

Cecilia Fernandes

Não há nada como um pão fresquinho, feito em casa...

A história do pão se confunde com a história da humanidade. O pão começou a ser descoberto quando a caça foi ficando escassa e o homem primitivo, ao arrancar raízes da terra, constatou a presença de alguns grãos de cevada e trigo que passaram a ser utilizados para matar a fome.

O processo foi se aperfeiçoando e cada vez mais aquela pasta de grãos ia servindo como alimento. Uma acidental fermentação determinou o crescimento da massa, que foi cozida e alcançou um surpreendente sabor.

O pão pode ser feito de vários cereais, como milho, cevada, aveia, soja e outros. Mas sem o trigo ele jamais teria assumido tantas formas e sabores como podem ser encontrados hoje em padarias de todo o mundo.

Dicas para Pães Feitos em Casa

Nunca coloque toda a farinha pedida na receita, dependendo da temperatura e umidade do dia, do tamanho dos ovos, e da qualidade da farinha essa quantidade pode ser excessiva tornando a massa firme demais e o resultado é um pão duro, muito além do resultado que esperamos!

Uma receita que pede 1kg de farinha significa que pode ser que use no máximo 1kg pra fazer a massa, abrir, enrolar, etc.

As mãos úmidas ou cheias de massa também podem confundir e dar a impressão que está faltando farinha no pão, mas basta estar com as mãos limpas, bem secas e principalmente totalmente enfarinhadas, que você vai notar a diferença nas próximas massas que fizer. Luvas ajudam muito para que consiga não fazer grumos!



Cecilia Fernandes



Pão Fofinho

Para iniciar uma massa, devemos inclusive começar a mexer com um garfo, e depois que passarmos para uma superfície enfarinhada uma espátula envolta em farinha é melhor, deixe para usar as mãos enfarinhadas, no final da sova.

A água ou leite quando for pedido morno, deve ter uma temperatura quase fria, nunca passando da temperatura do leite que damos aos bebês, pois se estiver um pouquinho mais quente ele destrói o fermento, e conseqüentemente a massa não vai crescer.

Coloque sempre um pouco de açúcar, mesmo nas massas salgadas, ele ajuda a crescer e deixa a massa com cor mais bonita.

Salvo algumas receitas, e nessas está especificado, os ingredientes devem estar sempre em temperatura ambiente, como os ovos, margarina, etc.

Para crescer a massa, coloque-a em lugar fechado, sem vento.

Caso queira apressar a fermentação, coloque em forno comum já morno, mas com o fogo apagado, ou no microondas, nesse caso coloque a massa em vasilha tampada, ligue o microondas na potência mais baixa, e ligue por 3 minutos. Após desligar, deixe dentro do microondas + 10 minutos e a massa já estará crescida, se a massa for bem leve, nesses 3 minutos já cresce.

Cecilia Fernandes



Bisnaguinhas Doce Carinho

Sempre tampe a massa para crescer, com tampa hermética da vasilha (que deverão estar untada com óleo, tanto a vasilha como a tampa) ou em saco plástico, que é excelente.

O velho truque da vovó, para saber se a massa está crescida, funciona sim, mas a bolinha de massa que se põe em um copo de água, deve estar no mesmo ambiente em que a massa estiver crescendo, exemplo: se a massa crescer no forno comum, o copo com a bolinha de massa tem que estar também dentro do forno. E a massa estará no ponto, quando a bolinha subir à superfície.

Outra maneira de ver se a massa está crescida o suficiente, é introduzir o dedo 1 cm na massa, se ficar marca, a massa está pronta.

Unte as formas onde for assar o pão apenas com manteiga, assim fica mais fácil removê-los.

Caso o pão doure muito rápido, termine de assar coberto com papel alumínio, sem apertar, sempre com a parte brilhante voltada para o alimento.

Não deixe o pão esfriar na forma, coloque em uma grade para que respire, senão o fundo fica mole e úmido. Após dez minutos da saída do forno, desinforme e deixe esfriar sobre a grade.

Pães sem gordura como italiano devem ser embrulhados e colocados no freezer, para sua conservação, pois em temperatura ambiente, depois de algumas horas ele seca e endurece.

Cecilia Fernandes



Trança de Leite Condensado

Pão congelado é mais fácil de cortar, o que torna possível cortarem fatias mais finas. Depois de cortados o pão descongela em apenas 15 minutos na temperatura ambiente. Se quiser pode também colocar direto do freezer ao forno moderado (180°) por 15 minutos, cobertos com papel de alumínio. Ainda congelado pode ser levado diretamente na torradeira.

Formas de se conseguir tipos de casca:

crocante - pincele com água.

dourada - pincele com ovo e algumas gostas de café.

dura - use uma forma com água fervente no chão do forno enquanto o pão assa.

macia - pincele com manteiga ou margarina derretida, ou mesmo com óleo, faça isso várias vezes enquanto assa, depois de 20 minutos que estiver no forno.

