

PÃES SALGADOS DE MASSA FOLHADA - LOW CARB E CETOGÊNICOS

@chefcrisgutierrez
chefcrisgutierrez@gmail.com
Chef Cris Gutierrez



Olá meus alunos!

Espero que com esse Material você possa fazer Pães Salgados Folhados low carb e cetogênicos mais incríveis do mundo!

Aproveitem!

SOBRE A CHEF CRIS GUTIÉRREZ:

Cris Gutierrez é uma Chef chileno-brasileira, jornalista, mestre padeira e confeiteira por formação e especialista em Fermentação Natural Sem Glúten e Confeitaria Saudável.

Com formação nacional e internacional em gastronomia, desenvolveu um importante trabalho autoral nas áreas da Panificação e Confeitaria Sem Glúten e Natural. Pioneira em diversos estudos na área.

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

INDICE:

1. Tranças e Pães Salgados de Forno
2. Poolish
3. Saborizações e Outras Notas
4. Galeria de Fotos

O conteúdo deste material de apoio e todas as suas receitas são parte de um trabalho autoral desenvolvido pela Chef Cris Gutiérrez e protegido pela Lei de Direitos Autorais. Sendo assim não é permitida cópia, reprodução ou veiculação do mesmo sem autorização da criadora do conteúdo.

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

Tranças e Pães Salgados de Forno:

Ingredientes da massa base:

- Farinha de Amêndoas 210g
- Farinha de Beringela ou outra Low Carb - 40g
- Farinha de Linhaça dourada 20g
- Psyllium 12g
- Goma xantana 12g
- Sal 12g
- Açúcar natural para a fermentação se a massa fermentar como eu ensinarei 25g (ingrediente que você só irá usar se a sua massa fermentar como ensino na aula. Os Pães Folhados podem ser feitos com ou sem açúcar. Tudo dependerá do processo de fermentação adotado por você)
- Ovo 300g*
- Manteiga Ghee 25g
- Fermento Natural 120g
- Fermento biologico seco 1g

*se você não fizer com fermento natural sem glúten use 7g de fermento biológico seco.

- Manteiga sem lactose para folhar - 140g

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO

Modo de Preparo:

1. **Faça um mix com os secos. Se você estiver usando fermento biológico seco coloque nessa etapa. Misture bem.**
2. **Adicione 2/3 dos ovos da receita, a gordura e e se você estiver usando Levain sem glúten ele deve ser colocado nessa etapa.**
3. **Deixe fermentar de acordo com as opções que ensinadas na aula.**
4. **Enquanto a massa fermenta prepare a manteiga sem lactose ou margarina vegetal para o Pão Salgado de Massa Folhada (conforme ensinado na aula)**
5. **Após preparar a manteiga ou margarina coloque ela na geladeira.**
6. **Após o tempo de fermentação inicial completo, retire a massa da fermentação e adicione o restante do ovo enquanto retira todo o ar que foi acumulado nesse processo inicial.**
7. **Enfarinhe a bancada suavemente e abra a massa conforme ensinado na aula.**
8. **Adicione a manteiga ou margarina e inicie as dobras conforme ensinado na aula prática.**
9. **Todo o processo das dobras deve ser seguido. Preste muita atenção aos detalhes.**
10. **Depois da massa folhada corte, modele e recheie conforme ensinado em aula.**
11. **Finalize pincelando ovo nos pães e asse conforme indicado em aula.**

***Para trocar o Levain por Fermento Biológico Seco retire o Levain e use de 7g de Fermento Biológico Seco.**

Nota sobre a fermentação mista:

Se você estiver usando Levain sem glúten também pode, nesse pão e em alguns outros, fazer uma fermentação mista (a Chef falará sobre ela na aula).Nesse caso você irá adicionar a quantidade de Levain sem glúten pedida na receita mais 1 a 2g de fermento biológico seco.

Nota da Chef: A quantidade de ovos nos pães está relacionada com a absorção de hidratação das farinhas. Por isso preste bem atenção ao ponto da massa mostrado em aula.

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .



Nota da Chef:

Para Massa Folhada com Poolish - tirar o Levain sem glúten e usar a mesma quantidade de Poolish ativo.

