

# Manual de *Pães Caseiros*



# Índice

Pão Caseiro	07
Os três ingredientes mais utilizados nos pães	08
Outros ingredientes importantes no preparo dos pães	10
Dicas de preparo	11
Dicas de conservação	12
Métodos adequados	13
Pães caseiros enriquecidos	14
Cuidados com a higiene	15
Higiene das mãos	16
Higiene operacional	17
Higiene ambiental	18
<b>Receitas Salgadas</b>	<b>19</b>
Pão de Atum	21
Pão de Batata e Tomate	22
Pão de Centeio com Linhaça	23
Pão de Hambúrguer Caseiro	24
Pão Quatro Queijos	25
Pão Sírio	26
Pãozinho Delícia	27
Folhado de Frango com Requeijão	28
Pão de Queijo com Fubá	30
<b>Receitas Doces</b>	<b>31</b>
Pão de Abóbora	33
Pão de Cereais e Frutas (Granola)	34
Pão de logurte	35
Pão Mesclado	36
Rosca de Maçã, Passas e Nozes	38
Croissant de Chocolate	40
Rosca Flor de Chocolate	42
Pão de Bolinhas Recheadas	44
Trança de Coco	46
Lua de Mel com Creme de Maracujá	48
Pretzel	50
Referências Bibliográficas	51



# Pão Caseiro

O pão foi o primeiro alimento elaborado pelo homem, tendo evoluído para uma grande variedade, porém, quase todos são feitos com três ingredientes básicos - farinha, fermento e água.

Feito em casa, o pão fica mais saboroso e nutritivo, pois você mesmo (a) verifica a qualidade dos ingredientes que irá utilizar no seu preparo.

# Os três ingredientes mais utilizados nos pães

**1. FARINHA DE TRIGO:** é um dos ingredientes mais importantes no preparo do pão, pois ela é utilizada para dar volume, maciez e elasticidade à massa. Para medir corretamente a farinha de trigo de uma receita, não aperte ou dê “pancadinhas” na xícara. Nivele-a com uma espátula ou com as costas de uma faca.

**2. FERMENTO BIOLÓGICO:** é o ingrediente responsável pelo crescimento do pão. O fermento biológico é composto por leveduras vivas que, ao consumir açúcar, produzem bolhas de gás carbônico na massa, dando-lhe uma textura mais fofa.

*Fermento biológico fresco:* pode ser comprado em tabletes ou solto, por peso, em padarias e supermercados. Lembre-se de que esse tipo de fermento deve estar sempre fresco (esfarelando-se facilmente), não pode estar viscoso, nem com odor forte e deve ser conservado, bem embalado, em geladeira. Deve ser dissolvido no açúcar e água / líquido morno. Ao utilizá-lo, é necessário deixar a massa descansando.

*Fermento biológico granulado ou em pó:* não precisa ser diluído em água, sendo misturado diretamente na farinha de trigo. Conserve-o sempre em lugar seco e longe do alcance da luz (não precisa ser refrigerado, somente depois de aberto).



## Dicas

- Cada 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g) equivalem a 1 envelope de fermento biológico instantâneo (10g).
- Você pode utilizar tanto o fermento biológico fresco quanto o fermento biológico granular (em pó) nas receitas de pães.
- Não exagere na quantidade de fermento, pois ela interfere no sabor do pão.
- Adquira o fermento fresco ao final das compras, para evitar que ele fique muito tempo fora de refrigeração.
- Evite deixar o fermento perto de cheiros fortes, pois ele absorve os odores.
- Sove a massa e deixe-a descansar antes de levá-la ao forno, para que o fermento biológico possa agir.

**3. LÍQUIDOS:** são utilizados para misturar os ingredientes secos, sendo que a quantidade é muito importante, além de favorecerem a maciez. Para medir corretamente, coloque a xícara numa superfície plana (mesa ou pia) e despeje o líquido até atingir a medida necessária.



## Outros ingredientes importantes no preparo dos pães

**SAL:** é o ingrediente responsável pelo sabor do pão e também auxilia na sua conservação. O uso exagerado do sal em uma receita diminui a velocidade de ação do fermento. Assim, deve ser seguida a quantidade descrita na receita.

**AÇÚCAR:** é responsável pelo aumento da velocidade de ação do fermento, pela retenção de umidade, sabor e pela maciez do pão. Além disso, proporciona a cor desejável à casca.

*Obs: O excesso de açúcar resulta em um pão que se esfarela facilmente.*

**GORDURA:** é o principal ingrediente envolvido na maciez do pão. Também é importante para conferir umidade à massa. Para medir gorduras sólidas como a manteiga, o ideal é colocá-las em uma colher ou xícara, apertar bem para preencher os espaços vazios e nivelar com uma espátula ou com as costas de uma faca.

*Obs: Uma quantidade exagerada de gordura pode resultar em um pão esponjoso.*

**OVO:** desempenha diversas funções na massa: ligar, a farinha de trigo aos outros ingredientes; tornar mais leve e aerada, pois as claras batidas em neve incorporam bolhas de ar à massa, além de corar, aromatizar e emulsificar.

**OUTROS TIPOS DE FARINHA:** deve ser adicionado ao pão em uma quantidade de 20 a 50% do total da farinha da receita. Enriquece nutricionalmente, confere sabor, aroma e textura específica. Podem ser utilizadas farinhas diversas e cereais como linhaça, aveia, gergelim, grão de trigo, farinha de milho e arroz, centeio, tritcale, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, cevada.



## Dicas de Preparo

- Para adiantar o crescimento do pão, sove bem a massa, cubra-a com saco plástico e deixe-a descansar em lugar seco.
- Para saber se a massa está no ponto certo de crescimento, faça uma bolinha e coloque em um copo com água; se ela subir, está no ponto certo para ser levada ao forno. É importante que o copo de água utilizado esteja no mesmo ambiente onde a massa estiver crescendo, para ficar na mesma temperatura e umidade.
- Adicione, aos poucos, a farinha de trigo à massa, observando a textura. Dependendo da temperatura e umidade do dia, do tamanho dos ovos e da qualidade da farinha, a quantidade pedida na receita pode ser excessiva, produzindo um pão muito firme (duro).
- As mãos úmidas ou cheias de massa podem confundir, dando a impressão de que está faltando farinha na massa. Por isso, mantenha sempre as mãos limpas, bem secas e totalmente enfarinhadas ao manusear a massa.
- Quando a receita pedir água ou leite morno, verifique com atenção sua temperatura, pois o líquido muito quente prejudica a ação do fermento, comprometendo o crescimento da massa.
- Coloque os pães modelados, em uma assadeira, um próximo ao outro e leve para assar em forno frio, pois o tempo que o forno leva para esquentar é suficiente para o pão fazer a última fermentação. A temperatura do forno deve ser sempre mantida a 180°C.
- Depois de assados, retire os pães ainda quentes da assadeira e coloque-os sobre uma grade que permita a circulação de ar sob eles, para que possa fazer o resfriamento adequadamente.