Algumas causas de problemas com os pães:

Sem Volume

Pão não cresce, não se desenvolve quando:

- *A quantidade de água é pouca*
- *Água quente demais na massa*
- *Reforçador fraco ou em pouca quantidade*
- *Excesso de sal*
- *Modelagem apertada*
- *Fermento velho ou com baixa ação*
- *Falta de descanso na massa*
- *Forno quente ou sem vapor*

Cecilia Fernandes



Pão de Cerveja

Massa Pegajosa

Massa fica grudando nos dedos, quando:

- O tempo de fermentação não foi suficiente
- Uso de farinha nova, sem descanso
- Excesso de açúcar na massa

Massa cresce demais:

- Massa com tempo de fermentação demasiado
- Massa muito quente
- Muito fermento adicionado
- Falta de sal
- Excesso de reforçador
-

Não cresce, se esparrama:

- Excesso de água
- Falta de sal
- Mistura insuficiente
- Falta de reforçador
- Modelagem frouxa
- Falta de fermento
- Fermento estragado ou com baixa ação
- Forno frio ou com pouco vapor

Cecilia Fernandes



Pão Branco com Ração Humana

Casca muito grossa ou dura

- Água quente na massa
- Reforçador fraco ou em pouca quantidade
- Falta de sal
- Falta de gordura
- Fermento em menor quantidade
- Ambiente muito quente
- Forno frio ou com pouco vapor

Sem cor, pálido, com aspecto cru

- Excesso de fermento na massa
- Falta de açúcar
- Forno frio ou pouco tempo de forneamento

Casca muito corada

- Pouco tempo de mistura
- Excesso de sal
- Excesso de açúcar
- Pouco tempo de descanso e fermentação
- Forno quente

Casca se desprende, solta escamas

- Pouco tempo de mistura
- Correntes de ar frio
- Esfriamento muito rápido
- Muito tempo de descanso e fermentação
- Forno muito quente

Cecilia Fernandes



Pão Integral com Ração Humana

Fica com a casca “empipocada”, com bolhas

- Modelagem apertada
- Alta umidade no ambiente de fermentação final
- Esfriamento muito rápido
- Pouco descanso na massa
- Forno com muito vapor

O miolo do pão se desmancha

- Uso de água quente na massa
- Falta de sal
- Pouca quantidade de reforçador de farinha

Modos de sova da massa:

- *Em todas as receitas constantes neste livro, podemos usar qualquer tipo de procedimento abaixo, independente da forma de preparo explicada na receita. Escolha o que mais se adaptar.*
- **Manual:** sovar a massa em superfície plana, cuidando para não inserir muitos grumos secos na massa.
- **Batedeira:** usando a velocidade 1 (mínima) até agregar todos os ingredientes, bater de 3 a 5 minutos em velocidade acima da mínima. Após este tempo, baixar a velocidade para a mínima, colocar farinha até o quanto sua batedeira agüentar, passar para a mesa, cuidando para não fazer grumos e secar a massa.
- **Em máquina para panificação caseira:** seguindo instruções do fabricante. Aconselho assar da forma convencional.

Cecilia Fernandes

Reforçador para Panificação

Reforçador, melhorador de farinha, também conhecido como condicionador de massa, ou ainda aditivo, nasceu com o implemento da amassadeira espiral, na década de 70, através de um trabalho conduzido pelo professor Antônio Ferreira Araújo. A velocidade de rotação destas misturadoras quebrava a estrutura da massa, arrebatando as fibras do glúten. Para resolver este problema, a equipe do professor Araújo juntou em um mesmo produto ácido ascórbico (vitamina C), polissorbato e alfa-amilase. Nasceu então o melhorador de farinha e com ele o método rápido de fabricar pães, utilizado até os dias atuais, também conhecido como processo AFA (iniciais do nome do professor Araújo). A função deste composto, que hoje é conhecido pelos diferentes nomes de condicionador de massa, reforçador de glúten ou melhorador de farinha, é aumentar a força do glúten de nossa farinha. Com seu uso, pretende-se tornar as fibras do glúten mais resistentes e elásticas, buscando com isso, uma maior resistência ao crescimento, aliada a uma maior capacidade de reter umidade e CO₂, bem como uma função complementar de aumentar, por abrandamento, a elasticidade das fibras do glúten. Um bom melhorador de farinha é composto por três elementos principais, listados a seguir:

Reforçador de Glúten: Tem como função fortalecer as ligações da rede de glúten, aumentando assim o tempo de crescimento final da massa. O reforçador mais utilizado na panificação é o ácido ascórbico, popularmente conhecido como vitamina C.

Enzimas: As enzimas estão presentes no trigo e desempenham um papel fundamental na formação da rede de glúten, uma vez que fornecem uma maior quantidade de açúcar para a massa, já que a farinha possui de 1 a 2% de seu peso em açúcar, pois elas quebram o amido presente na farinha e o transformam em açúcares. As enzimas mais comuns utilizadas para reforçar a ação enzimática natural da farinha são a alfa-amilase e a beta-amilase.

Emulsificante: O emulsificante é um aditivo adicionado à formulação de um alimento que irá permitir que se forme uma emulsão, ou seja, que sejam misturados ingredientes solúveis em água com outros que por sua natureza só se misturam com óleos ou gorduras, já que em sua constituição o emulsificante é parte solúvel em água e parte solúvel em gordura. Ao proporcionar uma perfeita emulsão, o emulsificante melhora a distribuição das substâncias gordurosas da massa.

Cecilia Fernandes

Usa-se um emulsificante em panificação para aumentar a integração de umidade à massa, pretendendo com isso, aumentar a longevidade e a maciez dos produtos panificados. Claro que uma resultante direta do uso dos emulsificantes é o aumento real de peso das massas, que resulta em um maior rendimento dos produtos finais. As principais funções do emulsificante, além de facilitar a mistura dos elementos solúveis em água com os elementos solúveis em gordura ou óleo, são a lubrificação da massa, o aumento de sua extensibilidade, e a impermeabilidade da mesma, o que vai resultar em uma massa mais plástica, facilitando as operações de divisão e boleamento. No produto final, poderá se observar um aumento no volume dos pães, a formação de um miolo mais delicado e a conservação do frescor por um tempo maior. Um dos emulsificantes que atuam muito bem nos pães, conferindo todas estas vantagens, é a lecitina de soja. Outros, como o estearil lactil lactato de cálcio ou de sódio, são utilizados com a finalidade de reforçar um pouco as propriedades físicas da massa, além de auxiliar na retenção de gases, aumentando o rendimento dos pães. Porém, são mais apreciados por proporcionar um frescor por um tempo mais elevado aos pães de forma. Em alguns casos, também se adiciona ao melhorador de farinha certos minerais e vitaminas que funcionam como alimento para o fermento, fazendo com que ele atue de forma mais rápida e intensa.

