

Lista de materiais

Caro aluno,

Preparamos este material exclusivamente para a divulgação gratuita. Ele contém a lista de materiais do curso *Pães e lanches sem glúten*, com André Luiz.

O material completo das aulas é exclusivo para os alunos assinantes. É uma forma de prestigiar o autor e possibilitar que o projeto eduK multiplique cada vez mais conhecimento. Para se tornar um assinante e ter acesso a uma infinidade de conteúdos exclusivos, acesse assinatura.eduk.com.br

Sucesso é aprender sempre!

DIA 1

Pão sem glúten

Massa

- 3 colheres (sopa) de farinhas variadas sem glúten
- 1 unidade de ovo
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã ou arroz
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de azeite
- 1 colher (café) de fermento em pó

Pão sem glúten

Recheio

- Espinafre com ervas (Q.B)
- Tomate-cereja (Q.B)
- Mussarela de búfala (Q.B)
- Orégano (Q.B)
- Pesto (Q.B)
- Manjericão (Q.B)

Muffin de frigideira

- 2 colheres (sopa) de farinhas variadas
- 1 ovo
- 1 banana amassada
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã ou arroz
- Canela em pó (Q.B)

Pães e lanches sem glúten

- 1 colher (café) de óleo de coco
- Água, se necessário
- 1 colher (café) de fermento em pó

Pãozinho proteico _ Receita extra

- 2 colheres (sopa) de whey
- 1 colher (sopa) de farinha low carb
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã ou arroz
- Canela em pó (Q.B)
- 1 colher (chá) de cacau nibs
- Água, se necessário
- 1 colher (café) de fermento em pó

Pão de batata-doce com gergelim

Ingredientes secos

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de fécula de batata
- 2 colheres (sopa) de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres (sopa) de fubá fino
- 2 colheres (sopa) de gergelim
- 1 colher (sopa) de fermento seco de pão
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (chá) de sal marinho

Pão de batata-doce com gergelim

Ingredientes úmidos

- 1 xícara (chá) de purê de batata-doce
- 1 xícara (chá) água mineral
- 2 ovos caipiras
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã

Tofupiry de manjericão

- 1 peça de tofu
- Suco de 1 limão-taiti pequeno
- ½ xícara (chá) de água
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de folhas de manjericão fresco
- Sal (Q.B)
- Noz moscada (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)

Pãezinhos low carb de amêndoas com sementes – Parte 1

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico
- ½ xícara (chá) de água (aproximadamente)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sobremesa) de vinagre

Pãezinhos lowcarb de amêndoas com sementes – Parte 2

- 1 colher (sobremesa) de sal
- 5 colheres (sopa) de psyllium
- ½ xícara (chá) de mix de gergelim e semente de girasol

Muffin low carb proteico

Recheio

- Manjericão fresco (Q.B)
- Orégano (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)
- 1 peça de queijo branco ou tofu amassado
- 12 tomates-cerejas cortados ao meio
- 1 pitada de sal

Muffin low carb proteico

Massa

- 1 xícara (chá) de água
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sobremesa) de vinagre
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 colheres (sopa) de psyllium
- 1 colher (café) de açafraão-da-terra

Pães e lanches sem glúten

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Cupcake salgado de frango - Parte 1

- 4 ovos caipiras
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 colher (chá) de açafrão da terra
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de purê de batata-doce
- 3 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada-

Cupcake salgado de frango - Parte 2

- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico
- 2 xícaras (chá) frango cozido desfiado temperado
- 2 xícaras (chá) de alho-poró fatiado em meia-lua
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Biomassa de banana verde

- 1 cacho de banana verde
- Água (Q.B)

Bionese ao curry

Pães e lanches sem glúten

- 5 colheres (sopa) de biomassa de banana verde firme
- ½ xícara (chá) de cafezinho de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de cafezinho de água mineral
- Suco de ½ a 1 limão siciliano
- 2 colheres (sobremesa) de curry
- Água mineral, se necessário (Q.B)
- Sal (Q.B)
- Brotos de coentro ou sementes – decoração

DIA 2

Coxinha proteica de frango com inhame

Caldo de frango natural

- 1 kg de peito de frango
- Talos de salsa (Q.B)
- 1 folha de louro
- Folhas de alho-poró (Q.B)
- 1 cebola
- 3 ramos de tomilho
- 1 colher (sobremesa) de açafraão da terra
- Água (Q.B)

Coxinha proteica de frango com inhame

Recheio de frango e ervas

- 1 cebola
- 3 tomates
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 xícaras (chá) de frango desfiado
- 1 xícara (chá) de alho-poró fatiado em meia lua
- 1 colher (chá) de tomilho ou orégano
- Pimenta-de-caiena (Q.B)
- Noz-moscada (Q.B)
- Sal marinho (Q.B)
- Salsinha (Q.B)