## Dicas de Conservação

- Os pães caseiros não contêm conservantes (substância química que aumenta o tempo de conservação do produto). Assim, para aumentar o prazo de validade, a frescura e a maciez, guarde-os (depois de frios) em sacos plásticos transparentes ou embrulhados em papel alumínio.
- Os pães devem ser armazenados em local fresco e seco, protegido do sol, poeira, de insetos e roedores. Em temperatura ambiente, sua durabilidade é de cerca de 2 a 3 dias e sob refrigeração, de 5 a 7 dias.
- Para congelar os pães, embale-os em papel alumínio ou saco plástico grosso, retirando o ar. Dessa forma, eles podem ser conservados por até 4 meses.

*Para que os alimentos não fiquem ressecados ou sofram alterações de suas propriedades pelo contato com o ar frio e seco do freezer, precisam ficar bem protegidos por materiais especiais. A embalagem adequada não pode se rasgar facilmente, deve evitar a passagem de aroma, ser resistente à gordura, aderir ao alimento antes do congelamento, e soltar-se com facilidade do produto congelado.*

### **Embalagens adequadas para congelamento:**

- Papel alumínio, com a parte brilhante em contato com o alimento;
- Filme plástico (PVC);
- Sacos de polietileno incolor (atóxico)

### **Como retirar o ar das embalagens:**

O passo mais importante no congelamento é retirar o ar de dentro da embalagem, pois assim evita-se a perda das características físicas e nutricionais dos mesmos.

# Métodos Adequados

## **Com bombinha de sucção (método mais indicado):**

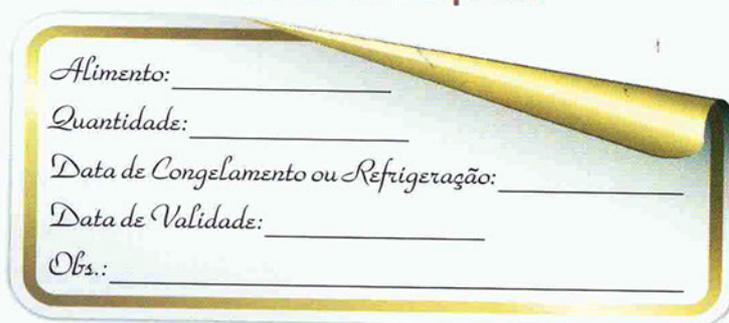
Coloque o cano da bombinha dentro do saco plástico, segure firme com a mão, bombeie até retirar o ar, puxe a bombinha e feche rapidamente com um arame plastificado ou com um elástico, evitando a entrada de ar.

## **Manualmente:**

Coloque o alimento no saco plástico e, segurando com as duas mãos, pressione de baixo para cima, retirando o ar. Feche a embalagem com um arame plastificado ou com um elástico, evitando a entrada de ar.

Para melhor controle do tempo de estocagem e identificação dos alimentos armazenados no freezer, cada embalagem deve ter uma etiqueta. A etiqueta deve conter o tipo de alimento, a quantidade e a data (dia, mês e ano) de congelamento. Recomenda-se anotar, também, como o alimento se encontra (ao natural, semi-pronto, pronto) e se há necessidade de acrescentar ainda algum outro ingrediente como: recheio, calda ou cobertura, para finalizar o preparo da receita.

## **Modelo de Etiqueta:**



*Alimento:* \_\_\_\_\_

*Quantidade:* \_\_\_\_\_

*Data de Congelamento ou Refrigeração:* \_\_\_\_\_

*Data de Validade:* \_\_\_\_\_

*Obs.:* \_\_\_\_\_

# Pães Caseiros Enriquecidos

O tipo, a quantidade e a qualidade dos ingredientes são fatores importantes na determinação do valor nutritivo dos pães caseiros.

Você pode enriquecer as receitas de pães das seguintes maneiras:

- Substituindo um ingrediente por outro;
- Variando as quantidades dos ingredientes;
- Adicionando ingredientes ricos em algum nutriente.

**A tabela abaixo mostra algumas destas alterações:**

INGREDIENTES	SUBSTITUIÇÕES
Água	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leite • Iogurte • Sucos Naturais</li><li>• Água em que foram cozidas as hortaliças (abóbora, batata, mandioquinha, cenoura, etc)</li></ul>
Farinha de Trigo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Farinha de Aveia • Farinha de Trigo Integral</li><li>• Farinha de Soja • Fubá de Milho</li><li>• Cereal Integral</li></ul>
Queijo ou caldas à base de açúcar para cobrir	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sementes de Centeio • Sementes de Linhaça</li><li>• Sementes de Gergelim • Ervas</li></ul>
Açúcar Refinado	<ul style="list-style-type: none"><li>• Açúcar Mascavo • Adoçante para culinária</li></ul>
Sal Refinado	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ervas</li></ul>

Procure enriquecer os recheios dos pães com folhas e talos de verduras e legumes. O aproveitamento integral dos alimentos propicia uma maior economia doméstica e uma melhoria da qualidade de vida, pois essas partes não-convencionais são, muitas vezes, mais nutritivas do que o próprio alimento.

# Cuidados com a Higiene

## Higiene dos Alimentos

**A Higiene dos Alimentos é de extrema importância, pois:**

- Diminui os riscos de contaminação dos alimentos, preservando sua qualidade;
- Evita as doenças causadas por microrganismos ou substâncias indesejáveis, promovendo a saúde;
- Evita o desperdício;

## Higiene Pessoal

Os cuidados com a higiene pessoal devem ser seguidos por todos os indivíduos, principalmente os manipuladores de alimentos, pois evitam a contaminação dos mesmos, prevenindo as doenças e preservando a saúde.

**Recomendações:**

- Mantenha as unhas limpas, curtas e sem esmalte ou base;
- Mantenha a barba feita e o bigode aparado;
- Use roupas limpas e sapatos fechados;
- Não use maquiagem e acessórios, como brincos, relógios, anéis e outros, enquanto estiver preparando os alimentos;
- Faça uso, somente, de desodorante inodoro ou suave - não utilize perfume;
- Utilize touca para evitar que os fios de cabelos caiam na área de preparo ou nos alimentos.