- Para uso doméstico, é encontrado em grandes atacadistas, em embalagens de 250g, 500g e 1k.



Pão Vitorioso de Calabresa

Cecilia Fernandes

As vantagens das Sementes

Ricas em vitamina C, vitamina E e potássio.

São antioxidantes, podem prevenir doenças do coração.

A maioria é rica em minerais, inclusive cálcio, ferro, magnésio e zinco.

Algumas são boas fontes de vitaminas do complexo B.

Boas fontes de proteína, algumas são ricas em fibras.

Semente de Erva Doce.

Pertencente a família das umbelíferas, a mesma do salsão.

Do caule são feitos xaropes e licores, a raiz é diurética e atua sobre infecções urinárias. O chá das sementes e folhas alivia cólicas causadas por gases intestinais, reduz a dispepsia, combate diarreia e vômitos.

As sementes: são vermífugas, calmantes, digestivas e depurativas. Para dor de estômago, artrite, bronquite, distúrbios nervosos, gota e excesso de peso.

Substâncias: vitaminas A, C e complexo B.

Minerais: cálcio, cloro, ferro, fósforo, magnésio e potássio.

Semente de Funcho

Parte utilizada: folha, raiz e fruto (sementes).

Indicação: atua no aparelho digestivo, diminuindo dores e gases e prevenindo espasmos e cólicas em todo o organismo, inclusive as menstruais. Seu uso também favorece a eliminação do excesso de muco do aparelho respiratório, melhorando estados de congestão e funcionando como um expectorante. O potássio nele contido confere a esta erva propriedades diuréticas e por isso, purificadora do corpo. Quando utilizado por gestantes e em fase de amamentação, aumenta a produção de leite materno.

Para dores musculares e reumáticas, bronquite e tosses, problemas urinários, anorexia, problemas digestivos do tipo diarreia, azia, vômitos, gases. Estimulante e funciona também como calmante para espasmos em crianças, acaba com mau hálito e combate as toxinas dermatológicas.

Seu chá é diurético e beneficia as vias urinárias.

Internamente: qualquer parte da planta e/ou forma de ingestão, serve para estimular a dilatação dos vasos sanguíneos capilares, aumentando a circulação mais próxima da pele e, ingerido em altas doses, provoca o aumento do fluxo menstrual. Tem ação cicatrizante e combate insônia.

A essência do fruto e da semente: antiespasmódica, anti-séptica, carminativa, diurética, laxante e tônica. Para amenorréia, cálculo renal, flatulência, obesidade e problemas digestivos.

Cecilia Fernandes

Semente de Gergelim

O gergelim (*Sesamum indicum* L.) é uma das plantas oleaginosas mais antigas e usada pela humanidade. Existem achados arqueológicos remanescentes do subcontinente Indiano datando de 5000 AC. Na América do Sul foi introduzida no Nordeste do Brasil pelos portugueses no século XVI. A cor das sementes varia do branco ao preto. Em alguns países asiáticos esta oleaginosa apresenta significativa importância econômica e social. É considerado alimento ideal para tirar a acidez do sangue, para aumentar a atividade e o reflexo cerebral, para combater as doenças venéreas e para fortalecer a pele. A presença de cálcio em sua composição o torna um excelente preventivo do desgaste ósseo (osteoporose). As sementes contêm três vezes mais cálcio do que uma medida comparável de leite.

Contém: Proteína, Fibra, Cálcio, Fósforo, Ferro, Sódio, Potássio, Caroteno, Vitamina B1, Vitamina B2, Niacina, Ácido oléico, Ácido palmítico, Ácido esteárico, Ácido araquídico, Ácido hexadecenoico, Ácido Mirístico, Treonina.

Energia (Kcal) = 578,00 em 100 g de semente. 10

Semente de Linhaça.

A semente de linhaça é um poderoso desintoxicante e um alimento rico em glico-proteína (combinação de açúcar com proteína - pequeníssima quantidade de açúcar), ácidos graxos polisaturados, glicérido sólido e líquido, ácido linoléico ou linólico, sais e albuminas, não contém carboidratos, em todos os casos de inflamações do estômago e intestinos, nas inflamações dos rins e da bexiga, nos espasmos da biliar e do sistema urinário, nas doenças dos órgãos da respiração, reidrata o intestino, bom para diverticulite, alcalinizante, refrescante. Não tem contra-indicação, não engorda.

Considerado um dos melhores remédios naturais na regularização das funções intestinais, além de seu milagroso efeito sobre a flora intestinal. Normaliza o processo de putrefação e fermentação, eliminando o mau cheiro das deposições. Auxiliar das bactérias intestinais normais (responsáveis pela síntese de várias vitaminas).

Contém também a específica vitamina F, explicando-se assim a resistência contra as doenças da epiderme. Melhora considerável da pele, rejuvenesce e evita a perda de cabelos. Nas pedras do fígado e rins, é fortificante e curativo. Encontra-se na linhaça a vitamina K, a qual se diz conter grande valor nutritivo e curativo. A carência desta vitamina faz com que o sangue não coagule com a rapidez normal, possibilitando assim, as hemorragias, bem como, diminuindo o poder de resistência das membranas vasculares. A linhaça substitui ou se iguala aos cereais e, se necessário, também às nozes, por seu conteúdo natural de albuminas e azeite.

Cecilia Fernandes

...Semente de Linhaça...

Possui o ácido lipóico que é o auxiliar do glutation, não deixa engordar ou emagrecer além do normal no caso de distúrbios de peso. Combate a depressão e agressividade voltadas para dentro (anorexia - o excesso de noradrenalina) e obesidade.

