E-BOOK FANTÁSTICO DA CHEF CRIS



@chefcrisgutierrez
chefcrisgutierrez@gmail.com

Chef Cris Gutierrez



SOBRE A CHEF CRIS GUTIÉRREZ:

Cris Gutierrez é uma Chef chileno-brasileira, graduada em jornalismo, pós graduada em gastronomia, 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 .

ÍNDICE:

1. Pão Veganinho sem Glúten
2. Pizza Fácil sem Glúten
3. Pão de Milho
4. Pão de Coco
5. Pão de Chocolate Low Carb
6. Nota da Chef sobre o Poolish

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

Pão Veganinho sem Glúten

Ingredientes:

- Farinha de arroz branco ou integral 100g (pode substituir 30g por outra farinha sem glúten mais integral e com mais sabor se quiser)
- Polvilho Doce ou Fécula de Mandioca 15g
- Fécula de batata ou amido de milho (eu indico usar orgânico) 15g
- Goma Xantana 3g
- Psyllium 3g
- Sal marinho 3g
- Açúcar demerara ou outro açúcar natural 15g
- Água 140ml
- Azeite 15g
- *60 de Fermento Natural Sem Glúten (Levain sem glúten ou Poolish Sem Glúten*) ou 4g de fermento biológico seco

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

Modo de Preparo:

Modo de Preparo:

-Misture todos os secos da receita se for fermentar com fermento biológico seco adicione nessa etapa.
-Acrescente os líquidos da receita e se for usar Levain sem glúten coloque nessa etapa.
- Deixe a massa bem homogênea e coloque em um bowl pra fermentar.
- A massa irá fermentar até ficar toda aerada. Aqui as massas desse E-book Gratuito levam de 3h30 a 4h30 pra fermentar a uma temperatura média de 28graus.
Eu sempre deixo fermentar mais em frio e se você já fizer fermentações mais longas pode deixar também!

Pra outras temperaturas faça outros cálculos seguindo as técnicas que ensino nas minhas aulas.

- Depois de fermentar a massa tire o ar acumulado mexendo com as mãos e modele de acordo com o que você precisa.

Cada pãozinho pode pesar cerca de 100 a 120g por exemplo.

- Após modelado deixe mais uns 15min fermentando na bancada e asse a 200 graus por cerca de 30min para os tamanhos indicados.

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

Pizza Fácil sem Glúten

Ingredientes:

- Farinha de arroz branco ou integral 100g
- Fécula de Mandioca 30g
- Fécula de Batata ou Amido de Milho 30g
- Ovo ou Purê de Tubérculo 50g
- Goma Xantana 4g
- Azeite Extravirgem 20g
- Açúcar Demerara 10g
- Água 100ml
- Sal 4g
- Fermento Natural Sem Glúten (Levain sem glúten ou Poolish Sem Glúten*) 60g ou Fermento Biológico 4g

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

Modo de Preparo:

Modo de Preparo:

-Misture todos os secos da receita se for fermentar com fermento biológico seco adicione nessa etapa.
-Acrescente os líquidos da receita e se for usar Levain sem glúten coloque nessa etapa.
- Deixe a massa bem homogênea e coloque em um bowl pra fermentar.
- A massa irá fermentar até ficar toda aerada. Aqui as massas desse E-book Gratuito levam de 3h30 a 4h30 pra fermentar a uma temperatura média de 28graus.
Eu sempre deixo fermentar mais em frio e se você já fizer fermentações mais longas pode deixar também!

Pra outras temperaturas faça outros cálculos seguindo as técnicas que ensino nas minhas aulas.

- Depois de fermentar a massa tire o ar acumulado mexendo com as mãos e boleie a massa e abra o disco de pizza. Para abrir os discos use farinha na bancada. Você pode modelar com as mãos ou com um rolo de massa.

Fure a massa com um garfo para não subir muito quando assar. Você pode pré assar a massa ou rechear e levar ao forno já recheada.

- Asse a pelo menos 230 graus.

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

Pão de Milho

Ingredientes:

- Farinha de arroz 50g
- Fubá de Milho 50g
- Polvilho Doce 20g
- Fécula de Batata 20g
- Goma Xantana 3g
- Açúcar natural 25g
- Sal marinho 3g
- Ovos caipiras 100g
- Soro de Kefir ou água (de 40 a 110g - a alteração é grande porque depende da farinha de milho usada. Comece com 40g)
- Fermento Natural Sem Glúten (Levain sem glúten ou Poolish Sem Glúten*) 40g
- Azeite 15g



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

Modo de Preparo:

Modo de Preparo:

-Misture todos os secos da receita se for fermentar com fermento biológico seco adicione nessa etapa.
-Acrescente os líquidos da receita e se for usar Levain sem glúten coloque nessa etapa.
- Deixe a massa bem homogênea e coloque em um bowl pra fermentar.
- A massa irá fermentar até ficar toda aerada. Aqui as massas desse E-book Gratuito levam de 3h30 a 4h30 pra fermentar a uma temperatura média de 28graus.
Eu sempre deixo fermentar mais em frio e se você já fizer fermentações mais longas pode deixar também!

