

# Montando sua Despensa Estratégica para Pão Sem Glúten

Funcional, Organizada e sempre pronta

## AGENTES DE ESTRUTURA

Dão elasticidade, estrutura e retenção de umidade



Goma xantana, HPMC e *Psyllium*

**Armazenamento:** Potes herméticos, local seco, fresco e protegidos da luz

## BASES DE LEVEZA

Dão maciez, volume e textura



Fécula de mandioca



Amido de Milho

**Armazenamento:** Bem fechados, longe da umidade, validade de até 12 meses

## Itens básicos Essenciais



Sal



Fermento (natural/seco)



Vinagre de Maça

**Armazenamento:** Refrigerados e usados dentro do prazo de validade indicado na embalagem



## Combinações



Goma xantana com *psyllium*: garantem pães mais estruturados



Fécula de mandioca + amido de milho: proporcionam leveza e maciez



Ovos + vinagre: ajudam na textura e crescimento da massa

## Dicas de Conservação

- ✔ Use potes herméticos para evitar umidade
- ✔ Verifique a validade antes de usar
- ✔ Anote a data de abertura dos produtos nas embalagens.
- ✔ Farinha de soja e *psyllium* duram mais quando refrigerados.

Não se preocupe em adquirir tudo de uma vez! Sua despensa não precisa estar completa desde o início. Cada ingrediente é um degrau na construção do pão perfeito. A jornada da fermentação sem glúten é cheia de descobertas e conquistas. Com paciência e prática, você será capaz de criar pães incríveis, nutritivos e muito saborosos. Acredite no seu processo!