Se consumido na primeira refeição, ajuda a retirar o apetite.

Única fonte vegetal de Omega 3: diminuição do triglicérides no sangue; prevenção de batimento cardíaco irregular (antiarritmia); diminuição da pressão sanguínea; redução da agregação plaquetária e aumento da fluidez do sangue.

Semente de Papoula

Possui cerca de 100 diferentes tipos de planta, mas a que é utilizada na alimentação produz flores vermelhas de duração efêmera, substituída por bulbos com pequenas sementes negras, amarronzadas, arredondadas, e levemente crocantes, que são muito apreciadas na preparação de doces e pães, funcionando também como aromatizantes. As sementes de coloração negra são mais comuns na Europa, enquanto as de cor marrom geralmente provém da Turquia. Por precaução, os países proíbem o cultivo da papoula do tipo que produz o ópio. O famoso Strudel, quando feito pelos húngaros, muitas vezes leva recheio de sementes de papoula no lugar de maçãs. A papoula presta-se também à fabricação de um óleo muito delicado, de sabor sutil e leve gosto de amêndoas, usado em saladas mais finas.

Cecilia Fernandes



Pão com Sementes

Ração Humana

Indicado para aumentar a resistência orgânica, emagrecer, regular intestinos, desintoxicar o organismo e para o tratamento complementar da menopausa.

Fibra de Trigo: as fibras ajudam baixar os níveis de colesterol e estabilizar os níveis de açúcar no sangue. Ajuda a prevenir o câncer de cólon, constipação, hemorróidas, obesidade e muitos outros problemas de saúde.

Linhaça: é rica em proteínas e ferro, além de possuir uma substância que protege contra tumores de mamas, ovários e próstata. Associada com a proteína de soja, aumenta a atividade do sistema imunológico. Rica em Omega 3, a linhaça tem efeito antiespasmódico, analgésico, antiinflamatório do aparelho gastrointestinal, combatendo gastrite e duodenite.

Leite de Soja: a soja é capaz de reduzir o colesterol e regular a formação do osso. Rica em proteínas e sais minerais é de fácil digestão. Regulariza a pressão e fortalece todo o sistema imunológico do organismo. Rica em hormônios, aumenta os níveis de estrogênio nas mulheres na menopausa. Possui atividade anticancerígenas e antivirais.

Aveia: ela contém uma espécie de goma que envolve as moléculas gordurosas, dificultando sua absorção pelo organismo. Assim, o seu poder anticolésterol é capaz de reduzir a porcentagem de gordura circulante no sangue.

Levedo de Cerveja: é um suplemento alimentar muito rico, pois nele se encontram cerca de 17 vitaminas, 16 aminoácidos e 18 minerais. É a maior fonte natural de vitaminas do complexo B. Ajuda a regularizar as funções intestinais; ajuda o fígado no

Cecilia Fernandes

trabalho de desintoxicação do organismo, protege a flora intestinal, anemia, fadiga, reumatismo, artrite, gota, furunculose, celulite, obesidade, arteriosclerose, nevralgias, resfriados. É tônico para os nervos, aumenta a resistência física, embeleza a pele e tem ação anti-infecciosa e desintoxicante.

Gergelim: é um alimento muito rico, consumido no mundo inteiro. Tônico dos nervos, combate dores reumáticas, tumores, ácido úrico, memória fraca, hemorróidas, gastrites, ulcera, prisão de ventre, pressão alta. É um excelente repositores de cálcio.

Germen de Trigo: contem vitaminas dos grupos A, B, D, F, K e principalmente a vitamina E, que regenera os tecidos. Combate a menstruação irregular, dificuldades de crescimento e desenvolvimento, fraqueza muscular e infecções. Combate também doenças dos tipos reumáticas, como o torcicolo, reumatismo muscular e nervoso, doenças cardíacas e circulatórias.

Guaraná em Pó: previne a arteriosclerose, favorece a intelectualidade. Eficaz nos esgotamentos físico e mental. Contra indicado nos casos de insônia e hipertensão.

Gelatina: enrijece os tecidos, aumenta a elasticidade da pele, combate a flacidez e a celulite, previne o aparecimento de rugas, fortifica unhas fracas e quebradiças e combate a queda de cabelo.

Açúcar Mascavo: é o açúcar de cana integral, que não passa pelos processos de refino e industrialização. Tem uma coloração marrom e sabor como de rapadura moída. Rico em cálcio, ferro, potássio e diversas vitaminas que não são encontradas no açúcar refinado.

Agar Agar: Auxilia no tratamento da obesidade e prisão de ventre. Combate flacidez e celulite, fortalece cabelos e unhas. Elemento extraído de várias espécies de algas marinhas.

Cacau: Contem os minerais: Cromo, ferro, magnésio, potássio e fósforo. Não contem açúcar, é fonte de energia e estimula a produção da serotonina, hormônio do bom humor.

Farinha de Arroz: Regenerador das células nervosas e rico em vitaminas B1 2 5 6. Facilita a digestão.

Quinoa Real: Possui um balanço de 18 tipos de aminoácidos. Regula as funções cardiovasculares, hepáticas, gastrintestinais, urinárias e imunológicas. Valor nutritivo comparado ao leite materno. Cereal selecionado pela NASA para astronautas em vôos de longa duração.

F Cecilia Fernandes

Sementes de Papoula: são fonte rica de vitaminas C, E, complexo B e sais minerais como potássio, ferro, cálcio, zinco e magnésio. Fornecem antioxidantes para combater os radicais livres que danificam as células do corpo. Contêm muita fibra alimentar, a qual regulariza o funcionamento do intestino e evita prisão de ventre entre outros problemas.

Obs.: Para pessoas com diabetes, pressão alta e obesidade, use a formula retirando o guaraná e o açúcar mascavo.