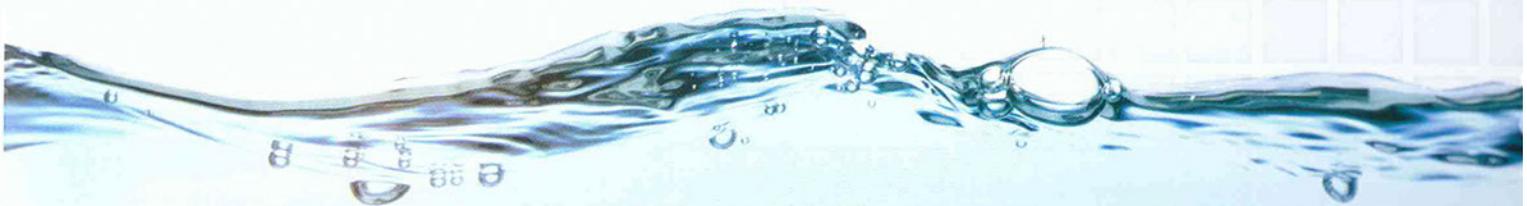
# Higiene das Mãos

## **Quando as mãos devem ser lavadas?**

- Antes e após utilizar o banheiro;
- Sempre que tossir ou assoar o nariz;
- Após tocar em lixo ou dinheiro;
- Após tocar em alimentos não higienizados ou crus;
- Após tocar qualquer parte do corpo;
- A cada troca de atividade;
- Antes de utilizar utensílios higienizados ou colocar luvas.

## **Como as mãos devem ser lavadas?**

- Molhe as mãos e antebraços com água;
- Lave com sabonete líquido neutro, sem perfume;
- Enxágüe com bastante água corrente;
- Seque com papel toalha descartável ou ar quente;
- Aplique anti-séptico, deixando secar naturalmente.



# Higiene Operacional

## Quais os cuidados para preparar os alimentos?

### **Durante a manipulação dos alimentos, não é permitido:**

- Mascar chiclete;
- Assoar o nariz;
- Tossir, espirrar ou falar sobre os alimentos;
- Tocar em qualquer parte do corpo (nariz, ouvido, boca, cabelo, etc);
- Experimentar os alimentos com a mão ou talheres usados no preparo;
- Ir ao banheiro de avental;
- Limpar as mãos no uniforme;
- Carregar objetos, celular, dinheiro, dentro dos bolsos do avental;
- Tocar maçanetas com as mãos sujas;
- Fazer uso de utensílios e equipamentos sujos;
- Manipular dinheiro;
- Fumar no local de preparo de alimentos;
- Trabalhar diretamente com alimento quando apresentar doença de origem alimentar, sintomas de doença gastrointestinal e/ou lesões infeccionadas, ferimentos ou machucados;
- Utilizar utensílios de madeira (tábua, colher de pau, rolo de macarrão e outros) na preparação dos alimentos, pois facilitam o crescimento de fungos e bactérias - utilize utensílios de polietileno.

# Higiene Ambiental

A higienização do ambiente divide-se em duas etapas distintas: limpeza e sanitização (ou desinfecção). Na limpeza, objetiva-se a remoção de resíduos, enquanto na sanitização procura-se eliminar microrganismos patogênicos, ou seja, que provocam doenças.

De modo geral, a limpeza e a sanitização estão baseadas em 5 operações:

- 1º Pré-lavagem (remoção de resíduos);
- 2º Lavagem com água e detergente neutro;
- 3º Enxágue;
- 4º Desinfecção (deixando o produto agir por tempo indicado, conforme o fabricante);
- 5º Enxágue.

É importante realizar a desinfecção nos equipamentos, utensílios de preparo e em todas as superfícies que têm contato com alimentos.

PRINCÍPIO ATIVO	CONCENTRAÇÃO
Álcool	70%

*Obs: O tempo de contato deve ser de acordo com a recomendação do fabricante.*

Para o preparo do álcool 70% utilize 250mL de água (de preferência destilada) em 750mL de álcool 92,8 INPM ou 330mL de água em 1 litro de álcool.

### Recomendações:

- Lave os utensílios e equipamentos utilizados, antes e após o preparo dos alimentos;
- Não toque na parte interna dos utensílios já higienizados;
- Mantenha animais, produtos de limpeza e outras substâncias químicas longe dos alimentos e de superfícies utilizadas para manipulação de alimentos.



# Pão de Atum



**Tempo de Preparo:** 40 minutos  
**Rendimento:** 2 pães (610g cada)  
**Peso da Porção:** 60g (1 pedaço)  
**Valor Calórico da Porção:** 185 Kcal

## Ingredientes:

- 1 lata de atum ralado (140g)
- 1/2 cebola média picada (90g)
- Orégano a gosto
- Salsinha a gosto
- 2 ovos (140g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g) ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (10g)
- 1/4 xícara (chá) de açúcar (50g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (7g)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (600g)
- 1/4 xícara (chá) de queijo ralado (35g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque o atum ralado, a cebola picada, o orégano e a salsinha. Misture e reserve. No liquidificador, bata os ovos, o óleo, a água e o fermento fresco até se agregarem. Em um recipiente, coloque o açúcar, o sal, a farinha de trigo e a mistura do liquidificador. Mexa bem até adquirir um creme homogêneo. Acrescente o atum reservado e misture. Coloque a massa obtida em uma assadeira untada e polvilhada. Espalhe o queijo ralado por cima (opcional). Deixe dobrar de volume. Leve ao forno a 180°C, por 30 minutos.

## Dicas

- Incremente a receita com a adição de milho, ervilha ou seleta de legumes;
- Se preferir, use como recheio legumes refogados, como cenoura, couve-flor, brócolis, vagem, entre outros. Além de nutritivos, são menos calóricos.

# Pão de Batata e Tomate



**Tempo de Preparo:** 3 horas  
**Rendimento:** 55 pães (2.430g cada)  
**Peso da Porção:** 90g (2 pães)  
**Valor Calórico da Porção:** 252 Kcal

## MASSA

### Ingredientes:

- 4 batatas grandes (1040g)
- 1 caixa de molho de tomate (520g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite (360mL)
- 2 colheres (sopa) de manjeriçã desidratado (5g)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 1 cebola grande (190g)
- 3 colheres (sopa) de margarina (60g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g) ou 1 e 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (15g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 8 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (1105g)
- 2 ovos (140g)
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Lave, descasque e pique as batatas. Coloque as batatas em uma panela, junte o molho de tomate, 1 xícara (chá) de leite, o manjeriçã e o sal. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até as batatas ficarem macias e sem líquido e deixe esfriar. Rale a cebola; em outra panela, refogue-a na margarina e deixe amornar. Amasse as batatas cozidas no espremedor, acrescente a cebola refogada e reserve. Dissolva o fermento no restante do leite morno, misture o açúcar, 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo e deixe fermentar por cerca de 30 minutos. Junte o purê de batatas, os ovos e a farinha aos poucos. Sove a massa em superfície enfarinhada até que fique lisa e deixe crescer por 1 hora.

