



ESCOLA

PAULA
MARTINS

Cozinha
Tradicional Inclusiva





Conteúdo

*O que você encontra dentro da
Escola Paula Martins?*



MÓDULO 1

A COZINHA TRADICIONAL QUE EVOLUIU

- ✦ Introdução à Escola Paula Martins
- ✦ Glúten - Cola
- ✦ Substituir farinhas
- ✦ Gomas
- ✦ Lácteos
- ✦ Conservar as farinhas
- ✦ Mix de farinhas



MÓDULO 2

Massas clássicas do seu dia-a-dia

- Massa fresca sem glúten
- Nhoque de batata doce funcional
- Pizza
- Molho de tomate caseiro
- Molho bechamel
- Molho pesto



MÓDULO 3

BOLOS DA SUA VIDA REAL INCLUSIVA



• Bolo de limão



• Cuca de banana



• Bolo mesclado caseiro



• Bolo tipo Ana Maria - laranja



• Bolo de chocolate



MÓDULO 4

sobremesas clássicas - torta doce

-  Creme de confeitado inclusivo
-  Torta de morango
-  Lemon curd
-  Merengue italiano
-  Brigadeiro vegano



MÓDULO 5

• PÃES DO COTIDIANO QUE TODOS AMAM •

- *Mistura clássica*
- *Poolish*
- *Fermentação x tempo*
- *Pão de hot dog*
- *Pão multigrãos*
- *Pão de brioche*
- *Baguete vegana inclusiva*
- *Focaccia*
- *Pão sourdough*
- *Banana bread*



MÓDULO 6

COZINHA PRÁTICA PARA TODA FAMÍLIA

- Quiche de cebola
- Torta cremosa de frango
- Pastel de forno
- Salsicha caseira
- Almôndegas
- Bolacha salgada



MÓDULO 7

Café da manhã e aqueles lanchinhos

- Panquecas
- Panqueca americana
- Waffles
- Cookies
- Pãozinho de abóbora



MÓDULO 8

bases vegetais para inclusão de todos



Leite vegetal

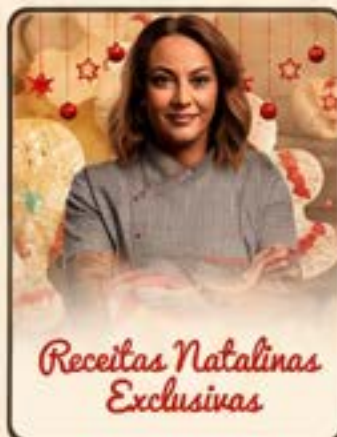


Creme de leite vegetal



Manteiga vegetal

8 CURSOS VITALÍCIOS



Acesso VITALÍCIO



CST
COMUNIDADE SEM TRIGO

100 primeiros



Presente por 12 meses

50 primeiros



ingredientes
online

em território nacional, Brasil.

Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você



fatimabsi Paula, acabei de comprar o curso. Não resisti, sou a Fatima que vc falou na live. 🥰🥰🥰 Comecei a assistir, amei é muito diferente do outro curso que comprei de outra pessoa.

19 h

Bruna Aires de Vargas · 4 de mai. · 📷

Esse hambúrguer é uma delícia, sem glúten é muito mais gostoso.



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você

Dora Lúcia Ribeiro · 21 de mai. · 📷

Fiz uns salgados com a receita do Enroladinho de Frios da aula 53. Dei uns pulos aqui, porque hidratei um pouco a mais a massa. Com polish e longa fermentação. Em compensação, ficaram macios e muito saborosos. Sucesso aqui em casa [Paula Barreto Martins](#)



Quenia Siva · 13 de abr. · 📷

Domingo com rondeli.
Gente eu amo todas as aulas, gostaria de ser mais assídua, mas hoje ainda não está sendo possível. Estou entrando devagar com tudo que aprendo. Por mim seria 100%gluten free, mas estou encontrando resistências. Mas eu acredito que num futuro muito breve eu estarei desbravando muitas coisas por aqui. Mas amo tudo que aqui vejo e aprendo com a [Paula Barreto Martins](#). Mais uma vez o meu muito obrigada por tudo que nos ensina em cada aula, em cada live .



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você

Vera Vieira · 4 de abr. · 📷

Olá Comunidade!

Estou de regresso, finalmente consegui regressar! Apesar da minha ausência aqui na comunidade, fui acompanhando as vossas postagens, as aulas e as lives.

Hoje fiz pão de sorgo e foi este o resultado. Ficou macio e com casca crocante. O que acham?

