

2026
SEU ANO
SEM GLÚTEN

MATERIAL AULA 02

DO FERMENTO À FORNADA

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: Pão Anti-inflamatório do Zero 🍞

Marcelo Horta ✓

Programado para 29/01/2026,
18:55

Receber notificação

A próxima aula é A AULA!! Vamos colocar a mão na massa juntos e fazer o pão anti-inflamatório mais incrível que você já viu — crocante por fora, macio por dentro e feito com o fermento natural que você acabou de criar!

Espero que a aula 2 sobre Fermentação Natural Sem Glúten tenha transformado a sua visão sobre panificação saudável.

Muita gente acha que a fermentação natural é um bicho de sete cabeças. E eu entendo! A internet tá cheia de gente que complica demais só pra depois vender a solução.

Todo mundo já sabe que eu tenho o meu treinamento pago em Pães Sem Glúten de Fermentação Natural — mas isso nunca foi motivo pra esconder os segredos de você.

Porque eu sei da oportunidade que estou oferecendo pra quem quer — e precisa — mudar a alimentação para melhor.

Na segunda aula, você viu que com poucos minutos por dia, você consegue produzir um fermento forte o suficiente para fazer os melhores pães da sua vida.

Amanhã é o dia mais importante da nossa jornada — e você sabe bem o motivo, né? Vamos fazer juntos, na prática, um pão sem glúten que fica macio, gostoso e saudável de verdade.

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

Fécula de batata

Polvilho doce

Goma xantana

Psyllium

Batata doce

Açúcar demerara

Sal

Azeite

Água

Fermento natural

Vinagre

ATENÇÃO

Alguns desses ingredientes podem parecer estranhos, ou até assustadores à primeira vista. Mas todos eles são fáceis de encontrar em casas de produtos naturais ou pela internet, caso na sua cidade não tenha nenhum desses ingredientes.

Pra saber a quantidade de cada ingrediente não percar a aula 3



ATIVE O LEMBRETE

Além disso, todos os ingredientes que eu passei estão aqui 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!