## MONTAGEM

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de queijo mussarela picado (200g)
- 2 gemas peneiradas para pincelar (45g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Corte o queijo em cubos e reserve. Modele os pães dividindo a massa em 55 bolinhas e recheie com o queijo. Coloque os pães em assadeiras untadas e enfarinhadas e deixe crescer por 45 minutos. Pincele os pães com as gemas e asse-os em forno médio (180°C), por cerca de 50 minutos, ou até que dorem.

# Pão de Centeio com Linhaça



**Tempo de Preparo:** 2 horas  
**Rendimento:** 2 pães (900g)  
**Peso da Porção:** 60g (1 fatia)  
**Valor Calórico da Porção:** 158 Kcal

## Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g) ou 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (5g)
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo (10g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado morno (240mL)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (200mL)
- 2 colheres (sopa) de margarina (40g)
- 1 colher (chá) de sal (5g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de centeio (245g)
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça (30g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

## Modo de Preparo:

Dissolva o fermento biológico com o açúcar e o leite morno. Adicione o iogurte, a margarina, o sal e as farinhas, aos poucos. Acrescente a semente de linhaça e misture bem. Coloque em forma de bolo inglês untada e enfarinhada. Deixe crescer por 1 hora. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 50 minutos.

# Pão de Hambúrguer Caseiro



**Tempo de Preparo:** 2 horas  
**Rendimento:** 12 pães (720g)  
**Peso da Porção:** 60g (1 pão)  
**Valor Calórico da Porção:** 182 Kcal

## Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g) ou 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (5g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (15g)
- 2 colheres (chá) de sal (10g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
- 1 ovo (70g)
- 1 xícara (chá) de água morna (240mL)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (455g)
- 1 ovo para pincelar (70g)
- 1 colher (sopa) de gergelim (10g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

## Modo de Preparo:

Dissolva o fermento biológico com o açúcar, acrescente o sal, o óleo, o ovo, a água morna e a farinha de trigo aos poucos. Amasse bem e deixe crescer até a massa dobrar de volume, por cerca de 30 minutos. Divida a massa em 12 partes, modele os pães em formato redondo. Coloque os pães modelados em forma untada e enfarinhada e deixe crescer por aproximadamente 40 minutos. Bata ligeiramente o ovo, pincele os pães e salpique o gergelim. Asse em temperatura moderada (180°C), por cerca de 40 minutos, ou até que fiquem levemente dourados.

# Pão Quatro Queijos



**Tempo de Preparo:** 1 hora  
**Rendimento:** 9 pães  
**Peso da Porção:** 60g (1 pão)  
**Valor Calórico da Porção:** 303 Kcal

## MASSA

### Ingredientes:

- 4 tabletes de fermento biológico fresco (60g) ou 2 envelopes de fermento biológico instantâneo granulado (20g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (10g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de água morna (600mL)
- 8 xícaras (chá) de farinha de trigo (1,2Kg)
- 2 colheres (sopa) de margarina (40g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30g)
- 1 gema de ovo peneirada para pincelar
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Coloque o fermento fresco e o sal em um refratário. Misture até ficar líquido. Junte um pouco da água morna e reserve. Em uma vasilha grande, coloque um pouco da farinha, a manteiga, o açúcar, o restante da água morna e o fermento reservado. Misture, acrescentando aos poucos o resto da farinha. Misture bem. Sove a massa sobre uma superfície lisa e enfarinhada. Divida a massa e modele em bolinhas.

## RECHEIO

### Ingredientes:

- 140g de queijo provolone fatiado
- 280g de queijo mussarela fatiada
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)
- 200g de requeijão cremoso

### Modo de Preparo

Abra a massa com as mãos e recheie com as fatias de provolone e mussarela, o queijo ralado e, por fim, espalhe o requeijão com o auxílio de uma colher. Enrole, fazendo uma baguete. Coloque em assadeira e deixe dobrar de volume. Pincele com a gema de ovo peneirada e leve ao forno médio (180°C) por 40 minutos.

## Dicas

- Deixe a baguete mais atrativa, salpicando-a com queijo ou gergelim antes de assar;
- Se utilizar fermento granulado, misture-o diretamente à farinha.

# Pão Sírio



**Tempo de Preparo:** 1 hora e 15 min.  
**Rendimento:** 16 pães (688g)  
**Peso da Porção:** 43g (1 pão)  
**Valor Calórico da Porção:** 135 Kcal

## Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g) ou 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (5g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30g)
- 2 colheres (chá) de sal (10g)
- 1 ovo (70g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)

## Modo de Preparo:

Dissolva o fermento biológico no açúcar, acrescente o sal, o ovo, o óleo, a água e a farinha aos poucos. Sove bem a massa até que fique homogênea e um pouco seca. Deixe descansar por 15 minutos. Separe a massa em 16 porções de tamanhos semelhantes. Abra as massas em círculos, em superfície enfarinhada, com o auxílio de um rolo de macarrão e coloque-as em forma sem untar. Asse em forno pré-aquecido, em temperatura alta (250°C), por cerca de 5 minutos ou até que fiquem com algumas bolhas.

# Pãozinho Delícia



**Tempo de Preparo:** 2 horas  
**Rendimento:** 60 pães (2.160g)  
**Peso da Porção:** 72g (2 pães)  
**Valor Calórico da Porção:** 280 Kcal

## Ingredientes:

- 4 tabletes de fermento biológico fresco (60g) ou 2 envelopes de fermento biológico instantâneo granulado (20g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite morno (600mL)
- 2 ovos (140g)
- 1 colher (chá) de sal (5g)
- 3/4 xícara (chá) de óleo (180mL)
- 9 xícaras (chá) de farinha de trigo (1170g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar
- 100g de margarina derretida
- 2 pacotes de queijo ralado (200g)

## Modo de Preparo:

Misture o fermento biológico, o açúcar e o leite morno. Junte os ovos e o sal. Adicione a farinha aos poucos, sovando bem até que a massa desgrude das mãos. Deixe descansar até dobrar de volume, por cerca de 30 minutos. Divida a massa em 60 porções iguais, com as mãos untadas com óleo, modelando os pãozinhos em formato redondo. Coloque os pães em assadeiras untadas e enfarinhadas e deixe crescer por 20 minutos. Asse em forno médio (200°C), pré-aquecido, por cerca de 25 minutos, ou até que dorem levemente. Depois de assados, pincele cada pãozinho com a margarina derretida e depois passe-os no queijo ralado.