[Paula Barreto Martins](#)



Neide Quintanilha · 18 de mai. · 📷

Aula dada, estudada e executada!! Obrigada

Paula Barreto Martins

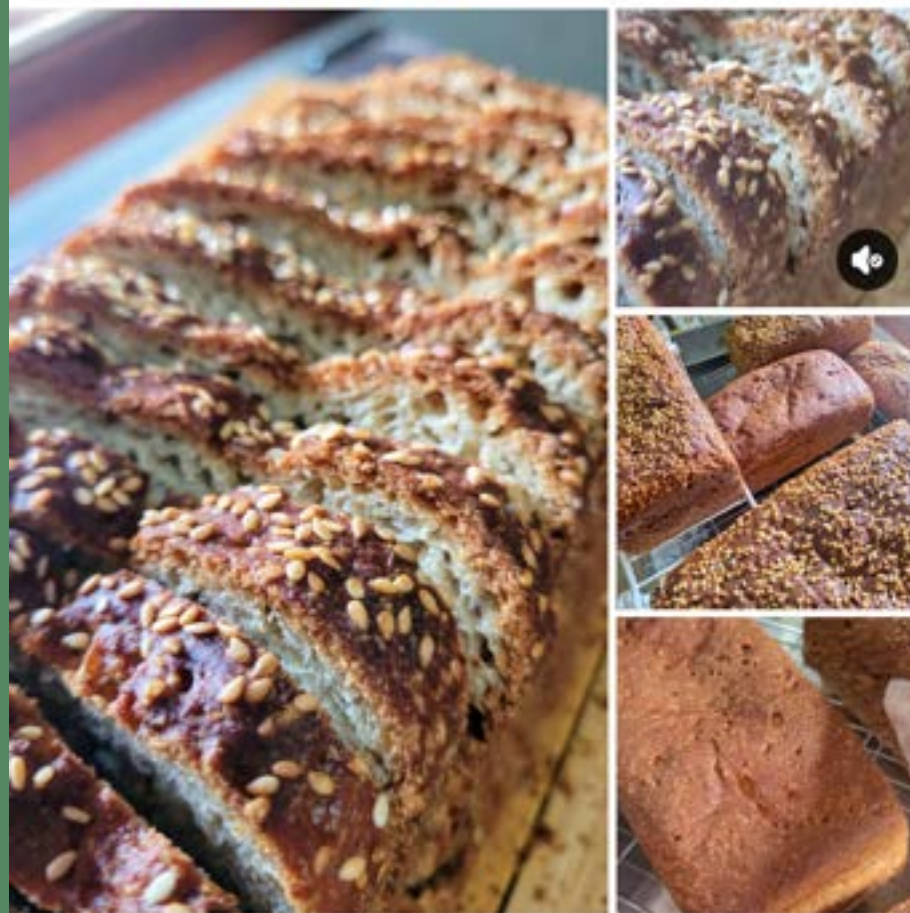


Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você

Ana Claudia Prado · 10 de mai. · 📷

Pão integral com crosta de gergelim ...Gosto assim macio e com alvéolos!!
Longa fermentação.
Aula 49. [#pequenasvitorias](#)



E mais muitas....
[#pequenasvitorias](#)



