



**NEGOZIO  
LEGGERO**

# **RICETTARIO** **farina senza glutine**





La miscela di farine senza glutine di Negozio Leggero è prodotta in Italia e formulata per offrire un'alternativa versatile e performante per la realizzazione di ricette senza frumento.

Grazie a un mix attentamente bilanciato di ingredienti, permette di ottenere impasti elastici e consistenti, ideali per la preparazione di vari prodotti da forno, naturalmente senza derivati animali.

È una miscela realizzata con i seguenti ingredienti:

**Amido di mais:** conferisce struttura e volume all'impasto, creando una texture soffice.

**Farina di riso:** rende l'impasto leggero e favorisce la morbidezza dei prodotti da forno.

**Farina di mais:** aggiunge sapore e migliora la consistenza dell'impasto.

**Fibra di bambù:** fornisce stabilità e struttura, migliorando la tenuta dell'impasto.

**Fibra di psillio:** contribuisce all'elasticità dell'impasto, emulando il comportamento del glutine e trattenendo l'umidità.

**Farina di semi di guar:** stabilizza l'impasto e ne migliora la lavorabilità, garantendo una consistenza omogenea.

## TABELLA NUTRIZIONALE

Valori medi per 100gr di prodotto	Carboidrati 0,14g
Contenuto energetico	Di cui zuccheri 0,14g
1396kJ - 330kcal	Fibre 8,93g
Grassi 0,55g	Proteine 2,17g
Di cui acidi grassi saturi 0,17g	Sale 0,017g

## IMPASTO PER PANINI

### Ingredienti:

- Misto Farina: 500 g
- Acqua tiepida: 460 ml
- Lievito secco: 4 g
- Malto di riso: 1 cucchiaino
- Olio di semi di girasole: 40 g
- Sale: 13 g

Provalo  
con la macchina del pane  
segui la ricetta indicata  
dal tuo modello

### Procedimento:

Sciogliete in acqua il lievito e il malto di riso e lasciate riposare per 15 minuti. Versare la farina e impastare fino a completo assorbimento. Aggiungere olio e sale alla fine e attendere il raddoppio del volume. Dividere l'impasto in paninetti e lasciare lievitare per 30 minuti. Cuocere a 180° in forno per 20/25 minuti.

## IMPASTO PER PIZZA

### Ingredienti:

- Misto Farina: 1 kg
- Lievito di birra secco: 7 g
- Acqua: 1,1 L
- Sale: 25 g
- Olio: 80 g

### Procedimento:

Sciogliere il lievito in acqua tiepida, unire la farina e impastare. Aggiungere sale e olio, quindi lavorare fino a ottenere un impasto omogeneo e se necessario aggiungere ancora un po' di mix di farine. Lasciare lievitare per circa 12 ore, poi stendere e farcire a piacere. Cuocere in forno a 220°C per circa 10-15 minuti.

# PANCAKES

## Ingredienti:

- Misto Farina: 1 parte (es. 100 g)
- Uova: 2 parti (es. 2 uova)
- Liquidi (latte o bevanda vegetale): 2 parti (es. 200 ml)
- Grassi: 1/2 parte di olio di girasole (es: 50 g)

## Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere una pastella liscia. Scaldare una padella antiaderente, oliarla o imburrarla leggermente e cuocere i pancake un minuto per lato. Con le dosi riportate sopra vengono 5 pancake del diametro di 12-15cm.

Questa ricetta è senza zucchero, si può aggiungere la parte zuccherina con la farcitura (sciroppo d'agave, miele, creme o frutta).

**Note: personalizza la tua ricetta!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## PÂTE À CHOUX - bigné

### Ingredienti:

- Misto Farina: 150 g
- Acqua: 250 g
- Burro (o margarina\*): 200 g
- Uova: 300 g

### Procedimento:

Portare a ebollizione acqua e burro. Togliere dal fuoco, aggiungere la farina e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere le uova una alla volta, mescolando bene. Formare i bigné su una teglia e cuocere a 180°C per 25-30 minuti.

\*La margarina senza olio di palma permette di avere un impasto più arioso.

## CREPES

### Ingredienti:

- Misto Farina: 1 parte  
(es. 100 g)
- Uova: 2 parti (es. 2 uova)
- Liquidi (latte o bevanda vegetale): 2 parti e 1/2  
(es. 250 ml)

### Procedimento:

Mescolare gli ingredienti fino a ottenere una pastella omogenea. In una padella antiaderente calda, imburrare leggermente e versare il composto. Cuocere le crepes sottili, girandole quando i bordi iniziano a dorarsi.

# TORTA DI NOCCIOLE

## Ingredienti:

- Misto Farina: 120 g
- Granella di nocciole (o nocciole intere): 170 g
- Zucchero: 250 g
- Sale: 2 g
- Lievito per dolci: 6 g
- Olio di semi: 160 g
- Uova: 300 g

## Procedimento:

Tritare le nocciole o la granella dopo averla fatta leggermente tostare in padella e ridurre in farina. Mescolare quindi la farina senza glutine, zucchero, sale e lievito (setacciato). A parte, unire uova e olio, poi incorporare gli ingredienti secchi. Versare in una tortiera e cuocere a 180°C per circa 40 minuti.

Questa torta è un classico, ma puoi variare con mix di frutta secca diversi (mandorle, pistacchi o anacardi) e aggiungere gocce di cioccolato all'impasto.

**Note: personalizza la tua ricetta!**

.....

.....

.....

.....

.....

# PASTA ALL'UOVO

## Ingredienti:

- Misto Farina: 1 parte  
(es. 100 g)
- Uova: 1 parte (es. 1 uovo)

## Procedimento:

Impastare la farina con le uova fino a ottenere una massa compatta ed elastica. Lasciar riposare l'impasto coperto per 30 minuti, poi stendere e tagliare la pasta nella forma desiderata. Cuocere in acqua bollente salata per pochi minuti.

Vuoi fare la pasta all'uovo colorata?  
Aggiungi curcuma per esaltare il giallo, barbabietola in polvere per il rosso o polvere di spinaci per il verde!

**Note: personalizza la tua ricetta!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**NEGOZIO  
LEGGERO**

**[www.negoziogleggero.it](http://www.negoziogleggero.it)**

**negozi e shop online:  
scopri dove siamo  
sul nostro sito!**