# Folhado de Frango com Requeijão



**Tempo de Preparo:** 2 horas e 30 min.  
**Rendimento:** 40 folhados (1.200g)  
**Peso da Porção:** 90g (3 folhados)  
**Valor Calórico da Porção:** 342 Kcal

## RECHEIO

### Ingredientes:

- 1 peito de frango com osso (765g)
- 4 xícaras (chá) de água (960mL)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (10g)
- 2 dentes de alho (10g)
- 1 cebola pequena (70g)
- 1 tomate médio (160g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 2 colheres (sopa) de salsa picada (10g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada (10g)

### Modo de Préparo:

Cozinhe o frango com a água e 1 colher (chá) de sal. Depois de cozido, desfie o frango e reserve. Pique separadamente o alho, a cebola e o tomate e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite, acrescente o alho e a cebola e deixe dourar. Junte o tomate e mexa até amolecer. Tempere com 1/2 colher (chá) de sal. Acrescente o frango desfiado, a salsa e a cebolinha, mexa bem e deixe esfriar.

## MASSA

### Ingredientes:

- 1 e 1/2 colher (sopa) de margarina (30g)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 3/4 xícara (chá) de margarina (para folhar) (150g)

**Modo de Preparo:**

Misture bem a margarina, a farinha de trigo, a água e o sal até obter uma massa lisa. Cubra a massa com um plástico e deixe descansar por cerca de 20 minutos. Abra a massa, com um rolo, em formato retangular. Espalhe a margarina na parte central, dobre uma parte da massa sobre a margarina, passe mais margarina sobre a massa dobrada, feche com a parte restante da massa e reserve.

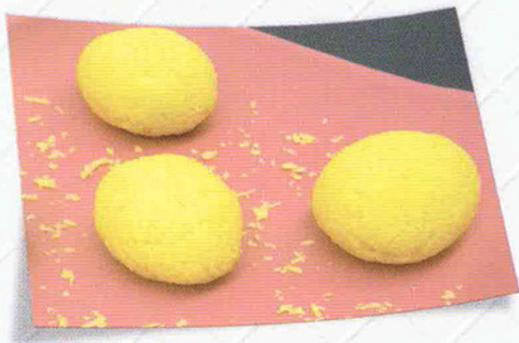
**MONTAGEM****Ingredientes:**

- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso (120g)
- 2 gemas peneiradas para pincelar (20g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

**Modo de Preparo:**

Abra novamente com o rolo, corte em triângulos, recheie com o frango desfiado e o requeijão e enrole a massa, da parte maior para a menor. Pincele os croissants com as gemas e coloque em formas untadas e polvilhadas. Asse em forno médio (180°C), por cerca de 45 minutos, ou até que dourem.

## Pão de Queijo com Fubá



### Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de polvilho azedo (520g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de sal (20g)
- 1/2 xícara (chá) óleo (120mL)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 1/2 xícara (chá) de fubá de milho (130g)
- 3 ovos (210g)
- 2 xícaras (chá) de queijo parmesão ralado (270g)

**Tempo de Preparo:** 1 hora e 30 min.

**Rendimento:** 50 pães (1.200g)

**Peso da Porção:** 96g (4 pães)

**Valor Calórico da Porção:** 386 Kcal

### Modo de Preparo:

Misture o polvilho com o sal e reserve. Em uma panela, junte o óleo, o leite e a água e deixe ferver. Em uma vasilha, escale o polvilho jogando o líquido quente e mexendo bem. Acrescente o fubá, os ovos e o queijo parmesão, misture bem até incorporar à massa. Faça bolinhas e coloque em uma assadeira sem untar. Asse em forno médio (200°C), pré-aquecido, por cerca de 45 minutos, ou até que dourem.



# Pão de Abóbora



**Tempo de Preparo:** 3 horas  
**Rendimento:** 1 pão (1.140g)  
**Peso da Porção:** 60g (1 fatia)  
**Valor Calórico da Porção:** 177 Kcal

## Ingredientes:

- 300g de abóbora moranga
- 1 xícara (chá) de leite morno (240mL)
- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g) ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (10g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo (650g)
- 1 ovo (70g)
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal (20g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 gema de ovo peneirada para pincelar (20g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar cristal (30g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

## Modo de Preparo:

Higienize, descasque, corte em pedaços pequenos e cozinhe a abóbora com metade do leite até que fique bem macia. Amasse a abóbora com um garfo e reserve. Dissolva o fermento biológico no restante do leite morno, acrescente metade do açúcar e 1 xícara (chá) de farinha de trigo. Deixe crescer por 20 minutos. Adicione a abóbora, o ovo, a margarina, o sal e o restante do açúcar. Acrescente aos poucos a farinha e sove até que a massa fique lisa. Deixe crescer por 30 minutos. Abra a massa e enrole como um rocambole, corte em duas partes, modele uma trança e coloque em uma forma untada e enfarinhada. Deixe crescer por mais 1 hora. Pincele o pão com a gema e polvilhe o açúcar cristal. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 45 minutos ou até que esteja dourado.

## Pão de Cereais e Frutas (Granola)



**Tempo de Preparo:** 1 hora e 15 min.

**Rendimento:** 1 pão (870g)

**Peso da Porção:** 60g (1 fatia)

**Valor Calórico da Porção:** 241 Kcal

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de granola com frutas (210g)
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (195g)
- 2 colheres (chá) de fermento em pó químico (8g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 1/3 xícara (chá) de óleo (80mL)
- 3/4 xícara (chá) de leite (180mL)
- 2 ovos (140g)
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha (3mL)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Triture a granola no liquidificador ou processador e reserve 1/2 xícara (chá) para utilizar no final. Misture a granola triturada com a farinha, o fermento e o sal. Em outro recipiente, junte o açúcar, o óleo, o leite, os ovos e a essência. Adicione esta mistura à de farinha e mexa bem. Despeje a massa em uma forma para bolo inglês untada e enfarinhada e espalhe a granola reservada por cima. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 1 hora.

# Pão de Iogurte



**Tempo de Preparo:** 2 horas  
**Rendimento:** 2 pães (900g)  
**Peso da Porção:** 60g (1 pão)  
**Valor Calórico da Porção:** 195 Kcal

## Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g) ou 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (5g)
- 1/4 xícara (chá) de açúcar (50g)
- 2 colheres (sopa) de água morna (30mL)
- 1 copo de iogurte natural integral (200mL)
- 1/2 xícara (chá) de margarina (100g)
- 1 ovo (70g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)
- 1 gema de ovo peneirada para pincelar (20g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

## Modo de Preparo:

Dissolva o fermento biológico no açúcar e na água morna. Junte o iogurte, a margarina, o ovo, o sal e a farinha aos poucos, sovando bem até que a massa solte das mãos. Deixe crescer por 1 hora. Coloque a massa em forma de bolo inglês untada e enfarinhada e pincele com a gema de ovo peneirada. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 40 minutos ou até que fique dourado.