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você

Aparecida Correa de França • 20 de mai. • 📷

Pãozinho delicia para semana

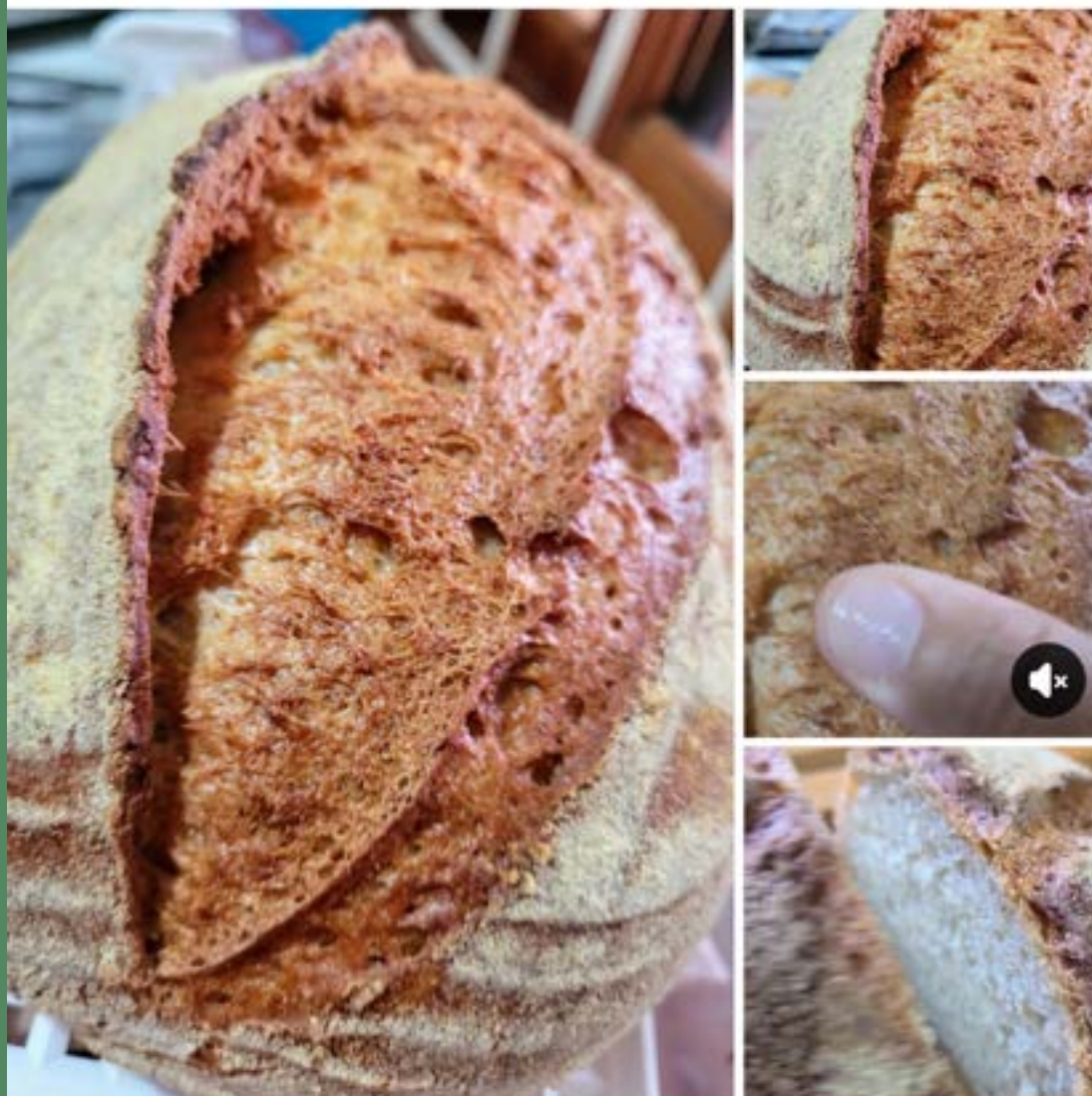


Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você

Ana Cláudia Prado · 19 de abr. · 📷

Italiano ficou lindo ,crocante por fora ,macio por dentro e teve até pestana 4 horas em TA e 19 horas em TF, sabor incrível, fiz este pequeno pra provar antes da cliente, se reclamar é por que comeu errado rsrsr .Passei fubá pra nao grudar no baneton saiu perfeito. Aula 16.



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você



Carmensita Neves

Supercolaborador 19 h · 📍

Nossa pessoal como estou tão contente com meu primeiro pão francês sem glúten, macios e saborosos , obrigada pelos ensinamentos [Paula Barreto Martins](#) !



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você



Elisângela Beck Cavaloti

Supercolaborador 3 h · 📍

E mais...

#pequenasvitorias



Rose Lobo · 1 min · 📍

#pequenasvitorias um sonho realizado! 😊



Ana Paula Gaspar · 1 d · 📍

Minha primeira encomenda para fora do meu estado, estou super orgulhosa de mim, por não ter dado ouvidos a tantos falatórios negativos quando comecei o meu curso da cst. Só gratidão, a nossa professora maravilhosa [Paula Barreto Martins](#) e toda sua equipe e a essa maravilhosa comunidade. Grata de todo o meu coração



Luana Amorim Amorim · 26 de abr. · 📍

Semana com encomendas!!



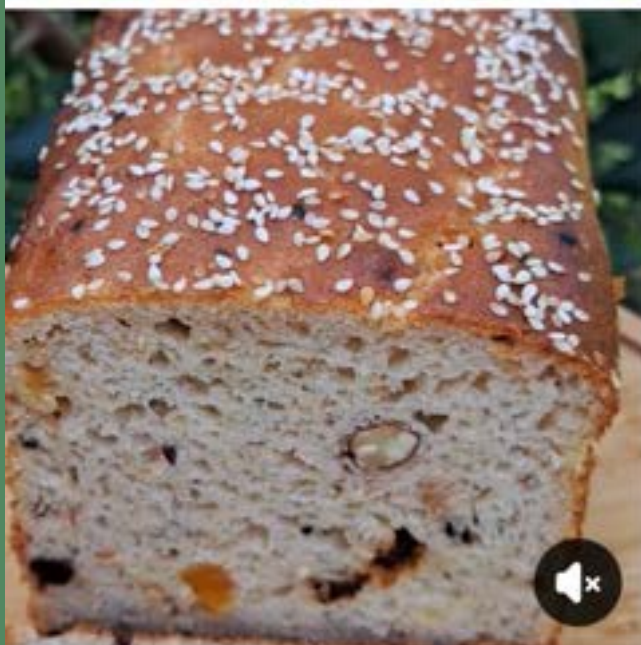
Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você

Shirley de Oliveira · 6 de jan. · 

Pãozinho de logurte delícia.