F F F F F F

Cecilia Fernandes

Pães Doces



Rosca Adocicada Diet

- 01 - Bisnaguinhas Doce Carinho**
- 02 - Pão de Forma Pintadinho**
- 03 - Pão de Frutas Diet**
- 04 - Massa Básica para Pão Doce**
- 05 - Pão Doce à Jato**
- 06 - Pão Doce da Tarde**
- 07 - Pão Doce de Abóbora de Massa Mole**
- 08 - Pão Doce de Bolinha**
- 09 - Pão Doce Recheado e de Vitrine**
- 10 - Pão Doce - Semi Folhado**
- 11 - Pão Especial com Amido de Milho**
- 12 - Pão Fofinho**
- 13 - Pão Integral com Amendoim e Uvas Passas**
- 14 - Pãozinho da Amanda**
- 15 - Rosca Adocicada Diet**
- 16 - Rosca Caracol de Coco**
- 17 - Rosca com Recheio de Maçã e Chocolate**
- 18 - Rosca Mineira de Mandioca**
- 19 - Rosquinhas Recheadas**
- 20 - Tabuleiro de Milho**
- 21 - Trança de Leite Condensado**

Cecilia Fernandes

01 - Bisnaguinhas Doce Carinho

Ingredientes: Massa:

2 ovos grandes (batidos com 1 colher (café) de água)

200ml de água (1 xícara chá)

200g de leite condensado (1 xícara chá)

100ml de óleo (½ 1 xícara chá)

45g de fermento biológico fresco

½ colher (café) de sal

600g de farinha de trigo peneirada - aproximadamente (5½ xícaras chá)

1 colher (sobremesa rasa) de reforçador

gemas peneiradas para pincelar

Ingredientes: Calda e Cobertura:

1 lata de leite condensado

1 pacote de coco seco ralado

Modo de preparo: Massa:

Coloque no liquidificador a água e os ovos, pulse, coloque o leite condensado, o óleo, e bata bem.

Coloque em travessa e acrescente, sem bater, o fermento biológico dissolvido com o sal e mexa bem.

Junte 1 xícara de farinha de trigo misturada com o reforçador, e aos poucos, o restante da farinha de trigo mexendo para agregar, deixando uma massa macia, cuidando para não colocar farinha demais.

Passa para a mesa, modele os pãezinhos, coloque em forma untada com manteiga e aguarde crescer.

Pincele com as gemas peneiradas, aguarde 10 minutos e leve ao forno, pré-aquecido a 180°, por 30 minutos mais ou menos.

Retire do forno quando estiverem bem douradas, aguarde 15 minutos, passe rapidamente pelo leite condensado e pelo coco ralado.

Rendimento: 60 unidades médias

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 1h (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

02 - Pão de Forma Pintadinho

Ingredientes:

45g de fermento biológico fresco (3 tabletes)
2 colheres (sopa) de açúcar
300ml de leite
1 colher (sopa) de sal
200ml de creme de leite UHT (de caixinha)
2 ovos grandes (batidos com 1 colher (café) de água)
3 colheres (sopa) de sementes de papoula
800g de farinha de trigo especial peneirada
1 colher (sobremesa) de reforçador para panificação peneirado
1 colher (café) rasa de anti-mofo peneirado

Modo de preparo:

Dissolva o fermento no açúcar, junte o leite, o sal, o creme de leite e os ovos ligeiramente batidos. Junte a farinha aos poucos, incorporando com colher até formar um mingau. Coloque para bater em batedeira, com batedor de triângulo na velocidade mínima e vá juntando farinha aos poucos até formar um mingau bem grosso. Nesta fase, bata por 3 minutos, coloque as sementes de papoula e continue a colocar a farinha aos poucos até secar bem a massa.

Retire da batedeira e passe para mesa enfarinhada e termine de secar a massa.

Divida em duas porções iguais e abra com rolo, enrole como rocambole e coloque em formas próprias para pão de forma, untadas apenas com manteiga.

Espere o crescimento até o meio da forma e pincele com gemas batidas com um pouco de óleo, água e creme de leite (uma colher de café de cada)

Espere o crescimento até quase a borda da forma e leve para assar em forno a 170° por 40 minutos, aumente para 180 até dourar bem.

Rendimento: 2 unidades

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 30 minutos (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

03 - Pão de Frutas Diet

Ingredientes

Massa

1 tablete de fermento para pão
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
1 pitada de sal
1/2 xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de margarina light
1 ovo
250 gramas de farinha de trigo

Recheio

2 colheres (sopa) de uvas passas sem açúcar
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
150 gramas de ricota
2 colheres (sopa) de nozes
2 colheres (sopa) de ameixas pretas sem açúcar
1 ovo para pincelar

Modo de preparo:

Recheio :

Em um refratário coloque a ricota, o adoçante, as passas, as nozes picadas e as ameixas. Misture tudo e reserve.

Massa

Em um recipiente esfarele o fermento e junte o sal. Mexa até ficar líquido. Acrescente o leite, misture e reserve. Em um outro recipiente, coloque a farinha, o adoçante, o ovo levemente batido, a margarina e o fermento reservado. Misture com a colher de pau e a seguir, sove sobre superfície enfarinhada. Abra a massa e empregue o recheio no centro. Faça cortes nas laterais de aproximadamente 2 dedos. Una-as no centro e dobre as pontas. Coloque em assadeira forrada com papel alumínio. Espere dobrar de volume, pincele com a gema e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 a 20 minutos.