# Pão Mesclado



**Tempo de Preparo:** 2 horas e 30 min.  
**Rendimento:** 3 pães (1.500g)  
**Peso da Porção:** 60g (1 fatia)  
**Valor Calórico da Porção:** 187 Kcal

## MASSA BASE

### Ingredientes:

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g) ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (10g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 2 e 1/4 xícaras (chá) de leite morno (540mL)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 2 colheres (sopa) de margarina (40g)
- 1 ovo (70g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Dissolva o fermento biológico com o açúcar, acrescente o leite morno e 2 xícaras (chá) de farinha de trigo. Misture e deixe fermentar por 30 minutos. Adicione o restante da farinha, o sal, a margarina e o ovo ligeiramente batido. Misture até que a massa fique homogênea e elástica e divida a massa em duas partes.

## MASSA PRETA

### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó (40g)
- 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo (100g)

### Modo de Preparo:

Em uma das massas separadas, acrescente o cacau em pó e a farinha de trigo. Sove bem até que a massa fique elástica. Deixe descansar por 30 minutos.

## **MASSA BRANCA**

### **Ingredientes:**

- 1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo (160g)

### **Modo de Preparo:**

Na outra massa reservada acrescente a farinha de trigo e sove até que fique elástica. Deixe descansar por 30 minutos.

## **MONTAGEM**

### **Ingredientes:**

- 2 gemas peneiradas (45g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó (30g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### **Modo de Preparo:**

Divida cada massa em 3 partes e abra em superfície enfarinhada com um rolo. Disponha a massa branca sobre a preta, ou vice-versa, e enrole-as como rocambole, modele 3 pães. Pincele as gemas em toda superfície dos pães e passe-os na mistura de açúcar e cacau em pó. Asse-os em formas de bolo inglês untadas e enfarinhadas em forno pré-aquecido, em temperatura moderada (180°C), por cerca de 40 minutos.

# Rosca de Maçã, Passas e Nozes



**Tempo de Preparo:** 2 horas  
**Rendimento:** 1 rosca (1.260g)  
**Peso da Porção:** 70g (1 fatia)  
**Valor Calórico da Porção:** 224 Kcal

## RECHEIO

### Ingredientes:

- 4 maçãs médias (465g)
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas (55g)
- 1/2 xícara (chá) de passas sem sementes (65g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 1/2 colher (chá) de canela em pó (2g)
- 1 colher (chá) de conhaque (5mL)

## Modo de Preparo:

Higienize as maçãs, retire a casca, as sementes e pique-as. Misture todos os ingredientes e reserve.

## MASSA

### Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g) ou 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (5g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30g)
- 1/2 xícara (chá) de leite morno (120mL)
- 1 ovo (70g)
- 1/2 xícara (chá) de margarina (100g)
- 2 e 3/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (360g)
- 1 gema de ovo peneirada para pincelar (20g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### **Modo de Preparo**

Dissolva o fermento biológico no açúcar, acrescente o leite, o ovo, a margarina e a farinha aos poucos. Amasse bem e abra a massa com auxílio de um rolo de macarrão em superfície enfarinhada. Espalhe o recheio e enrole a massa como rocambole. Corte a massa em fatias de 5cm cada e coloque-as lado a lado (com o recheio para cima), deixando um pequeno espaço entre elas, em forma redonda de anel untada e enfarinhada. Pincele os pães com a gema de ovo peneirada e deixe crescer até dobrar de volume. Leve ao forno pré-aquecido, em temperatura moderada, por cerca de 40 minutos.

### **CALDA**

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de açúcar de confeitado (105g)
- 1/4 xícara (chá) de água morna (60mL)
- 1/4 xícara (chá) de suco de laranja (60mL)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15mL)

#### **Modo de Preparo:**

Misture o açúcar com a água morna, com o auxílio de um fuê (batedor de inox). Acrescente o restante dos ingredientes e misture bem. Derrame a calda sobre a rosca depois de fria.

# Croissant de Chocolate



**Tempo de Preparo:** 3 horas  
**Rendimento:** 48 croissants (1.968g)  
**Peso da Porção:** 82g (2 croissants)  
**Valor Calórico da Porção:** 371 Kcal

## MASSA

### Ingredientes:

- 4 tabletes de fermento biológico fresco (60g) ou
- 2 envelopes de fermento biológico instantâneo granulado (20g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite morno (360mL)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 3/4 xícara (chá) de margarina (150g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (7g)
- 3 ovos (210g)
- 7 e 3/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (1010g)
- 3 gemas peneiradas para pincelar (65g)
- 1 colher (chá) de óleo para pincelar (5mL)
- 1 colher (sopa) de café pronto sem açúcar e frio para pincelar (15mL)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Dissolva o fermento biológico no leite, acrescente o açúcar, a margarina, o sal, os ovos e a farinha de trigo aos poucos (reserve 3/4 de xícara de farinha de trigo para polvilhar e finalizar o croissant). Amasse bem e deixe crescer até a massa dobrar de volume, por cerca de 40 minutos. Misture as gemas, o óleo e o café e reserve.

## RECHEIO

### Ingredientes:

- 2 tabletes de chocolate ao leite (340g)

### Modo de Preparo:

Pique o chocolate em pedaços pequenos e reserve.

## **MONTAGEM**

### **Ingredientes**

- 3/4 xícara (chá) de margarina (150g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)

### **Modo de Preparo:**

Misture a margarina em temperatura ambiente com a farinha de trigo e reserve. Utilizando a farinha de trigo reservada para polvilhar na massa, divida-a em quatro partes, com um rolo abra cada massa em formato retangular. Espalhe a mistura de margarina na parte central, dobre uma parte da massa sobre a margarina, passe mais margarina sobre a massa dobrada e feche com a parte restante da massa. Deixe descansar por 10 minutos. Abra novamente com o rolo, corte em triângulos, recheie com o chocolate reservado e enrole a massa, da parte maior para a menor. Pincele os croissants com a mistura reservada e coloque em formas untadas e polvilhadas. Deixe crescer por 15 minutos. Asse em forno médio (200°C), pré-aquecido, por cerca de 35 minutos, ou até que dourem.

# Rosca Flor de Chocolate



**Tempo de Preparo:** 1 hora e 40 min.  
**Rendimento:** 2 roscas (1.100g cada)  
**Peso da Porção:** 60g (1 fatia)  
**Valor Calórico da Porção:** 200 Kcal

## MASSA

### Ingredientes:

- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo (780g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (100g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g) ou 1 e 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (15g)
- 1 xícara (chá) de água morna (240mL)
- 2 ovos (140g)
- 5 colheres (sopa) de margarina (100g)
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha (7mL)
- 1 gema de ovo peneirada para pincelar
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Faça uma esponja com 1 xícara (chá) de farinha, 3 colheres (sopa) de açúcar, o fermento fresco e 1/4 da xícara (chá) de água morna. Deixe descansar por cerca de 15 minutos. Após o descanso, adicione o restante dos ingredientes e amasse bem, até obter uma massa bem macia. Deixe-a descansar durante 30 minutos.

