

**SEM**   
**GLÜTEN**  
*sem culpa*

**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**



O Pão Mais Desejado do  
Mundo | Sem Glúten Sem...

Marcelo Horta ✓

Programado para 12/06/2025,  
18:55

Receber notificação

**Prepare-se para aprender a fazer, na sua cozinha, a receita mais desejada: um pão sem glúten, sem leite e sem ovos... mas com textura leve, casquinha crocante e um sabor que vai surpreender até quem nunca abriu mão do pão tradicional!**

**“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**