Coloquei , damasco, amêndoas, passas, semente de linhaça e gergelim negro na massa.



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você



Lúcia Castro

Craque da colaboração · · 1 d ·



Bia noite! Olha que estou ficando craque nesse pãozinho em?



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você



JuRo Bueno



Craque da colaboração

· 6 de janeiro às 11:32 ·



Bom dia ☀️

Pão sovado com farinha de arroz, fécula de batata e ovos.

Esse é o meu pão kkk aqui em casa está tudo separado 🤖 não basta ser alérgico e intolerante, tem que ser diferente [Paula Martins](#)



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você



Angelica Torres

· 2 d ·

Maravilhoso esse panetone de dezembro 2025 😊 obrigada @paulamartins



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você



Tânia Hasse

Melhor contribuidor · 4 d ·

Domingo na cozinha fazendo oque amo....simplesmente incrível esse pão integral multigraos



Alunos

Se dá certo para milhares... Dá certo para você



Kerolyne Felicio

Melhor contribuidor · · 4 d · 🍪



Bom dia pessoal!

Eu fiz pão delícia com recheio de queijo, confesso que nunca tinha falado desse pão, mas achei maravilhoso, virou um dos meus favoritos. E fiz também bagels, ficou bom também. Amei estar comendo pães variados.



Conteúdo

dentro dos cursos bônus





CURSO COMPLETO

BASE

CONTEÚDO
COMPLETO

Receitas e Dicas Sem Glúten e Sem Lactose

*Aprenda do básico ao avançado e transforme
sua cozinha com sabor, saúde e liberdade!*

O QUE VOCÊ VAI APRENDER



Técnicas na Culinária Sem Glúten



Ingredientes Básicos da
Culinária Sem Glúten



Os Espessantes



O Mix Básico de Farinhas Sem Glúten



O Pré-Fermento Sem Glúten



Dicas de Culinária
Sem Glúten e Sem Lactose



Substituição de lácteos



Adoçantes Naturais e
Substituição de Açúcares



Utensílios Básicos na Cozinha

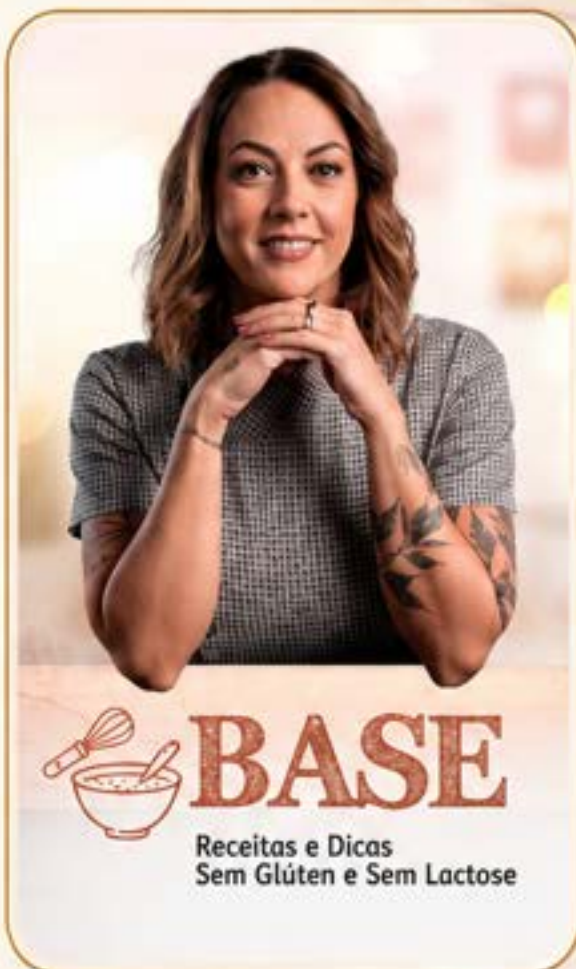


Manteiga Ghee



Primeiras Receitas
Sem Glúten

- Pão de Leite Vegetal
- Pão Francês Sem Glúten e Vegano
- Pão Australiano para Hambúrguer
- Pastel Sem Glúten
- Bisnaguinha Sem Glúten
- Empadão de Frango
- Pizza Sem Glúten
- Hamburgão Sem Glúten e Sem Lactose
- Chocotone Sem Glúten
- Bolo de Cenoura Sem Glúten e Sem Leite
- Ganache
- Cookies Sem Glúten
- Churros Sem Glúten
- Brownie Sem Glúten



BASE

Receitas e Dicas
Sem Glúten e Sem Lactose



Receitas práticas,
explicações claras e
tudo que você precisa
para criar sem glúten
e sem lactose com
confiança e sabor!



