g
-  Farinha de Arroz: 50g
-  Água ou leite: 140g
-  1 ovo
-  Fermento químico: 10g
-  Sal: 2g
-  Óleo girassol: 10g
-  Açúcar refinado: 20g
-  Mel: 10g
-  Extrato de baunilha: 3 gotas





MODO DE PREPARO



Rendimento:
cerca de 10
unidades

Em um bowl, misture os ingredientes secos.

Adicione o ovo, o óleo, o mel e 50g do leite.

Misture com um fuê até que a parte seca esteja bem misturada e diluída. Acrescente o restante do leite e a baunilha, mexa bem.

Acrescente o fermento químico, misturando com delicadeza.

Em fogo médio-baixo, pincele com pouco óleo uma frigideira e, com uma colher ou bisnaga, coloque a massa para assar.

Após assar de um dos lados, vire a panqueca e aguarde até dar o ponto.



TARTELETE DOCE



Ingredientes



Premix Glúten Free Alimentos: 55g



Óleo de coco ou manteiga: 30g



Açúcar refinado: 30g



Sal: 1g



Ovos: 12g





MODO DE PREPARO



Rendimento:
5 unidades
de 25g

Junte todos os ingredientes na batedeira e misture até formar uma massa homogênea.

Leve a massa à geladeira por 10 minutos.

Separe em porções de 25 gramas e abra a massa em forminhas de fundo falso.

Asse por cerca de 13 minutos a 160 graus com calor seco.

Deixe esfriar em temperatura ambiente.

Recheie conforme preferência.

Outras possibilidades

- Para fazer a massa na versão chocolate, adicione aos ingredientes da lista acima 0,003Kg de cacau 100%.
- Esta receita pode ser congelada, já assada. Para utilizar, descongele em temperatura ambiente e recheie como preferir.
- Também pode ser congelada a massa crua. Para utilizá-la, descongele em geladeira e siga o modo de preparo como descrito acima.



TARTELETE SALGADA



Ingredientes



Premix Glúten Free Alimentos:
100g



Água: 15g



Óleo de coco ou manteiga: 60g



Sal: 2g



Açúcar refinado: 1g





MODO DE PREPARO



Rendimento:
7 unidades
de 25g

Junte as quantidades indicadas de premix e outros ingredientes no bowl da batedeira.

Utilize o batedor raquete em velocidade média até obter uma massa homogênea, por mais ou menos 2 minutos.

Para mini tortas ou quiches, utilize porções de 25 gramas e abra a massa em forminhas de fundo falso.

Recheie com criatividade.

Asse por 15 minutos em calor seco a 160 graus e sem umidade.

Importante: a massa deve ser assada já com o recheio para que fique bem estruturada.

Outras possibilidades

- Esta massa pode ser utilizada como massa de empada.
- Para assar em forno de lastro, ajustar o equipamento para os seguintes parâmetros: teto 200 °C e lastro 220 °C. Asse por 12 minutos.
- Esta receita pode ser congelada, já assada com recheio. Para utilizar, descongele em temperatura ambiente. Caso prefira, pode ser aquecida para servir.



MASSA CHOUX



Ingredientes



Premix Glúten Free Alimentos: 200g



Manteiga (com ou sem lactose): 160g



Leite (com ou sem lactose): 160g



Água: 160g



Açúcar refinado: 10g



Ovos: 320g



Sal: 1g





MODO DE PREPARO



Rendimento: 1 kg

Junte em uma panela todos os ingredientes indicados, exceto a premix e os ovos.

Leve ao fogo até ferver.

Neste ponto, desligue o fogo e adicione a pré-mix mexendo até que a massa desgrude do fundo da panela.

Leve para a batedeira e com o batedor raquete misture bem a massa enquanto acrescenta os ovos aos poucos.

Continue batendo até obter uma massa totalmente homogênea.

Coloque a massa em uma manga de confeitar e pingue sobre um tapete de silicone.

Leve para assar a 160 graus, por 32 minutos.

Outras possibilidades

- Essa mesma massa pode ser utilizada para o preparo de éclair.
- Pode ser congelada com ou sem recheio. Caso esteja sem recheio, coloque no forno a 180 °C por 2 minutos antes de recheio. Caso já esteja recheada, descongele em geladeira. Pode receber cobertura conforme preferência.