## RECHEIO (CREME DE BAUNILHA)

### Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite (600mL)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (75g)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de açúcar (260g)
- 4 gemas peneiradas (80g)
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha (7mL)
- 1 tablete de chocolate meio amargo (180g)

**Modo de Preparo:**

Misture os cinco primeiros ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Coloque em outro recipiente e deixe esfriar. À parte, pique chocolate meio amargo e reserve.

**COBERTURA****Ingredientes:**

- 1/2 vidro de geléia de morango ou de damasco (150g)

**Montagem:**

Divida a massa em duas partes, abra cada uma delas em formato retangular, recheie com o creme de baunilha já frio e salpique o chocolate meio amargo. Enrole como rocambole, corte fatias de cerca de 3cm cada e coloque-as lado a lado (com o recheio para cima), em forma de anel untada e polvilhada, deixando um pequeno espaço entre elas. Pincele com a gema de ovo peneirada e deixe crescer até dobrar de volume. Leve ao forno pré-aquecido, em temperatura moderada, até dourar. Depois de assar, ainda quentes, pincele com a geléia.

# Pão de Bolinhas Recheadas



**Tempo de Preparo:** 3 horas  
**Rendimento:** 2 pães (1.620g cada)  
**Peso da Porção:** 60g (1 fatia)  
**Valor Calórico da Porção:** 327 Kcal

## MASSA

### Ingredientes:

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g) ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (10g)
- 1/2 xícara (chá) de leite morno (120mL)
- 3/4 xícara (chá) de açúcar (155g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 3 ovos (210g)
- 1/2 xícara (chá) de margarina (100g)
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo (650g)

### Modo de Preparo:

Dissolva o fermento biológico no leite morno, com 1 colher (sopa) de açúcar e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo. Misture até obter uma massa líquida, cubra e deixe crescer, por cerca de 15 minutos. Acrescente o restante do açúcar, o sal, os ovos, a margarina e o restante da farinha de trigo aos poucos. Amasse bem, até ficar uma massa lisa. Divida a massa em pequenas bolinhas e reserve.

## RECHEIO

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de goiabada cascão picada (400g)

### Modo de Preparo:

Abra as bolinhas de massa e recheie com os pedacinhos de goiabada.

## **MONTAGEM**

### **Ingredientes:**

- 3 xícaras (chá) de açúcar (620g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de canela em pó (10g)
- 4 colheres (sopa) de margarina derretida (80g)
- Margarina para untar

### **Modo de Preparo:**

Misture o açúcar com a canela e reserve. Passe cada bolinha recheada na margarina derretida e depois no açúcar e canela. Empilhe as bolinhas em duas formas redondas de anel untadas. Deixe descansar por 30 minutos. Asse em forno pré-aquecido, em temperatura média (200°C), por cerca de 30 minutos. Desenforme depois de frio.

## **DICA DE RECHEIO**

### **Ingredientes:**

- 1 tablete de chocolate meio amargo (180g)

### **Modo de Preparo:**

Abra as bolinhas de massa e recheie com os pedacinhos de chocolate.

# Trança de Coco



**Tempo de Preparo:** 1 hora e 40 min.  
**Rendimento:** 2 tranças (990g cada)  
**Peso da Porção:** 60g (1 pedaço)  
**Valor Calórico da Porção:** 223 Kcal

## MASSA

### Ingredientes:

- 4 tabletes de fermento biológico fresco (60g) ou 2 envelopes de fermento biológico instantâneo granulado (20g)
- 4 colheres (sopa) de açúcar (60g)
- 1 xícara (chá) de leite morno (240mL)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
- 3 ovos (210g)
- 1 pitada de sal
- 5 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (715g)
- 1 gema de ovo peneirada para pincelar (20g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Dissolva o fermento fresco com o açúcar, junte o restante dos ingredientes e a farinha de trigo, aos poucos. Amasse bem e deixe crescer por cerca de 1 hora.

## RECHEIO (CREME DE BAUNILHA)

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 1 pacote de coco ralado (100g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120mL)

### Modo de Preparo:

Derreta a manteiga, misture aos outros ingredientes e reserve.

## CALDA

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 1 pedaço de canela em pau

### Modo de Preparo:

Coloque em uma panela o leite com o açúcar e a canela em pau. Deixe ferver durante 5 minutos. Retire a canela em pau e reserve.

### Montagem:

Divida a massa em duas partes, abra cada uma delas em formato de retângulo, espalhe o recheio e enrole como um rocambole. Corte a massa em 3 tiras com a mesma espessura e modele como uma trança. Pincele os pães com a gema de ovo peneirada e leve ao forno pré-aquecido, em forma untada e enfarinhada. Depois de assar, desenforme e espalhe a calda ainda quente. Decore a gosto.

## Dicas

- Após enrolar como um rocambole, corte fatias de cerca de 3cm e coloque-as lado a lado (com o recheio para cima) em forma de anel untada e polvilhada, deixando um pequeno espaço entre elas.

# Lua de Mel com Creme de Maracujá



**Tempo de Preparo:** 4 horas  
**Rendimento:** 160 unidades  
**Peso da Porção:** 80g (4 unidades)  
**Valor Calórico da Porção:** 251 Kcal

## MASSA

### Ingredientes:

- 4 tabletes de fermento biológico fresco (60g) ou 2 envelopes de fermento biológico instantâneo granulado (20g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (206g)
- 1 e 3/4 xícara (chá) de leite morno (420mL)
- 5 ovos (350g)
- 1/2 xícara (chá) de margarina (100g)
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15mL)
- 8 xícaras (chá) de farinha de trigo (1040g)
- 1 gema peneirada para pincelar (20g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Dissolva o fermento biológico em metade do açúcar, acrescente o leite e 1 xícara (chá) de farinha de trigo, misture até formar uma massa líquida e deixe crescer por 15 minutos. Acrescente o restante do açúcar, os ovos, a margarina, a essência de baunilha e a farinha aos poucos. Amasse bem até que a massa fique lisa. Separe a massa em pequenas porções e modele bolinhas, com aproximadamente 10g cada uma. Deixe crescer em forma untada e enfarinhada até dobrar de volume, por cerca de 30 minutos. Pincele as bolinhas com a gema batida e asse em forno pré-aquecido, em temperatura média (200°C), por cerca de 25 minutos ou até que fiquem levemente dourados.