Conteúdo completo
e passo a passo



Para iniciantes e
avançados



Mais saúde,
mais liberdade



Aprenda com quem
faz a diferença

CURSO COMPLETO

Bolo Todo Dia

≡ Sem Glúten ≡



APRENDA BOLOS INCRÍVEIS,
PRÁTICOS E DELICIOSOS PARA TODOS OS DIAS!



CONTEÚDO DO CURSO

- Bolo Formigueiro e Bolo de Limão
- Gorduras, Métodos, Utensílios
- Cocção e Forno, Formas
- Bases, Recheios e Coberturas
- Creme de Confeiteiro
- Ganache Bolo de Chocolate
- Leite Condensado Fake
- Cobertura Calda de Coco
- Recheio Baba de Moça
- Merengue Italiano
- Recheio Bolo de Chocolate



BOLOS TRADICIONAIS

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| • Bolo de Cenoura | • Bolo de Coco |
| • Bolo de Laranja | • Bolo de Rolo |
| • Red Velvet | • Bolo de Chocolate |
| | • Bolo de Queijadinha |



LIVES E AULAS ESPECIAIS

- Bolo de Limão com Lemon Curd
- Live Bolo Prestígio - Bônus Fevereiro 2023
- Bolo de Banana Formigueiro
- Bolo de Limão com Frutas Vermelhas



100%
SEM GLÚTEN



RECEITAS
TESTADAS E
APROVADAS



EXPLICAÇÕES
DETALHADAS E
DIDÁTICAS



ACESSO ÀS
LIVES E AULAS
ESPECIAIS



CURSO COMPLETO

Fermentação Natural

SEM GLÚTEN

Aprenda do início ao avançado a fazer pães, pizzas, panetones e muito mais com **fermentação natural sem glúten**.



CONTEÚDO DO CURSO

- 🍷 O que é Fermentação Natural
- 🍷 Temperatura e Fermentação
- 🍷 Farinhas e Espessantes
- 🍷 Matemática da Receita
- 🍷 Levain do Zero, Alimentação do Levain
- 🍷 Descarte do Levain
- 🍷 Tempo de Fermentação, Cocção
- 🍷 Pão Francês
- 🍷 Brioche
- 🍷 Pão Rústico
- 🍷 Pão Delícia
- 🍷 Focaccia
- 🍷 Pizza
- 🍷 Pão de logurte
- 🍷 Panetone de Fermentação Natural
- 🍷 Polish
- 🍷 Novo Panetone 2023
- 🍷 Esfiha 2023
- 🍷 Master Class 01 - Tipos de Fermentação
- 🍷 Master Class 02 - Como Montar seu Mix de Farinhas
- 🍷 Master Class 03 - Panetone Sem Glúten FN
- 🍷 Como Equilibrar a Acidez do Levain
- 🍷 Faça um Bolo Incrível com o Descarte do Levain



CONHECIMENTO PRÁTICO
PARA RESULTADOS REAIS



Fermentação
Natural
sem glúten



MÉTODO PRÁTICO
PASSO A PASSO



RECEITAS TESTADAS E
COM PROVA DE SUCESSO



MAIS SABOR, SAÚDE E
LIBERDADE PARA VOCÊ



CURSO COMPLETO

Panificação Sem Glúten 2.0

PÃES, SABORES E TÉCNICAS PARA TRANSFORMAR
SUA PANIFICAÇÃO SEM GLÚTEN!



Sobre Farinhas



Sobre Espessantes



Sobre Cocção

Módulo 1 – Panificação 1

- Pão de Hambúguer
- Pão Tortano
- Pizza
- Pão Francês
- Pretzels e Donuts
- Pão de Hot Dog
- Pão Trançado ou Calzone
- Ciabatta Vegana
- Pão de Forma

Módulo 2 – Panificação 2

- Pão Francês 2.0
- Pão de Milho Vegano
- Massa Folhada e Croissant
- Mil Folhas
- Pastel de Belém
- Sonhos
- Chocolate Rolls
- Pão Italiano



TÉCNICAS PROFISSIONAIS

Conteúdo completo e
passo a passo detalhado



100% SEM GLÚTEN

Receitas seguras, saborosas
e inclusivas



PARA TODOS OS NÍVEIS

Aprenda, pratique e
transforme sua paixão
em resultados



Mais técnica. Mais sabor. Mais possibilidades.
Você no próximo nível da panificação sem glúten!



