

JORNADA

SEM GLÚTEN
SEM SEGREDOS

RECEITAS INÉDITAS

CHEF MARCELO HORTA

PÃO DE QUEIJO FIT | CATUPIRY | DOCE DE LEITE VEGANO
VEGANO, SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN



SALVE, SAAALVE, TUDO BEM?

JÁ ATIVOU O LEMBRETE DA AULA 2?

ENTÃO APERTE NO BOTÃO ABAIXO, ATIVE O LEMBRETE E JÁ DEIXE SEU LIKE.

ATIVE O LEMBRETE



▼ AULA 02

CRIANDO SEU FERMENTO NATURAL SEM GLÚTEN

Ao vivo em 5 dias
28 de setembro 18:55

Receber notificações

AULA 2: Criando seu fermento natural sem glúten

1 esperando #chefmarcelohorta #semgluten #aula

579 Não gostei Chat ao vi... Compartil... Salvar

Marcelo Horta
83 mil inscritos

INSCREVER-SE

A aula está imperdível! Você vai aprender a fazer seu fermento do absoluto zero. Nos vemos mais tarde, e aproveite o material que foi feito com muito carinho pra você!

Olá, Eu sou Marcelo Horta

É um imenso prazer ter você comigo

Sou criador do método Levain de panificação e proprietário de duas empresas no ramo, a Levain Bakery Rio e a Cozinha Crunch, a maior e mais tradicional panificadora sem glúten do Rio de Janeiro. **Mas nem sempre foi assim.**

Comecei a minha vida na gastronomia aos 16 anos de idade e movido pela paixão pela cozinha, vendia pães de queijo pra ganhar meus primeiros trocados. Por ironia do destino (ou não) eu escolhi a receita de **Pão de Queijo (ou pão de beijo) Sem Glúten** para ser o seu primeiro presente nessa jornada linda que estamos trilhando juntos.

Mas não para por aí! Você também está prestes a conhecer o cajupiry, a minha receita inédita de **catupiry sem nenhum pingo de lactose!** E claro, pra acompanhar um bom pão de queijo sem glúten, você também vai aprender a fazer um doce de leite vegano sem lactose que vai conquistar os corações até dos mineiros mais exigentes.

Não se esqueça: O meu maior compromisso a partir de agora é te mostrar que é possível comer pães deliciosos e saudáveis sem nenhum pingo de glúten. Juntos vamos descobrir que **viver sem glúten não precisa ser um sacrifício.**

E pra que isso comece a se tornar uma realidade pra você, eu te convido a virar a página e fazer, na sua casa, essas receitas incríveis. E lembre-se: **essas receitas, ou melhor, fichas técnicas, são apenas as primeiras de muuuuuuitas que estão por vir.**

BOAS FORNADAS!



Pão de Queijo (Pão de Beijo)

Ingredientes:

- 400g de queijo lacfree;
- 400g de água;
- 3 ovos médios (para veganos: 250g de batata doce cozida e amassada);
- 200g de polvilho doce;
- 300g de polvilho azedo;
- 10g de sal;
- 150g de óleo (da sua preferência)

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, ferva a água junto com o óleo e o sal;
2. Em um recipiente, adicione os polvilhos e acrescente a água fervida;
3. Misture bem;
4. Adicione os ovos, 1 de cada vez, até incorporar tudo. O mesmo vale se você substituir por batata doce;
5. Coloque o queijo previamente ralado e termine de misturar;
6. Molde bolinhas pequenas e distribua sobre uma assadeira untada com óleo;
7. Leva ao forno (pré-aquecido) e asse por 20 minutos a 180°C ou até dourar.

Gostou? Então não deixe de postar uma foto do resultado e me marcar lá no instagram:

[@chef.marcelohorta](https://www.instagram.com/chef.marcelohorta)



Cajupiry

Ingredientes:

- 3/4 de xícara de castanha branca ou torrada (deixar de molho por pelo menos 2 horas)
- 400ml de água
- 1 colher e meia de sopa de polvilho azedo
- 1 colher chá de sal
- 1/2 limão

Preparo:

1. Em um liquidificador, misture a castanha, água, polvilho e sal. Bata tudo por 2 minutos, até ficar com uma aparência homogênea;
2. Após obter uma mistura homogênea, coloque em uma panela em fogo médio e mexa sem parar por 3 minutos ou até engrossar;
3. Quando estiver mais cremoso, esprema meio limão;
4. Misture e retire do fogo, deixando a mistura esfriar. Após esfriar, coloque na geladeira. Esse tempinho no frio vai dar consistência ao nosso cajupiry.

Gostou? Então não deixe de postar uma foto do resultado e me marcar lá no instagram: [@chef.marcelhorta](https://www.instagram.com/chef.marcelhorta)



Doce de leite sem lactose

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju crua
- ½ xícara de açúcar demerara
- ¼ de xícara de açúcar de côco
- ½ xícara de água
- ½ colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Despeje a castanha em uma panela, cubra com água fria e deixe ferver em fogo médio.
2. Desligue o fogo quando começar a ferver e deixe a castanha descansar na água quente por 5 minutos.
3. Escorra a castanha e bata no liquidificador com o açúcar demerara, açúcar de côco e ½ xícara de água fria.
4. Bata a mistura por 5 minutos ou até a mistura ficar lisa e sem pedaços de castanha.
5. Despeje a mistura em uma panela e mexa sem parar em fogo baixo até ficar na textura de doce de leite.
6. Adicione uma pitada de sal e a essência de baunilha

E prontinho! Agora é só aproveitar o seu doce de leite saudável e livre de lactose!

Gostou? Então não deixe de postar uma foto do resultado e me marcar lá no instagram: [@chef.marcelohorta](https://www.instagram.com/chef.marcelohorta)