## CREME DE MARACUJÁ

### Ingredientes:

- 1 e 1/2 colher (sopa) de amido de milho (15g)
- 3/4 xícara (chá) de leite (180mL)
- 1/2 lata de leite condensado (200g)
- 2 gemas peneiradas (45g)
- 1/2 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado (120mL)

**Modo de Preparo:**

Misture o amido de milho e o leite, acrescente o leite condensado, as gemas e o suco de maracujá. Leve ao fogo, mexendo bem até engrossar. Deixe esfriar.

**COBERTURA****Ingredientes:**

- 1/2 garrafa de leite de coco (100mL)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 1/2 lata de leite condensado (200g)
- 3 pacotes de coco ralado (300g)

**Modo de preparo:**

Em uma panela misture o leite de coco, o leite e o leite condensado. Leve ao fogo até ferver e reserve.

**Montagem:**

Depois de esfriar as bolinhas, recheie-as com o creme de maracujá, com o auxílio de um saco de confeitar com bico longo aplicador, injetando um pouco de recheio pela parte superior. Passe as bolinhas recheadas na calda e depois no coco ralado.

# Pretzel



**Tempo de Preparo:** 1 hora e 20 min.  
**Rendimento:** 16 pretzels (1.024g)  
**Peso da Porção:** 64g (1 pretzel)  
**Valor Calórico da Porção:** 278 Kcal

## MASSA

### Ingredientes:

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g) ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (10g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30g)
- 1 ovo (70g)
- 3 colheres (sopa) de margarina (60g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de água morna (240mL)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparo:

Dissolva o fermento biológico com o açúcar, acrescente o ovo, a margarina, o sal, a água e a farinha aos poucos. Amasse bem e deixe crescer até a massa dobrar de volume, por cerca de 30 minutos. Divida a massa em 16 partes e faça cordões de 1cm de espessura e cerca de 50cm de comprimento. Para modelar o pretzel, una as duas pontas, trance-as duas vezes e aperte-as no centro. Deixe descansar por 15 minutos em assadeira untada e enfarinhada. Pincele os cordões com um pouco de água e asse em forno pré-aquecido, em temperatura média, por cerca de 15 minutos, ou até que fiquem dourados.

## COBERTURA

### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de margarina (100g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (310g)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de canela em pó (20g)

### Modo de Preparo:

Derreta a margarina, banhe o pretzel ainda quente na margarina derretida e polvilhe com o açúcar e canela.

# Referências Bibliográficas

BRASIL. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Brasília, 15 set. 2004.

SÃO PAULO (Estado). Portaria SMS-G nº 1210, de 02 de agosto de 2006. Regulamento Técnico de Boas Práticas na Produção de Alimentos. Secretaria Municipal de Saúde, São Paulo, 2 ago. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Doenças transmitidas por alimentos. Brasília, 2004. Disponível em: <<http://www.saude.df.gov.br>>. Acesso em: [acesso em: 28 nov. 2005].

BRASIL. Portaria nº 1428, de 26 de novembro de 1993. Dispõe sobre o controle de qualidade na área de alimentos. Diário Oficial da União. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2 dez. 1993. Seção I, p. 18415 - 9.

Conselho de Segurança Alimentar – CONSEA. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2., Olinda 2004.

Conselho de Segurança Alimentar. In: CONFERÊNCIA MUNICIPAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL DE SÃO PAULO, 3., Consumo de Alimentos no Brasil: traços gerais e ações públicas locais de segurança alimentar, São Paulo, 2005.

SÃO PAULO (Estado). Portaria nº 06, de 10 de março de 1999. Regulamento técnico sobre os parâmetros e critérios para controle higiênico sanitário em estabelecimentos de alimentos. Centro de Vigilância Sanitária, São Paulo.

SÃO PAULO (Estado). Resolução SS-38, de 27 de fevereiro de 1996. Estabelece diretrizes para ações de vigilância sanitária na área de alimentos. Diário Oficial do Estado. Centro de Vigilância Sanitária, São Paulo, 28 fev. 1996. Seção I.

SILVA JUNIOR, E. A. Manual de controle higiênico sanitário em alimentos. São Paulo: Varela, 2002.

GOMENSORO, M.L. Pequeno Dicionário de Gastronomia. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

PHILIPPI, S.T. Nutrição e Técnica Dietética. São Paulo: Manole, 2006.

PHILIPPI, S.T. et al. Virtual Nutri, versão 1.0 for Windows 1996. Sistema de Análise Funcional. Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública Universidade de São Paulo.

GERMANO, P. M. L.; GERMANO, M. I. S. Higiene e vigilância sanitária de alimentos: qualidade das matérias primas, doenças transmitidas por alimentos, treinamento de recursos humanos. São Paulo: Varela, 2001.

Instituto de hospitalidade. Serv Safe Princípios Básicos de Segurança Alimentar. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2000.

TEIXEIRA, S.M.F.G. et al. Administração Aplicada às Unidades de Alimentação e Nutrição. São Paulo: Atheneu, 1990.

TRIGO, V. C. Manual prático de higiene e sanidade das unidades de alimentação e nutrição. São Paulo: Livraria Varela, 1999.

BOSISSIO JR., Arthur (Coord). O pão na mesa brasileira. São Paulo: Senac, 2004.

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DO ESTADO DE SÃO PAULO

### **EQUIPE TÉCNICA**

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura - Nutricionista

Etelma M. Mendes Rosa - Nutricionista

Débora Pereira da Silva - Técnica em nutrição

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Bruno Akira Yosiura - Estagiário de Nutrição

Cintia Fernandes Gondim - Estagiária de Nutrição

Géssica Alves de Oliveira Sponchiado - Estagiária de Nutrição

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

### **PROJETO GRÁFICO**

Márcio Antônio Ebert

### **REVISÃO**

Cleiton Gentili

Denise Neves Christiano

Silvio Manginelli

### **FOTOGRAFIA**

Cristina Castelo Branco - capa de receitas salgadas

**Edição Outubro - 2011**  
**VENDA PROIBIDA**



Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - CESANS, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - CODEAGRO, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferecendo cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

O preparo artesanal de pães tem por objetivo a introdução de ingredientes naturais, incentivando uma alimentação saudável, além de ser um eficiente meio de geração de renda ou mesmo de economia doméstica. O pão faz parte da cultura de muitos povos e foi o primeiro alimento elaborado pelo homem. No Brasil, o consumo de pão ganhou destaque no século XIX, com a vinda de italianos imigrantes e hoje é um alimento base na refeição de todos.

Esta publicação reúne receitas de pães elaboradas e testadas na Cozinha Experimental da CODEAGRO.

**VISITE NOSSO SITE: [WWW.CODEAGRO.SP.GOV.BR](http://WWW.CODEAGRO.SP.GOV.BR)**

