



# RECEITAS COM DESCARTE DE LEVAIN

*Chef* Marcelo Horta

## SALVE, SALVE!

Parabéns por ter concluído a aula sobre como criar o seu próprio fermento natural sem glúten!

Agora que você vai ter em casa um levain saudável e ativo, vamos falar sobre um passo importante: o descarte.

O descarte do levain é essencial para manter o equilíbrio e a vitalidade da sua cultura de fermento natural. Quando alimentamos o levain, descartamos uma parte dele para evitar que cresça demais, utilize muitos ingredientes, e para garantir que ele continue recebendo nutrientes frescos.

Mas você não precisa - e nem deve - jogar esse descarte fora. Como você já sabe, sou totalmente contra o desperdício de comida!

O levain descartado é um ingrediente super versátil e cheio de sabor que pode ser usado em várias receitas deliciosas e nutritivas. Ao aproveitar o descarte, não só evitamos o desperdício, mas também enriquecemos nossas preparações com os benefícios nutricionais que o levain proporciona.

Ele é rico em probióticos, vitaminas e minerais, que fazem bem à nossa saúde e ao nosso paladar.

Neste livro virtual, você vai encontrar uma seleção de receitas incríveis feitas com o descarte de levain sem glúten. São preparações fáceis e saborosas que irão transformar seu descarte em verdadeiras delícias na sua cozinha! Vamos explorar juntos como o levain pode trazer ainda mais sabor e saúde para você e sua família.

Vamos juntos transformar o que seria desperdiçado em algo delicioso e saudável!

Boas fornadas e bom apetite!

Com carinho,  
***Chef Marcelo Horta***



# BISCOITO DE LINHAÇA

*Receita super fácil e rápida*

## **Ingredientes:**

60g de descarte de fermento natural

240g do mix de farinhas (que você aprendeu na aula 1)

1 gema de ovo

½ colher de sopa de sal

50g de gordura

Semente de linhaça a gosto



## **Modo de Preparo:**

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes (exceto a linhaça) até formar uma massa homogênea e lisa
2. Abra a massa em uma superfície que não grude (pode ser no mármore, em um silpat ou um plástico) com a mão ou ajuda de um rolo, até que fique na espessura de um biscoito
3. Salpique por cima a linhaça dourada e logo corte no formato desejado
4. Disponha os biscoitos em uma forma e asse em forno a 180°C até dourar



# WAFFLE

## **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de descarte de fermento natural
- 1 xícara do mix de farinhas (que você aprendeu na aula 1)
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de açúcar demerara ou adoçante
- 1 colher de sopa de creme de leite vegetal
- 1 colher de chá de fermento químico

## **Modo de Preparo:**

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa, similar a de bolo
2. Pré-aqueça a sua máquina de waffle ou frigideira a uma temperatura média e unte com algum desmoldante ou gordura
3. Despeje parte da massa e retire quando estiver cozida e dourada de ambos os lados
4. Dica: sirva com mel ou melaço e frutas para um toque extra de sabor!



# 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
- 1 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 200°C
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 frigideira antiaderente em fogo médio, não precisa untar. Despeje a massa e alise com 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.

**PARABÉNS!**

*Você conclui a leitura do E-book  
Receitas Deliciosas com Levain.*

Durante o evento, você aprendeu sobre o perigo que o glúten representa para a sua saúde, como fazer mix de farinhas sem glúten, como criar seu próprio fermento natural, a fazer pão sem glúten em casa e até o descarte do levain você aprendeu a utilizar em receitas.

## **Agora, você tem uma Oportunidade Exclusiva!**

Agora, você tem a grande oportunidade de fazer parte da minha nova Turma do Treinamento Pães Sem Glúten e aproveitar para ganhar vários presentes totalmente exclusivos e um super desconto somente para esta turma.

Mas para ter o direito de ganhar esses presentes e o super desconto, você precisa estar no meu Grupo VIP!

*Então, aperte no botão abaixo  
e entre agora no meu Grupo VIP:*

**ENTRAR NO GRUPO VIP**

