



Waffle gluten & lac free

Nanda Benitez

Sobre o Guia

Este é um guia prático para você fazer um maravilhoso waffle gluten & lac free em casa. Muita gente torce o nariz para coisas glúten free ou veganas, mas fazendo do jeito certo, tudo pode ficar MUITO gostoso!

Uma das coisas preferidas da Malu é Waffle. Ela ama comer com nutela e morangos. Depois que reduzi o gluten, fiquei um tempão sem fazer, mas aí um dia me deu vontade e eu comecei a fazer alguns testes até que cheguei numa receita que se não é melhor que a original, não deve nada a ela! Eu, se fosse vocês, experimentava...

Propriedade intelectual

Este material está protegido pelas leis de propriedade intelectual. Você não pode vender, distribuir ou ainda copiar ou reproduzir integral ou parcialmente este conteúdo em qualquer veículo de distribuição ou mídia, nem utilizar as informações aqui apresentadas para atividades comerciais, incluindo, mas não se limitando a utilização deste material em cursos, palestras, seminários workshops ou afins. Qualquer tipo de violação dos direitos de propriedade intelectual estará sujeita às sanções previstas na Lei.



Sobre a autora

Meu nome é Fernanda Benitez, sou filha de imigrantes bolivianos. Meus pais sempre trabalharam muito pra oferecer boa educação e comida de qualidade. Meu primeiro curso foi e Odontologia e após 10 anos de profissão resolvi recomeçar do zero fazendo a faculdade de gastronomia. Escolhi Alain Ducasse Formacion.

Minha melhor professora sem duvida foi minha mãe que me mostrou que para cozinhar bem primeiro devemos comer bem. A faculdade me deu técnica e o tempo me favoreceu amadurecer o conteúdo para finalmente simplificar muitos processos complicados, deixando adequados para minha realidade.

Após a faculdade fiz diversos cursos no assunto fermentação e panificação. Comprei muitos livros, e fiz muitos tipos de pão. Estava sempre em busca do pulo do gato, do segredo, da informação que as pessoas escondem... até descobrir que o pulo do gato foi adequar o conhecimento para minha realidade, e sendo assim consegui desenvolver pães sem glúten diferenciados e criativos.

O pão sem glúten foi só o primeiro passo: desenvolvi várias preparações sem glúten e veganas e mostrei para minha família, amigos e clientes que TUDO pode ser GOSTOSO, não importando se é com ou sem glúten, vegano, enfim: deixar a comida deliciosa é meu compromisso. E quero mostrar para você que é possível sim, comer bem e gostoso, não importa a restrição que você tenha!

Waffle gluten & lac free

1) Separe e pese todos os ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 60g de fécula de batata
- 2 gemas
- 60g de ghee
- 10g de fermento químico
- 1g de CMC
- 2g de sal
- Claras de 2 ovos grandes
- 330ml de leite de amêndoas



2) Misturar os pós em um pote e reservar



3) Adicionar todos os ingredientes no liquidificador, exceto as claras, e bater



4) Bater as claras em neve



5) Misturar o preparo batido no liquidificador às claras em neve



6) Deixar repousar na geladeira por 10 minutos

Waffle gluten & lac free - Nanda Benitez

www.nandabenitez.com

7) Colocar a massa na máquina e assar o waffle (veja as dicas no video!) =)

