RECEITAS COM DESCARTE DE LEVAN

A HORA DA VIRADA

PARABÉNS!

Estou muito feliz pelo seu comprometimento em melhorar a sua saúde e por ter chegado na aula 3, onde descobriu como fazer a receita do pão saudável e fácil de fazer, na prática.

Sei que você teve muitos desafios, mas só de ter assistido as 3 aulas e ter recebidoesse material, você já deu um enorme passo para transformar a sua vida.

Agora, neste presente, você vai ver como fazer algumas receitas deliciosas e saudáveis para aproveitar

Chef
Marcelo
Horta

Sou fundador da Tribo do Pão, a maior comunidade de padeiros artesanais do Brasil, 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.

Esse material foi desenvolvido com muito carinho e tem um valor inestimável:

É um guia completo de criação e manutenção do seu fermento natural sem glúten. Você não vai achar esse material em qualquer lugar por aí na internet, então guarde com carinho, tá bom?

Vamos fazer, dia a dia, seu fermento natural sem glúten e fazer os melhores pães, pizzas e focaccias sem glúten da sua vida!

E fico muito feliz pelo seu comprometimento de buscar uma vida com mais saúde e qualidade por meio da alimentação.

Não se esqueça: "Vamos fazer, dia a dia, seu fermento natural sem glúten par fazer os melhores pães, pizzas e focaccias sem glúten da sua vida!"

BOAS FORNADAS!

BOLO DE LARANJA VEGANO E SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 100g de descarte de levain
- 1/2 xícara (chá) de Farinha de Arroz
- 1/2 xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 3/4 de xícara (chá) de Açúcar Demerara

xícara (chá) de Suco de Laranja sem sementes

- 1/4 de xícara (chá) de Óleo Vegetal
- 2 colheres (chá) de Raspas de Laranja
- 1 e 1/2 colher (chá) de Fermento Químico em Pó

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC
2. Em um liquidificador adicione o óleo, o suco e raspas de aranja, o açúcar, a farinha de arroz e de amêndoas
3. Bata tudo até ter uma mistura homogênea. Se a massa ficar pesada para bater no seu liquidificador, pare ele, mexa a massa com uma colher e volte a bater
4. Adicione o fermento químico e misture com a colher
5. Unte sua assadeira e polvilhe farinha sobre ela
6. Coloque a mistura na assadeira e asse por cerca de 40 minutos ou até o bolo ficar douradinho
7. Dica importante: não desenforme o bolo quente!
8. Para finalizar, salpique raspas de laranja por cima.
9. Está pronto! Agora é só servir!

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

@chef.**marcelohorta**

BROWNIE VEGANO E SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 280g de descarte de levain
- 300g de chocolate meio amargo sem lactose
- 200g de óleo de coco
- 180g de abacate maduro
- 300g de açúcar demerara
- 1 pitada de sal (1 colherzinha de chá)

Modo de Preparo:

1. Processar o abacate
2. Derreter o chocolate com o óleo em banho maria
3. Num bowl misturar o abacate com o chocolate que foi derretido com o óleo de coco
4. Incorporar os demais ingredientes delicadamente
5. Dica: o brownie é um bolo solado, e uma boa dica para que não fique com textura de bolo é não bater muito a massa. Se possível, misture os ingredientes manualmente (sem batedeira)
6. Assar em forno pré aquecido a 170°C por 25 minutos ou até que se forme uma casquinha na superfície da massa.

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

@chef.**marcelohorta**

PANQUECA SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 200g de descarte de Levain
- 1 Inhame médio (100g)
- 150 mL (ou 150g) de água
- 1/4 de xícara (ou 30g) de Polvilho doce
- 1 colher de sopa (5 g) de Farinha de linhaça
- 1 colher de sopa (15 ml) de Óleo vegetal
- 1/4 colher de chá de Sal

Modo de Preparo:

1. Descasque o inhame e corte em pedaços menores
2. Coloque no liquidificador ainda cru e adicione a água, a farinha de linhaça e o óleo. Bata bem por cerca de 3 minutos até obter uma mistura lisa
3. Transfira para um recipiente e adicione o levain, o polvilho doce e o sal. Misture bem até ficar homogêneo
4. Aqueça uma f rigideira antiaderente em fogo médio, não precisa untar. Despeje a massa e alise c om as costas da colher em movimentos circulares. Cuidado para não deixar a massa muito grossa e crua por dentro
5. Deixe aquecer até desgrudar naturalmente da frigideira. Vire com uma espátula e doure do outro lado por cerca de 1 minuto
6. Com a panqueca ainda quente e úmida enrole ela mesmo sem recheio, isso evita que ela se quebre quando for recheada
7. Repita com o restante da massa 8. Sirva com o recheio que preferir, doce ou salgado.

@chef.**marcelohorta**

Você concluiu a sua leitura do e-book de Receitas com descarte de Levain, onde descobriu 3 receitas simplesmente deliciosas para aproveitar o descarte de Levain.

Se você gostou de tudo o que teve até aqui, ainda não acabou.

Você já viu que o meu objetivo é que você saia desse evento sabendo fazer pães saborosos e muito saudáveis, certo?

E se você deseja ter:

- Um acompanhamento mais de perto;
- Conhecer ainda mais sobre o mundo da panificação sem glúten;
- E a todas as técnicas usadas para fazer em cada preparação;

Você terá a oportunidade de entrar no meu **Treinamento Pães Sem Glúten de Fermentação Natural,** onde você vai descobrir como zerar o glúten da sua vida com pães de todos os tipos e muito mais.

E se você quer receber todas as informações sobre ele em primeira mão e ainda ter presentes exclusivos na hora de entrar no Treinamento, você precisa estar no grupo VIP.

Para entrar, é só apertar agora o botão abaixo.

QUERO ENTRAR NO GRUPO VIP