Rendimento: 1 pão de 8 fatias - 202 calorias por fatia

Cecilia Fernandes

04 - Massa Básica para Pão Doce

Ingredientes:

45g de fermento biológico fresco (ou 15g do seco)
75g de açúcar refinado
150g de água
8g de sal
30g de margarina
2 ovos inteiros (batidos com 1 colher (café) de água)
15g de leite em pó
2½g de reforçador para panificação peneirado
500g de farinha de trigo aproximadamente

Sugestões para o recheio:

- frutas cristalizadas
- coco fresco misturado com açúcar e um pouco de margarina
- coco fresco misturado com creme de confeiteiro
- ricota adoçada com açúcar e uvas passas
- doce de leite
- mel, nozes e creme de confeiteiro

Modo de preparo:

Na travessa da batedeira, dilua o fermento fresco com o açúcar junte a água, o sal, a margarina e os ovos ligeiramente batidos, o leite em pó e misture bem.

Junte 1 xícara de farinha de trigo misturada com o reforçador, adicione mais farinha de trigo aos poucos, sempre mexendo, até formar um mingau e bata em velocidade 1 por 3 minutos. Adicione farinha às colheradas, sempre batendo até a massa ficar consistente e bata em velocidade 2 por 5 minutos.

Retire a massa da batedeira e termine de secar com a farinha.

Divida em porções de acordo com a modelagem que irá usar, boleie.

Faça a modelagem e coloque recheio a gosto, cubra e deixe descansar até dobrar o volume, pincele com gemas e leve ao forno a 180°C, por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 600g de massa

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 45 minutos (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

05 - Pão Doce à Jato

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
½ colher (chá) de noz-moscada
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de germe de trigo
½ xícara (chá) de uvas passas sem sementes
½ xícara (chá) de nozes picadas
1 xícara (chá) de leite
½ xícara (chá) de manteiga
½ xícara (chá) de gotas de chocolate
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes na travessa da batedeira, menos o fermento e bata bem. Misture delicadamente o fermento, coloque em forma de pão ou de buraco, untada e asse em forno médio 1 hora mais ou menos.

Dica. Coloque o pão no forno frio. (sem pré aquecer)

Cecilia Fernandes

06 - Pão Doce da Tarde

Ingredientes:

Massa:

3 tabletes de fermento para pão (45g)
3 colheres (sopa) de açúcar refinado
1 copo de suco de laranja (200ml)
1 copo (americano) de chocolate em pó (200ml)
2 ovos batidos
4 copos (americano) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de margarina

Recheio:

1½ xícara mal cheias de açúcar refinado
100g de manteiga
1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo:

Massa:

Dissolva o fermento com o açúcar e o suco de laranja.
Misture todos os outros ingredientes, amasse bem e deixe dobrar o volume.
Abra a massa em retângulo, espalhe o recheio e enrole como rocambole.
Corte em fatias grossas, coloque-as bem arrumadas dentro de uma fôrma grande untada com manteiga e deixe dobrar o volume novamente.
Asse em forno preaquecido (180°) por aproximadamente 35 minutos.

Recheio:

Junte tudo e bata bem, até obter um creme pastoso e claro.

Rende 12 porções

Dica:

Cubra com fondant comprado pronto!

Cecilia Fernandes

07 - Pão Doce de Abóbora de Massa Mole

Ingredientes

75g de abóbora em cubos
¼ xícara (chá) de água
1 ovo
1½ colher (sopa) rasa de margarina
½ xícara (chá) de açúcar
15g de fermento biológico
1¼ xícara (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora e escorra. Coloque a abóbora cozida e 1/4 de xícara de água no liquidificador e bata um pouco. Acrescente o ovo, a margarina em temperatura ambiente, o açúcar e bata por 2 minutos.

Despeje o conteúdo batido em uma travessa e junte o fermento, misture bem, junte a farinha de trigo. Coloque em uma fôrma pequena de bolo inglês untada com manteiga e deixe crescer até dobrar de volume.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Dica: cozinhe a abóbora em micro ondas, fica mais sequinha!!!

Cecilia Fernandes

08 - Pão Doce de Bolinha

Ingredientes: Massa:

2 tabletes de fermento para pão (30g)
6 colheres (sopa) de açúcar
1 copo de leite
5 ovos (batidos com 1 colher (café) de água)
1 colher (chá) sal
200g de margarina
800g de farinha de trigo + ou -

Ingredientes: Recheio:

100g de nozes moídas
1 lata de leite condensado cozido
100g de manteiga derretida
150g de açúcar
150g de coco ralado fresco
1 colher de sobremesa de canela em pó

Ingredientes: Calda:

250 g de açúcar
1½ copo de água
1 colher de chá de baunilha

Modo de preparo: Massa:

Dissolva o fermento com o açúcar, junte o leite e o restante dos ingredientes pela ordem indicada. Sove bem a massa e deixe dobrar de volume coberta por plástico.

Modo de preparo: Recheio:

Misture o leite condensado com as nozes e reserve. Misture os demais ingredientes e reserve.

Modo de preparo: Calda:

Ferva o açúcar com a água e a baunilha, até o ponto de fio fino.

Montagem:

Abra pequenas porções de massa com as mãos e recheie com o doce de leite com as nozes. Passe na manteiga derretida, depois na mistura de açúcar e baunilha. Coloque as bolinhas em uma forma untada e deixe crescer até dobrar de volume. Coloque metade da calda sobre as bolinhas e leve ao forno a 200° até ficar dourada. Retire do forno e coloque a outra metade da calda quente. Desinforme ainda morno.

