

VIDA LONGA

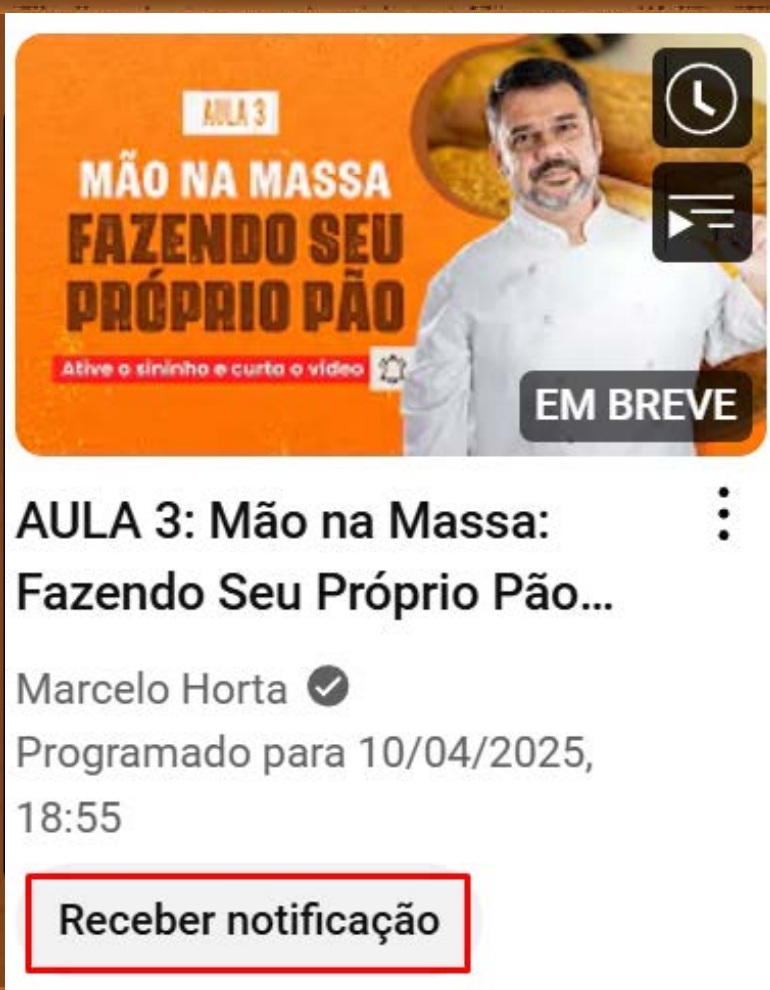
SEM GLÚTEN

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



AULA 3

**MÃO NA MASSA
FAZENDO SEU
PRÓPRIO PÃO**

Ative o sininho e curta o vídeo

EM BREVE

**AULA 3: Mão na Massa:
Fazendo Seu Próprio Pão...**

Marcelo Horta ✓

Programado para 10/04/2025,
18:55

Receber notificação

A aula está incrível! Você vai aprender, totalmente na prática e Ao Vivo, como fazer um pão sem glúten gostoso, fofinho e saudável! Nos vemos mais tarde, e aproveite o material que foi feito com muito carinho pra você!

“Espero que a aula 2 sobre Fermentação Natural Sem Glúten 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 balaço 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 fazer juntos na prática um pão sem glúten que fica super macio e gostoso e que vai cuidar da sua saúde!”

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

150g farinha de arroz
140g amido de milho
180g fécula de batata
25g polvilho doce
10g goma xantana
10g psyllium
40g batata doce

30g açúcar demerara
12g sal
20g azeite
400g água
150g fermento natural
15g vinagre

ATENÇÃO

Algumas pessoas acabam se assustando quando veem alguns ingredientes que não conhecem. Contudo, todos os Ingredientes para esse pão podem ser encontrados facilmente em casas de produtos naturais. E se na sua cidade não tem nenhum desses 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 3 ao vivo. Eu vou explicar exatamente o que você precisa fazer para substituir cada ingrediente 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

