

SEM GLÚTEN  
**DO ZERO**  
AO PÃO PERFEITO

**MATERIAL AULA 01**



# O INÍCIO DA TRANSFORMAÇÃO

COM PÃES SEM GLÚTEN

# SALVE, SAAALVE, TUDO BEM?

Já ativou o lembrete da aula 2?  
Então, aperte no botão abaixo, ative  
o lembrete e já deixe o seu like

**ATIVE O LEMBRETE!**



The screenshot shows a social media post with a video thumbnail. The thumbnail features a chef holding a jar of natural starter, with text: 'SEM GLÚTEN DO ZERO AO PÃO PERFEITO', 'AULA 02', 'CRIANDO SEU FERMENTO NATURAL SEM GLÚTEN'. Below the video, the post title is 'AULA 2: Criando seu Fermento Natural Sem Glút...', the author is 'Marcelo Horta' (verified), and it says '2 esperando'. A red-outlined button at the bottom says 'Receber notificação'. A white arrow on the green background points to the button.

A aula está imperdível!! Você vai aprender, passo a passo, o meu método exclusivo, e o mais fácil do mundo, para criar seu fermento natural sem glúten aí na sua casa.

## SEGREDO PARA NÃO ERRAR

**Eu imagino que você esteja com a empolgação grande pra começar a colocar a mão na massa. E eu também não vejo a hora de te ver colocando em prática tudo o que ensino nessa jornada maravilhosa.**

**Mas antes de te passar o material da próxima aula, preciso te dar um recado importante:**

**Pressa e fermentação natural não combinam.  
Não adianta pular direto pra aula do pão.**

**O segredo está nos detalhes. E são esses detalhes que vão te fazer nunca mais errar pão.**

**Te fizeram acreditar que o pão te fazia mal  
Mas a verdade é que a maior vilã sempre foi a pressa.**



**A grande maioria das pessoas que se sente mal depois de comer pão, só se sente assim por conta do processo ultra rápido de fermentação ao qual os pães industrializados são submetidos.**

**Então, chega de pressa por aqui. Combinado?**

**Ah, e vale ressaltar que quando eu falo em não ter pressa, não quero dizer que a panificação sem glúten com fermentação natural é um processo chato e trabalhoso. Muito pelo contrário.**

**É MUITO LEGAL.**



Você já viu que a fermentação natural sem glúten pode ser extremamente simples — se você estiver com o método certo.

**Agora chegou a hora de dar o próximo passo.**

**E você não vai fazer isso só!** Eu vou te mostrar esse universo maravilhoso, te guiando passo a passo.

E aqui embaixo estão os (poucos) ingredientes que você precisa pra fazer a transformação acontecer.



# O QUE VOCÊ PRECISA PRA COMEÇAR CERTO

- Uma faca
- Água de qualidade
- Uma colher
- Um pote de vidro com tampa
- 200g de farinha de arroz
- Duas maçãs
- 200g de farinha de grão de bico.

E pronto!

Sabe aqueles nomes de ingredientes que você nem consegue pronunciar? Nunca mais entrarão na sua casa e nem no seu organismo.

E você nunca mais vai querer comprar aquele pão sem glúten (e sem graça) do mercado depois de fazer esse fermento.

Daqui pra frente, você vai saber exatamente o que está comendo — com sabor, saúde e liberdade.

Não perca a próxima aula. Vai ser um divisor de águas!

**ATIVE O LEMBRETE!**

**SEM GLÚTEN**

**DO ZERO**   
**AO PÃO PERFEITO**