Rendimento: 2 pães em forma de anel grande

Grau de dificuldade: elaborado

Tempo de preparo: 1 hora (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

09 - Pão Doce Recheado e de Vitrine

Ingredientes: Massa

- 3 tabletes de fermento para pão (45g)
- 4 colheres (sopa rasa) de açúcar
- 1 copo (tipo requeijão) de leite morno (250ml)
- 1 copo (americano) de óleo (200ml)
- 1 colher (chá) de sal
- 3 gemas
- 2 ovos
- 700 gramas de farinha de trigo (61/3 de xícara)
- 1 colher (sobremesa rasa) de reforçador
- 1 colher (café) de anti mofo

Modo de preparo: Massa

Em um recipiente, coloque o fermento esfarelado e o açúcar peneirado. Descanse cinco minutos, misture até obter um líquido. Adicione o leite, o sal peneirado, as 5 gemas peneiradas e as claras levemente batidas, o óleo, e a farinha de trigo misturada com o reforçador e o anti mofo aos poucos, sempre mexendo, até formar um mingau. A seguir, coloque na batedeira com o batedor de triângulo, ou amasse com as mãos, vá juntando farinha de trigo aos poucos até secar bem a massa. Sove sobre uma superfície enfarinhada. Deixe descansar por aproximadamente 15 minutos. Abra a massa com o rolo. Espalhe o recheio e enrole. Coloque em uma assadeira e deixe dobrar de volume. Leve ao forno pré-aquecido 180°C por 30 minutos

Variações de recheio:

Ingredientes: Recheio de ricota

250g de ricota passada por peneira

2 ovos

1 colher (sopa) de manteiga

6 colheres (sopa) de açúcar

- gotas de baunilha ou raspas de laranja ou limão - opcional.

Modo de preparo: Recheio de ricota

Misturar todos os ingredientes e aplicar como recheio

Ingredientes: Recheio de coco

100g de coco ralado

1 xícara (chá) de água,

1 xícara (chá) de açúcar,

- canela em pó e baunilha.

Cecilia Fernandes

continuação - Pão Doce Recheado e de Vitrine

Modo de preparo: Recheio de coco

Misturar tudo, descansar 20 minutos, ferver e aplicar morno.

Ingredientes: Cobertura para recheios de ricota ou coco:

1 xícara de leite,
4 colheres de açúcar,
- baunilha e canela.

Modo de preparo: Cobertura

Misturar, ferver, amornar e aplicar assim que o pão esteja assado e quente.

Montagem: Rosca de mini sonhos

Abra pequenas porções de massa com as mãos e recheie a gosto. Passe na manteiga derretida, depois em mistura de açúcar e açúcar de baunilha ou canela em pó ou coco ralado, coloque os bolinhos em uma forma untada e deixe crescer até dobrar de volume. Coloque delicadamente metade da calda sobre as bolinhas, polvilhe açúcar demerara e leve ao forno a 200° c até ficar dourada. Retire do forno e coloque a outra metade da calda quente. Desinforme ainda morno.

Sugestão para recheio de mini sonhos

Ingredientes: Recheio de nozes –

100g de nozes moídas
1 lata de leite condensado cozido
100 g de manteiga derretida
150 g de açúcar
150 g de coco ralado fresco
1 colher de sobremesa de canela em pó

Modo de preparo: Recheio de nozes

Misture o leite condensado com as nozes e reserve.

Misture os demais ingredientes e reserve.

Ingredientes: Cobertura

250 g de açúcar
1½ copo de água
1 colher de chá de baunilha
- açúcar demerara para polvilhar

Modo de preparo: Cobertura

Ferva o açúcar com a água até o ponto de fio fino, apague o fogo, coloque a baunilha e aplique.

Cecilia Fernandes

10 - Pão Doce – Semi Folhado

Ingredientes:

90g de fermento biológico fresco (ou 30 g do seco)
1 xícara (chá) de açúcar refinado (150 g)
1 colher de (sopa rasa) de sal (15 g)
300ml de água
60g de margarina
4 ovos inteiros
2 colheres (sopa) de leite em pó (30 g)
1 colher (café bem cheia) de reforçador de farinha
1 colher (café) de anti mofo
1kg de farinha de trigo aproximadamente
300g de margarina para folhar

Sugestões para o recheio

- frutas cristalizadas
- coco fresco misturado com açúcar e um pouco de margarina
- coco fresco misturado com creme de confeiteiro
- ricota adoçada com açúcar e uvas passas
- doce de leite
- mel, nozes e creme de confeiteiro
- creme de confeiteiro com ricota e goiabada

Modo de preparo

Na travessa da batedeira, dilua o fermento fresco com o açúcar e o sal, junte a água, a margarina, os ovos ligeiramente batidos, o leite em pó e misture bem.

Adicione a farinha de trigo aos poucos, sempre mexendo, até formar um mingau e bata em velocidade 1 por 3 minutos. Adicione farinha às colheradas, sempre batendo até a massa ficar consistente e bata em velocidade 2 por 5 minutos.

Retire a massa da batedeira e termine de secar com a farinha.

Abra a massa com rolo, coloque a margarina no centro e faça dobra de três, abra novamente e faça outra dobra de três.

Faça a modelagem e coloque recheio a gosto, cubra e deixe descansar até dobrar o volume, pincele com gemas e leve ao forno a 200°C, por aproximadamente 20 minutos

Cecilia Fernandes

11 - Pão Especial com Amido de Milho

Ingredientes

50g de fermento para pão
1 xícara (chá) de leite
3 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de amido de milho peneirado
1 xícara (chá) de açúcar
3 ovos
3 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sobremesa) de sal
1 xícara (chá) de leite
¼ xícara (chá) de mel para pincelar

Modo de preparo:

1ª Etapa:

Em uma travessa esfarele o fermento no leite e misture bem. Acrescente e 1½ xícara (chá) de farinha. Mexa bem e cubra com um plástico. Deixe descansar aproximadamente 15 minutos.

2ª Etapa:

Em uma travessa grande, coloque 2 xícaras da farinha, o amido de milho, o açúcar, os ovos levemente batidos, a margarina, o sal, a 1ª etapa descansada. Misture (se necessário acrescente mais um pouco de farinha). A seguir sove a massa sobre uma superfície enfarinhada. Deixe descansar por aproximadamente 15 minutos. Divida a massa em duas partes. Enrole e acomode em uma assadeira untada com manteiga. Deixe dobrar de volume. Faça cortes sobre a mesma com o auxílio de uma faca.