Nota sobre o Poolish (ver abaixo o modo de fazer):

Se você ainda não cultiva seu Levain sem glúten pode usar o Poolish substituindo pela mesma quantidade de Levain sem glúten.
O Poolish não é igual ao Levain sem glúten e está longe de ter os mesmos benefícios, mas é muito melhor usar ele do que o fermento biológico seco direto na massa.

Poolish:

200 ml de água
200g de farinha low carb
1g de fermento biológico seco

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

Para massas integrais e/ou saborizadas:

Substitua parte da farinha de oleaginosas da receita base por outras seguindo as proporções abaixo:

Farinha de grão de bico (para um resultado com mais carbo) - até 30g

Farinha de Teff - de 20g

Farinha de Coco Branca e fresca - até 50% em substituição a quantidade de oleaginosas nas é necessário fazer e testar o resultado.
(Para essa substituição observe se sua farinha de coco está bem sequinha da gordura da mistura da massa)

Nota sobre proporções de massa:

Para salgados menores você pode usar entre 60 e 130g de massa.

Para Tranças e outros pães salgados folhados você pode usar uma receita inteira ou meia receita.

Para decorar os pães você pode usar :

Sementes diversas, ervas e especiarias, queijo ralado.

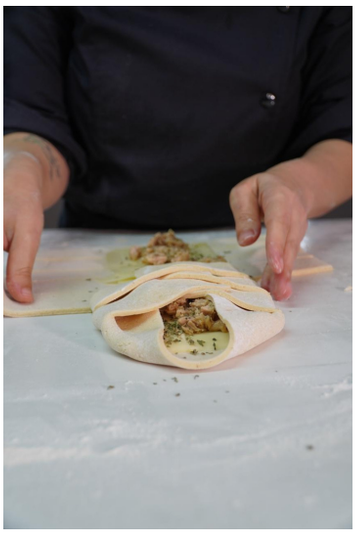
Nota sobre outras saborizações:

Use Cúrcuma, Curry, Urucum, Páprica, Ervas secas. De 2 a 4g por receita para miolos saborizados.

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

Galeria de Fotos:



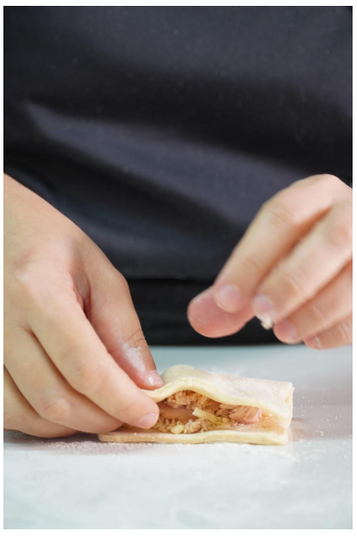
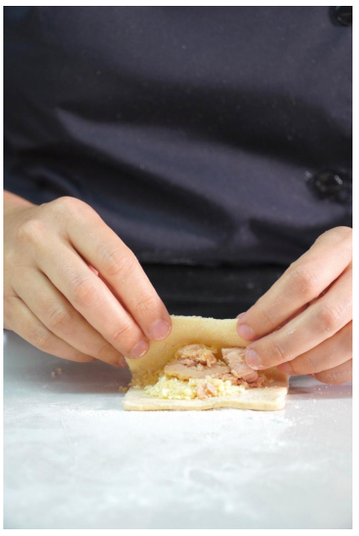


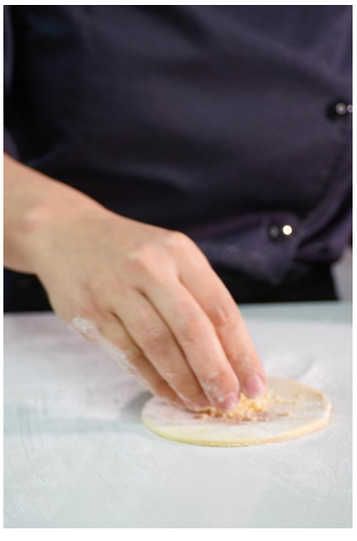



Arquivo pessoal ilustrativo

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .

Galeria de Fotos:




Arquivo pessoal ilustrativo

*TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É TERMINANTEMENTE PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE CONTEÚDO .