

SEMANA DO PÃO

SEM GLÚTEN

DE FERMENTAÇÃO NATURAL



MATERIAL DA

AULA 02

+ INGREDIENTES PARA
FAZER O MELHOR PÃO
SEM GLÚTEN DA SUA VIDA



SALVE, SALVE!

Espero que essa segunda aula da nossa Semana do Pão sem Glúten de Fermentação Natural tenha transformado a sua visão sobre a panificação saudável.

As pessoas tendem a acreditar que a panificação com fermentação natural é um bicho de sete cabeças e eu entendo o motivo. Isso se dá porque a internet tá cheia de gente querendo complicar pra poder vender a solução depois.

Todo mundo já sabe que eu tenho o meu treinamento pago em Pães Sem Glúten de Fermentação Natural, mas nem por isso eu escondo o jogo de você. E é por isso que eu tenho um baita orgulho de oferecer essas aulas gratuitas, porque sei da oportunidade que estou oferecendo para tantas pessoas que querem e precisam mudar a alimentação para melhor.

Na aula de hoje você viu que com poucos minutos por dia, você conseguirá produzir um fermento forte o suficiente para fazer os melhores pães da sua vida. Descobriu também que para fazer o fermento não tem segredo. Basta seguir o Método Levain!

Você também viu que amanhã é o dia mais importante da nossa semana. E você sabe bem o porquê, né? Amanhã, na nossa aula 3, vamos juntos fazer o Melhor Pão sem Glúten da sua vida!

Sem falar que vou ensinar como gastar muito pouco para produzir pães sem glúten incríveis. A maioria dos alunos consegue fazer gastando menos de 5 reais.

Bora ver quais são esses ingredientes?

INGREDIENTES

PARA O MELHOR PÃO SEM GLÚTEN DA SUA VIDA

Você vai precisar de:

150 g Farinha de arroz;	150g Levain
140g Amido de milho;	(Fermento Natural);
25g Polvilho doce;	10g Psyllium;
180g Fécula de batata;	12g Sal;
40g Purê de batata doce cozido;	20g Gordura;
15g Goma xantana;	400g Água gelada;
30g Açúcar;	15g Vinagre;

ATENÇÃO

Algumas pessoas acabam se assustando quando vêem alguns ingredientes que não conhecem. O psyllium por exemplo é um alimento desconhecido por algumas pessoas.

Todos os ingredientes para esse pão podem ser encontrados facilmente em casas de produtos naturais. E se na sua cidade não tem nenhum desse estabelecimento, você encontra facilmente para comprar na internet.

Além disso, todos os ingredientes que eu passei estão aí por um motivo. O psyllium por exemplo é considerado um super alimento pelos nutricionistas. Ele é altamente digestível e melhora muito sua saúde intestinal.

Mas não precisa se preocupar! Para saber como substituir algum desses ingredientes é só assistir a nossa aula tira-dúvidas ao vivo. Eu vou explicar exatamente o que você precisa fazer para substituir cada ingredientes dessa receita - ou melhor - ficha técnica.

Aperte no botão abaixo e defina o lembrete da nossa aula ao vivo para descobrir como substituir os ingredientes:

AULA AO VIVO 2 - YOUTUBE

Te espero lá!



Marcelo Horta



@chef.marcelohorta