RECEITAS *Deliciosas*

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, além de transformar o que seria desperdiçado em algo delicioso e saudável!

Boas fornadas e bom apetite!

Chef Marcelo Horta.



PANQUECA COM RECHEIO DE PALMITO



Ingredientes para a Massa

- 150g de descarte de Levain
- 120g de leite vegetal
- 1 ovo
- 80g de farinha de arroz integral
- 30g de polvilho doce
- 10g de azeite
- 2 g de sal
- 2 g de cúrcuma em pó (opcional)

Modo de Preparo da Massa

1. Em um bowl bata tudo com um fouet ou no liquidificador.
2. A massa deve ficar fluida, ponto de creme leve, se não ficar, ajuste com 10 a 20g a mais de leite vegetal.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente levemente untada e vá despejando a massa. Com uma concha pequena como medida dependendo do tamanho da sua frigideira.
4. Cozinhe 1 minuto de cada lado aproximadamente.
5. Vá colocando sobre um pano para não ressecar.

Ingredientes para o Recheio

- 300g de palmito picado
- Meia cebola picada
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 10g de azeite
- 1 dente de alho
- 3 g de sal
- Pimenta-do-reino a gosto e especiarias
- Cheiro verde picadinho para finalizar

Modo de Preparo do Recheio

1. Refogue a cebola com as especiarias no azeite.
2. Acrescente o alho, o tomate e refogue.
3. Adicione o palmito picadinho e deixe dar uma refogada.
4. Finalize com cheiro verde.
5. Recheie cada panqueca e se quiser cubra com o molho da sua preferência

MUFFINS SALGADOS DE ERVAS



Ingredientes

- 180g de descarte de Levain
- 1 ovo
- 60g de leite vegetal
- 30g de azeite
- 90g de farinha de arroz
- 30g de fécula de batata
- 30g de sementes de girassol torradas
- 6g de fermento químico
- 3g de sal
- Salsinha e cebolinha picadas para finalizar

Modo de Preparo

1. Misture o descarte do Levain, o ovo e o leite vegetal com um fouet.
2. Peneire as farinhas com o fermento para dar mais leveza aos muffins.
3. Adicione à mistura líquida. Em seguida, adicione as sementes de girassol e as ervas frescas.
4. Divida em forminhas de silicone não enchendo até em cima, pois vão crescer.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 20 minutos ou até estarem douradinhos.
6. Pode acrescentar outras ervas se gostar, como orégano e manjericão.

É uma ótima opção de lanchinho para crianças ou para dietas.

PANQUECA DOCE DE BANANA



Ingredientes

- 120g de descarte de Levain
- 1 banana média bem madura
- 1 ovo
- 10g de gordura
- 1 g de canela em pó
- 1 g de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

1. Amasse bem a banana e adicione os outros ingredientes, até obter uma massa lisa em ponto de creme leve. Se quiser mais grossa pode acrescentar 50g de farinha de amêndoas.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente untada e em fogo médio vá colocando massa aos poucos para fazer as panquecas.
3. Cozinhe por 2 minutos mais ou menos de cada lado.
4. Sirva com frutas, geleia, mel ou calda de tâmaras.

BOLO RÚSTICO DE MAÇÃ



Ingredientes

- 150g de descarte de Levain
- 2 ovos
- 20g de gordura
- 120g de maçã com casca, ralada e bem espremida
- 50g de farinha de amêndoas ou mix de farinha sem glúten
- 50g de polvilho doce
- 2g de canela em pó
- 4g de fermento em pó químico
- 1g de noz-moscada ralada
- 1 pitada de sal
- Extrato de baunilha a gosto

Modo de Preparo

1. Rale e esprema bem a maçã e se for demorar a usar pingue algumas gotas de limão.
2. Misture o descarte de Levain, os ovos e a gordura derretida até ficar bem homogeneizado. Adicione a farinha de amêndoas ou mix, polvilho, canela, noz-moscada, o sal e a baunilha. Mexa bem.
3. Por último, a maçã ralada e o fermento. A massa é densa, mas fica muito macia.
4. Unte uma forma de bolo inglês de 21 x 10cm, e coloque a massa.
5. Corte uma maçã em fatias finas, decore em cima do bolo e asse em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos. Sempre faça o teste do palito antes de tirar do forno.

DICAS IMPORTANTES

Se o seu Levain estiver muito espesso, adicione umas 10g de água antes de começar a sua receita.



BISCOITO DE LINHAÇA



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 180ºC 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 (SEM GLÚTEN)



Ingredientes

- 100g de descarte de levain
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas
- ¾ de xícara (chá) de açúcar demerara
- ½ xícara (chá) de suco de laranja sem sementes
- ¼ de xícara (chá) de óleo vegetal
- 2 colheres (chá) de raspas de laranja
- 1 e ½ 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 laranja, o açúcar, a farinha de arroz e a 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

DICAS IMPORTANTES

- Não desenforme o bolo quente!
- Para finalizar, salpique raspas de laranja por cima

BROWNIE VEGANO (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.

PANQUECA (SEM GLÚTEN)



Ingredientes

- 200g de descarte de levain
- 1 inhame médio (100g)
- 150 mL (ou 150g) de água
- ¼ de xícara (ou 30g) de polvilho doce
- 1 colher de sopa (5g) de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa (15 mL) de óleo vegetal
- ¼ colher de chá de sal

Modo de Preparo

1. Descasque o inhame e corte em pedaços menore
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

POR CHEGAR ATÉ AQUI!

Você concluiu o e-book Receitas Deliciosas com Levain — e como chegou até aqui, descobriu que é possível SIM comer bem, com saúde e sem abrir mão do sabor.

Durante o curso, você descobriu o perigo que o glúten representa para a sua saúde, aprendeu a fazer seu mix de farinhas, criar seu fermento natural do zero, e até transformar o descarte do levain em receitas deliciosas.

Mas agora chegou a parte mais importante:

Você tem a chance de continuar sua jornada na Formação em Panificação Sem Glúten, **com a melhor oferta de todos os tempos!**

Um desconto absurdo e presentes totalmente inéditos, **incluindo o acesso vitalício a +3 cursos completos.**

Mas atenção:
Só quem estiver no Grupo VIP vai ter direito a tudo isso.

Lá dentro, você vai receber o link da matrícula **antes de todo mundo** e garantir todos os bônus dessa turma especial.

Aperte no botão abaixo e entre agora no meu Grupo VIP:

ENTRAR NO GRUPO VIP