Pra outras temperaturas faça outros cálculos seguindo as técnicas que ensino nas minhas aulas.

- Depois de fermentar a massa tire o ar acumulado mexendo com as mãos e modele de acordo com o que você precisa.

Cada pãozinho pode pesar cerca de 100 a 120g por exemplo.

- Após modelado deixe mais uns 15min fermentando na bancada e asse a 200 graus por cerca de 30min para os tamanhos indicados.

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

Pão de Coco

Ingredientes:

- Farinha de arroz branco ou integral 120g
- Farinha de Coco branca ou se não tiver pode ser de oleaginosas 80g
- Polvilho Doce ou Fécula de Mandioca 80g
- Coco fresco para a massa 100g (se preferir pode usar 50g na massa e deixar os outros 50g pra decorar colocando em cima dos pãezinhos)
- Goma Xantana 5g
- Açúcar de coco ou demerara ou outro 50g (pode colocar mais se quiser ainda mais docinho)
- Sal marinho 5g
- Ovos 150g (de três a quatro unidades. Depende do tamanho do ovo)
- Leite de coco *150ml (sempre coloque dois terços e veja se é necessário usar todo. Vai depender das absorção das suas farinhas)
- 30g de óleo de coco ou outro óleo ou gordura mais saudável
- 6g de fermento biológico seco ou 60g de Fermento Natural Sem Glúten (Levain sem glúten ou Poolish Sem Glúten*)

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

Modo de Preparo:

Modo de Preparo:

-Misture todos os secos da receita se for fermentar com fermento biológico seco adicione nessa etapa.
-Acrescente os líquidos da receita e se for usar Levain sem glúten coloque nessa etapa.
- Deixe a massa bem homogênea e coloque em um bowl pra fermentar.
- A massa irá fermentar até ficar toda aerada. Aqui as massas desse E-book Gratuito levam de 3h30 a 4h30 pra fermentar a uma temperatura média de 28graus.
Eu sempre deixo fermentar mais em frio e se você já fizer fermentações mais longas pode deixar também!

Pra outras temperaturas faça outros cálculos seguindo as técnicas que ensino nas minhas aulas.

- Depois de fermentar a massa tire o ar acumulado mexendo com as mãos e modele modele boleando a massa já porcionada em 100g cada, decore com o coco seco ralado e disponha em uma travessa de forno.

Cada pãozinho pode pesar cerca de 100g.

- Após modelado deixe mais uns 15min fermentando na bancada e asse a 200 graus por cerca de 30min para os tamanhos indicados.

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

Pão de Chocolate

Low Carb

Ingredientes:

- Farinha de Castanha de Caju 160g
- Linhaça dourada 20g
- Psyllium 5g
- Goma xantana 5g
- Sal rosa 5g
- Fermento Natural Sem Glúten (Levain sem glúten ou Poolish Sem Glúten*) 80g (ou Fermento biologico seco 6g)
- Ovos 200g
- Água 80g
- Mel de abelha 15g (deve ser consumido na fermentação. Fermente pelo menos quatro horas)
- Chocolate em gotas 50g (adicione ao final da primeira fermentação)

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

Modo de Preparo:

Modo de Preparo:

-Misture todos os secos da receita se for fermentar com fermento biológico seco adicione nessa etapa.
-Acrescente os líquidos da receita e se for usar Levain sem glúten coloque nessa etapa.
- Deixe a massa bem homogênea e coloque em um bowl pra fermentar.
- A massa irá fermentar até ficar toda aerada. Aqui as massas desse E-book Gratuito levam de 3h30 a 4h30 pra fermentar a uma temperatura média de 28graus.
Eu sempre deixo fermentar mais em frio e se você já fizer fermentações mais longas pode deixar também!

Pra outras temperaturas faça outros cálculos seguindo as técnicas que ensino nas minhas aulas.

- Depois de fermentar a massa tire o ar acumulado mexendo com as mãos e modele de acordo com o que você precisa.

Cada pãozinho pode pesar cerca de 100 a 120g por exemplo.

- Após modelado deixe mais uns 15min fermentando na bancada e asse a 180 graus por cerca de 25 minutos para os tamanhos indicados.

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

Nota da Chef sobre o Poolish

A receita também pode ser feita com um fermento natural sem glúten (não selvagem) chamado Poolish. A Chef ensinará em aula para quem não souber fazer o Levain sem glúten.É só misturar todos os ingredientes, deixar num pote hermético com espaço pra que ele cresça e aguardar algumas horas. Quanto estiver cheio de bolhas pode usar em substituição ao Levain sem glúten. Não é a mesma coisa. Mas proporciona ótimos resultados! As proporções indicadas vão abaixo:

- **100ml de água**
- **100 g de farinhas sem glúten**
- **1g de fermento biológico seco**

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