FEITO COM PAIXÃO,
PARA TRANSFORMAR VIDAS!



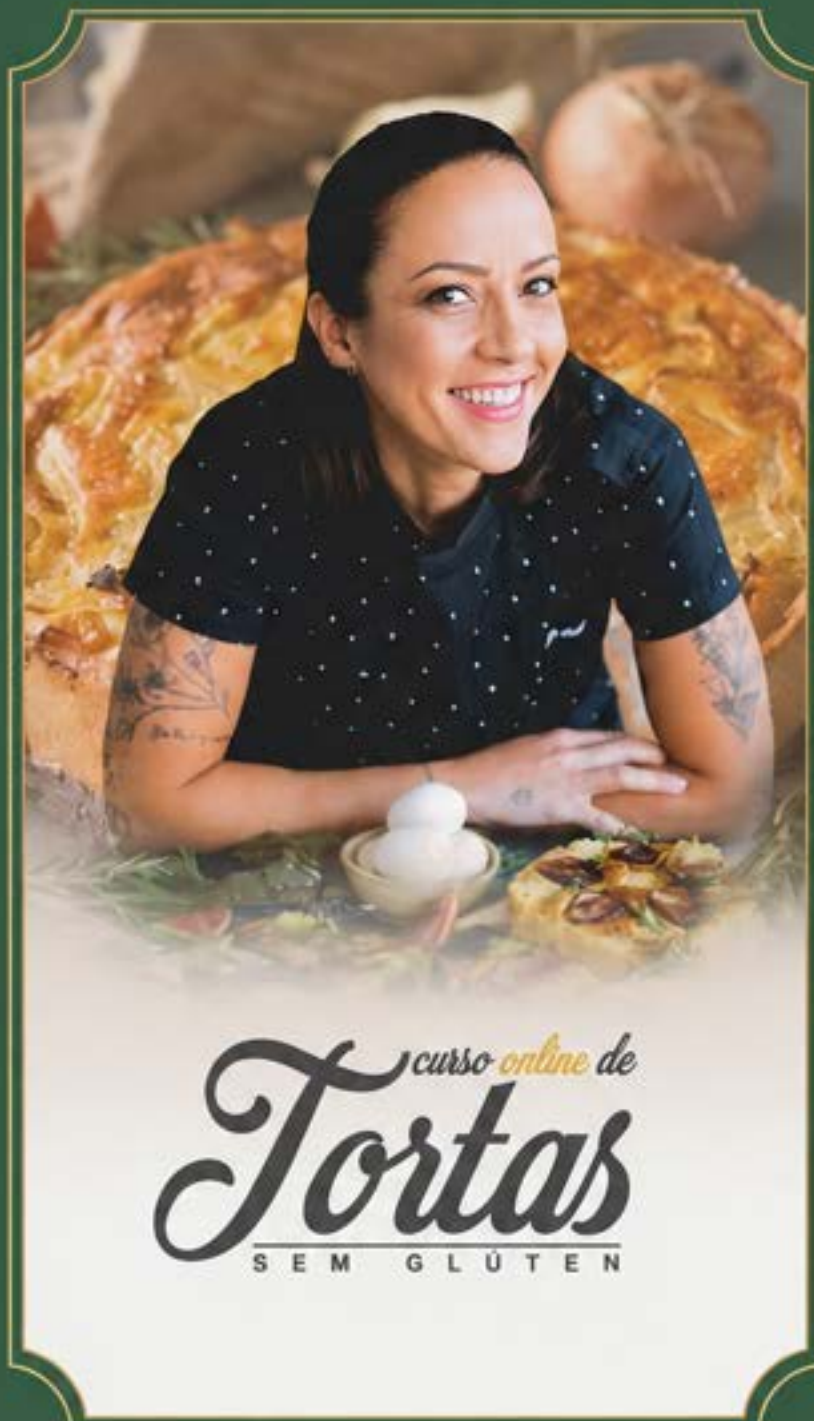
Curso Online de TORTAS SEM GLÚTEN



*Sabor caseiro, praticidade
e receitas que encantam*

O QUE VOCÊ VAI APRENDER:

-  Empadão de Frango
-  Quiche de Cebola
-  Torta de Carne Moída Low Carb
-  Torta Rústica
-  Empadão com Massa de Iogurte
(adaptado da live para o curso)
-  Live da Empadinha das Galáxias



receitas salgadas
PARA TODAS AS OCASIÕES



massa prática
FÁCIL DE FAZER
E DELICIOSA



sem glúten
SAUDÁVEL, LEVE
E SABOROSO



COZINHE COM AMOR, ENCANTE E FAÇA A DIFERENÇA!



