

2024
SEU ANO
SEM GLÚTEN



MATERIAL
AULA 2

SALVE , SAAALVE, TUDO BEM?

**Já ativou o lembrete da aula 3?
Então, aperte no botão abaixo, ative
o lembrete e já deixe o seu like**

Ative o lembrete

The image shows a YouTube video player interface. The video title is "Aula 3 MÃOS NA MASSA" and the channel is "Marcelo H...". The video is scheduled to go live in 17 days on November 2nd at 18:55. The "Receber notificações" button is highlighted with a green box, and a white arrow points from it to a bell icon on the right. The video description is "AULA 2: CRIANDO SEU FERMENTO NATURAL SEM GLÚTEN | Semana do pão sem glúten". The video has 139 views and 0 likes. The channel has 265 mil subscribers.

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!

“Espero que essa segunda aula da Jornada Sem Glúten Sem Segredos tenha transformado a sua visão sobre 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.

“Amanhã é o dia mais importante do nosso evento! E você sabe bem o porquê, né? Na aula 3 de amanhã, vamos juntos fazer o pão mais amado de todo o Brasil, o Pão Francês, versão sem glúten!”

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.

Agora, bora ver quais são os ingredientes?



INGREDIENTES PARA O MELHOR PÃO SEM GLÚTEN DA SUA VIDA

farinha de arroz
amido de milho
polvilho doce
fécula de batata
purê de batata doce amassado
goma xantana
açúcar

fermento natural
psyllium
sal
azeite
água
vinagre

ATENÇÃO

Algumas pessoas acabam se assustando quando vêem alguns ingredientes que não conhecem. Contudo, todos os ingredientes para esse pão francês podem ser encontrados facilmente em casas de produtos naturais. E se na sua cidade o 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:



Ative o lembrete