Coxinha proteica de frango com inhame

Massa

- 2 unidades de inhame (150 g)
- Água (Q.B)
- 300 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de biomassa de banana verde firme (opcional)
- 1 colher (chá) de sal marinho
- Açafrão-da-terra (Q.B)
- Noz-moscada (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)

Coxinha proteica de frango com inhame

Empanamento

- 1 ovo batido
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 ½ xícara (chá) de flocos de amaranto
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher (chá) de açafrão

Pancake de frango proteico

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) cheia de purê de inhame
- 1 colher (chá) de farinha de linhaça
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã ou arroz
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) cheia de farinha de aveia sem glúten

Pães e lanches sem glúten

- 1 colher (café) rasa de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de recheio de frango e ervas

Kibe vegano – Parte 1

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico
- Água (Q.B)
- Sal marinho (Q.B)
- 1 xícara (chá) de quinoa cozida
- 1 xícara (chá) de berinjela
- 1 xícara (chá) de semente de girassol
- 1 cebola roxa pequena picada
- 1 dente de alho pequeno ralado
- 1 colher (sopa) de tahine

Kibe vegano – Parte 2

- ½ maço de salsinha
- Raspas e suco de ½ limão
- Pimenta síria (Q.B)
- Cominho (Q.B)
- Páprica defumada (Q.B)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

Hambúguer vegano

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 1 xícara (chá) de quinoa cozida
- ½ xícara (chá) de semente de girasol inteira
- ½ xícara (chá) de beterraba ralada finamente

Pães e lanches sem glúten

- 1 cebola pequena picadinha
- 1 dente de alho ralado
- ½ maço de salsinha
- Suco de ½ limão
- Pimenta-do-reino (Q.B)
- Noz-moscada (Q.B)
- Páprica defumada (Q.B)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Água (Q.B)

Maionese de abacate

- 1 abacate maduro e gelado
- 2 colheres (sopa) de mostarda dijon
- Suco de ½ a 1 limão
- 1 pitada de noz-moscada
- Sal marinho
- ½ de dente de alho pequeno ralado
- 2 colheres (sobremesa) de azeite de oliva
- Água, se necessário
- Ervas (Q.B)

Cupcake de banana com especiarias e limão

- 4 ovos caipiras
- ¾ xícara (chá) de açúcar demerara
- 3 colheres (sopa) de chia
- 3 bananas tipo caturra maduras médias
- Pimenta síria (Q.B)

Pães e lanches sem glúten

- 4 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de farinha de amendoim (ou resíduo do leite)
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de farinha de arroz
- Raspas de 1 limão
- 1 colher (sopa) de fermento para bolo
- Leite vegetal ou água , se necessário (Q.B)

Cobertura trufada de chocolate

- 1 xícara (chá) de chocolate 70% derretido
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de biomassa de banana verde firme
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água ou leite vegetal (aproximadamente)
- Nibs de cacau – decorar

Leite de amendoim

- 1 xícara (chá) de amendoim
- 2 xícaras (chá) de água mineral
- Água (Q.B)

Empadinha proteica de brócolis com alho-poró e ervas

Recheio

- 1 unidade de brócolis chinês cortados em floretes
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 alho-poró fatiado em meia-lua
- 1 peça de tofu orgânico
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água
- Suco de 1 limão pequeno
- 1 colher (sopa) de ervas frescas (tomilho e alecrim)

Pães e lanches sem glúten

- Manjeriçã fresco (Q.B)
- Sal marinho (Q.B)
- Pimenta-do-reino ou pimenta-de-caiena (Q.B)
- Noz-moscada (Q.B)
- Salsinha (Q.B)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

Empadinha proteica de brócolis com alho-poró e ervas

Massa

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico
- 1 folha de louro
- 1 ½ xícara (chá) de de fubá orgânico
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sobremesa) rasa de sal marinho
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee
- 3 colheres (sopa) de biomassa de banana verde amolecida
- 3 colheres (sopa) de chia
- Água mineral, se necessário (Q.B)

Quiche proteica de brócolis com alho-poró – Parte 1

Recheio

- 1 unidade de brócolis chinês cortados em floretes
- 1 cebola picadinha
- 1 dente de alho
- 1 alho-poró fatiado em meia-lua
- 1 peça de tofu orgânico
- ½ xícara (chá) de água
- Suco de 1 limão pequeno

Pães e lanches sem glúten

- Manjeriço fresco (Q.B)
- Sal marinho (Q.B)
- Pimenta-do-reino ou pimenta-de-caiena (Q.B)

Quiche proteica de brócolis com alho-poró – Parte 2

- Noz-moscada (Q.B)
- Salsinha (Q.B)
- 1 colher (sopa) de ervas frescas (tomilho e alecrim)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 ovos batidos
- 12 tomates-cerejas

Quiche proteica de brócolis com alho-poró

Montagem

- 1 massa da receita de empanada proteica pronta
- 12 tomates-cerejas
- 1 receita do recheio de brócolis

Quiche proteica de brócolis com alho-poró

Decoração

- Tempero verde (Q.B)
- Sementes ou castanha ralada (Q.B)