COZINHA Low Carb

• POR PAULA MARTINS •

*Receitas para o dia a dia,
com sabor e praticidade*

- 🌿 Pão Low Carb
- 🌿 Pizza Low Carb
- 🌿 Cookies Fudge Low Carb e Sem Açúcar
- 🌿 Quiche Low Carb
- 🌿 Donuts Low Carb
- 🌿 Pão de Queijo Low Carb
- 🌿 Massa para Salgado Low Carb
- 🌿 Torta Salgada Vegetariana Low Carb
- 🌿 Muffins de Laranja Low Carb
- 🌿 Pão de Forma de Minuto Low Carb
- 🌿 Entrevista Bônus com a Nutricionista Yasmin Munhoz
- 🌿 Bolo Red Velvet Low Carb
- 🌿 Pão Francês Low Carb
- 🌿 Pão Low Carb Keto de Microondas
- 🌿 Brownie de Frigideira Low Carb Sem Açúcar
- 🌿 Muffin Low Carb de Azeitonas
- 🌿 Bisnaguinha de Minuto
- 🌿 Ostex de Frigideira Low Carb
- 🌿 Pão Low Carb Junho/2023
- 🌿 Panetone Low Carb 2023



Cozinha
Low Carb
POR PAULA MARTINS



BAIXO
CARBOIDRATO



RECEITAS
PRÁTICAS



SEM AÇÚCAR
EM VÁRIAS
OPÇÕES

*Transforme sua alimentação
sem abrir mão do sabor!*



MAIS DE 20 RECEITAS INCRÍVEIS PARA VOCÊ **COZINHAR COM SAÚDE E PRAZER!**

INVESTIMENTO

Se você comprasse **fora do lançamento**

✓	Panificação 2.0	R\$ 997
✓	Fermentação Natural	R\$ 997
✓	Bolo Todo Dia	R\$ 597
✓	Base SG/SL	R\$ 297
✓	Tortas	R\$ 97
✓	Cozinha Low Carb	R\$ 297
✓	Aulas ao vivo (ano)	R\$ 997
✓	Pães de Padaria	R\$ 49
✓	Escola Paula Martins	R\$ 1.497



QUANTO VALERIA: **R\$ 5.855,00**



**ESSA CONDIÇÃO
ENCERRA HOJE.**

DEPOIS VOLTA A SER **R\$ 1.497,00** SEM OS BÔNUS.

Turma 04

OFERTA DE LANÇAMENTO COM 8 CURSOS + PRESENTES

✓ Panificação 2.0	R\$ 997
✓ Fermentação Natural	R\$ 997
✓ Bolo Todo Dia	R\$ 597
✓ Base SG/SL	R\$ 297
✓ Tortas	R\$ 97
✓ Cozinha Low Carb	R\$ 297
✓ Aulas ao vivo (ano)	R\$ 997
✓ Pães de Padaria	R\$ 49
✓ Escola Paula Martins	R\$ 1.497



Quanto valeria:

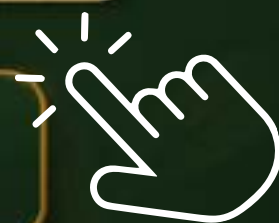
R\$ 5.855,00

ATÉ 12X DE

R\$ 99,40

OU

R\$ 990 À VISTA



ESSA CONDIÇÃO
ENCERRA HOJE.

DEPOIS VOLTA A SER
R\$ 1.497,00 SEM OS BÔNUS.

Aperte



e conclua sua inscrição aqui



ATENÇÃO!

CUIDADO COM GOLPES!

ESSES SÃO OS NÚMEROS
CONFIÁVEIS DA MINHA EQUIPE



(11) 98924-9275



(11) 98627-6182



(11) 95929-7473



(11) 97503-9616



(11) 95689-2360



(19) 99825-5706



+1 (555) 705-8439



EMAILS E SITE CONFIÁVEL:

contato@paulavst.com.br

paula@viversemtrigo.com.br

suporte@b2martins.com.br



na dúvida, verifique aqui:

<https://viversemtrigo.com.br/verificador/>



Receitas

da semana gratuita

Atenção



Esse conteúdo é gentilmente oferecido à você, gratuitamente. Mas ele é de uso exclusivo para seu próprio uso. É propriedade intelectual e com marca registrada por Paula Martins. É vedado a distribuição, cópia, e comercialização desse material. O objetivo é único, para você aprender e fazer suas receitas!

PROIBIDO DISTRIBUIÇÃO



Aula 01

Pão de Leite Vegetal

INGREDIENTES



75g farinha de arroz



75g farinha de grão-de-bico



75g fécula de batata



75g polvilho doce



6g goma xantana



5g sal



30g açúcar



3 ovos



50g óleo de coco ou azeite



150ml leite vegetal de castanhas



4g fermento



Aula 01

Pão de Leite Vegetal

PREPARO

1. Na tigela da batedeira, pese todos os ingredientes secos.
2. Depois acrescente ovos e óleo.
3. Comece a bater e acrescente o leite vegetal para dar o ponto.
4. A massa tem que ficar mole e pegajosa, grudando na lateral da tigela.
5. Bata só até a massa ficar bem homogênea. Não tem sova, nem tempo de sova.
6. Coloque a massa em uma assadeira de pão de 20 cm untada com óleo.
7. Deixe a massa descansar até dobrar de volume.
8. Para assar, a temperatura do forno deve estar variando entre 170° ou 160° para forno elétrico, usando truque do forno frio, com vapor.
9. Asse por aproximadamente 40 minutos.
10. Forno a gás: pré-aqueça bem na mesma temperatura. Asse o pão sem vapor por aproximadamente 50 minutos ou até estar bem assado.
11. Congelamento: Asse o pão e congele as fatias.



Aula 01

Manteiga Vegetal

INGREDIENTES



1/4 xícara óleo de coco



1/4 xícara azeite



1/4 xícara leite vegetal



1/2 col sopa vinagre



1/2 col chá sal



1/4 col chá de goma xantana



1/4 col chá de cúrcuma



Aula 01

Manteiga Vegetal



PREPARO



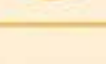
1. Misture a goma xantana no óleo de coco.
2. No liquidificador, coloque leite vegetal, vinagre, sal e cúrcuma.
3. Comece a bater e adicione o azeite em fio com o liquidificador batendo.
4. Depois adicione também o óleo de coco com a goma em fio.
5. Disponha a manteiga em pote hermético e leve para a geladeira.



Aula 03

Pão Francês Sem Glúten e Vegano

INGREDIENTES

-  75g farinha de arroz
-  50g farinha de grão-de-bico
-  100g amido de milho
-  25g polvilho doce
-  10g goma xantana
-  100g poolish
-  5g psyllium (opcional)
-  250g água
-  25g azeite
-  8g sal
-  10g açúcar (opcional)



Aula 03

Pão Francês Sem Glúten e Vegano



PREPARO



- 1** Na tigela da batedeira, pese os ingredientes secos. Misture. Depois adicione o azeite, o poolish e metade da água.
- 2** Comece a bater, e vá adicionando água até chegar no ponto adequado, a massa tem que grudar na lateral da tigela.
- 3** Deixe a massa descansar em temperatura ambiente (TA) até dobrar de volume.
- 4** Depois pode levar para a geladeira (TR) se quiser uma fermentação mais longa.
- 5** Na hora de assar, retire da geladeira e retire o ar da massa.
- 6** Em seguida modele e deixe descansar por uns 30 minutos.
- 7** Antes de levar para assar faça o corte com uma faca bem afiada ou gilete.
- 8** Para assar:
- 9** Forno bem quente 230°, com vapor para forno elétrico, nos primeiros 10 minutos, depois vai abaixando a temperatura para ele assar e não queimar.
- 10** Vai assar por aproximadamente 35 minutos.
- 11** Forno a gás não precisa de vapor.



Aula 04

Massa Fresca Verde



INGREDIENTES



1 xícara de espinafre



2 ovos



30ml azeite



50g farinha de arroz



50g farinha de grão-de-bico



50g fécula de batata



50g polvilho doce



4g goma xantana



4g sal



Água quanto baste para o ponto



+ fécula de batata para enfarinhar bancada





Aula 04

Massa Fresca Verde



PREPARO



1. Branqueiem os espinafres, passar na água fervente.
2. No liquidificador, bata ovos, azeite e espinafre.
3. Misture os secos.
4. Peneire os líquidos batidos e misture aos secos.
5. Bata a massa e adicione água se necessário. A massa deve desgrudar das mãos e da tigela.
6. Abra a massa sobre superfície enfarinhada com fécula de batata.
7. Estique a massa e depois recorte.
8. Cozinhe em água fervente com sal por 3 minutos.
9. Sirva com o molho de sua preferência.



Vem para Escola

A Paula entregou o prometido, se você chegou até aqui, e por aqui ficará, ok respeitamos. Mas a partir desse momento, dúvidas que surjam sobre as receitas, dificuldades ou qualquer questão para sua evolução, apenas serão respondidas na COMUNIDADE SEM TRIGO, pela própria Paula, todos os dias para seus novos e antigos alunos. Tome essa decisão, e se liberte!!!

INSCRIÇÕES ABERTAS