Pincele com o mel e leve ao forno 150° por 20 minutos e 180° por mais 20 minutos.

Cecilia Fernandes

12 - Pão Fofinho

Ingredientes

500g de farinha de trigo especial

10g de fermento seco instantâneo

225ml de leite

1 colher (café) de sal

80g de açúcar refinado

1 colher (sopa) de glucose de milho

1 ovo pequeno ou 1 gema (batidos com 1 colher (café) de água)

essência de baunilha a gosto ou raspas de laranja

Modo de Preparo:

Coloque metade da farinha na travessa e coloque o fermento seco, misturando bem, vá colocando os ingredientes na ordem da receita, misturando bem a cada adição, adicione o restante da farinha aos poucos misturando bem até dar ponto de amassar com as mãos.

Sove a massa até soltar das mãos .

Deixe a massa descansar coberta com plástico por 15 minutos.

Divida a massa em 40 bolinhas e boleie cada uma, colocando em assadeiras untadas, arrumando de tal forma que após assadas, as bolas fiquem grudadas umas nas outras.

Pincele com ovos, deixe descansar por 30 minutos

Asse em forno pré aquecido 180° até dourar, mais ou menos 20 minutos.

Rendimento: 40 unidades

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 1h (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

13 - Pão Integral com Amendoim e Uvas Passas

Ingredientes: Massa

30g de açúcar mascavo
10g de sal refinado
30g de fermento biológico fresco
300ml água
200g de farinha integral
300g de farinha de trigo
50g de manteiga sem sal
100g de amendoim
50g de uvas passas

Modo de preparo:

Misture os quatro primeiros ingredientes e deixe descansar por 10 minutos.
Junte a farinha integral e a farinha de trigo, aos poucos, e misture até soltar das mãos. Trabalhe a massa para que fique elástica e lisa, e ao final coloque a manteiga.
Acrescente o amendoim e as uvas passas e deixe descansar por 20 minutos em temperatura ambiente.
Sove a massa novamente e deixe descansar por mais 20 minutos.
Coloque em uma forma funda retangular, untada com manteiga e deixe fermentar até quase o dobro do volume.
Asse em forno a 175° C por 25 minutos.

Cecilia Fernandes

14 - Pãozinho da Amanda

Ingredientes

2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)

200ml de água

200ml de óleo

3 ovos (batidos com 1 colher (café) de água)

1 colher rasa (sobremesa) de açúcar

1 colher rasa (sopa) sal

1k de farinha de trigo

Modo de preparo

Coloque em uma tigela, o fermento e dissolva com a água, descanse por 5 minutos, coloque o óleo, os ovos batidos, o açúcar e o sal, mexa bem, coloque a farinha aos poucos, ate que desgrude das mãos.

Deixe crescer durante mais ou menos 1 hora, enrole os pães, coloque em uma forma, com distância para que cresçam, deixe crescer novamente mais ou menos 1 hora.

Asse em forno pré aquecido por 25 minutos.

Dica: a massa tem que ficar mais para mole.

Rendimento: 45 unidades médias

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 1h (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

15 - Rosca Adocicada Diet

Ingredientes:

1 pitada de sal
60g de fermento biológico fresco
2 xícaras (chá) de água em temperatura ambiente (400ml)
3 ovos
½ xícara (chá) de óleo (100ml)
800g de farinha de trigo
1 colher (sobremesa) de reforçador
1 pote de leite condensado em pó diet (80g)
½ xícara (chá) de adoçante forno e fogão em pó (66g)

Para polvilhar:

2 colheres (sopa) de amido de milho
1 sachê de adoçante a base de aspartame

Modo de preparo

Polvilhe o sal sobre o fermento esfarelado e junte ½ xícara de água. Reserve.

Bata os ovos com um garfo, junte o restante da água, bata bem e junte o óleo.

Reserve. Peneire a farinha. Reserve.

Separe 1 xícara de farinha e junte o reforçador. Reserve.

Na tigela da batedeira, misture o leite condensado em pó diet e o adoçante forno e fogão em pó. Junte a mistura de ovos, o fermento dissolvido e a farinha com o reforçador. Mexa bem e junte farinha até formar um mingau.

Coloque para bater em velocidade mínima até formar uma massa bem lisa. Aumente para a velocidade 2 e bata por 3 minutos – exatamente -, baixe novamente a velocidade e coloque farinha até o quanto a batedeira agüentar. Passe para a mesa, tomando cuidado para não fazer “minhocas”. Termine de secar a massa, coloque em travessa untada com óleo e feche com saco plástico. Deixe descansar por 30 minutos.

Após este descanso, monte no formato desejado ou para fazer a rosca, faça um rolo comprido, dobre ao meio e torça. Para fazer a trança, divida a massa em três partes e faça rolinhos compridos, coloque três rolinhos, um ao lado do outro e trançe.

Coloque em assadeira untada com manteiga. Descanse até dobrar o volume e leve ao forno pré aquecido a 170° por 20 minutos, aumente para 180° e asse até dourar.

Retire do forno e com ajuda de uma peneira de malha fina, polvilhe a mistura dos pós da cobertura.

Dicas:

Substitua o fermento fresco por 20g de fermento biológico seco granulado.

Cecilia Fernandes

16 - Rosca Caracol de Coco

Ingredientes - Massa:

30g de fermento biológico (2 tabletes)
½ colher (café) de sal
250ml de leite (1 copo tipo requeijão)
5 gemas (batidas com 1 colher (café) de água)
50g de margarina em temperatura ambiente (2 colheres sopa)
30g de açúcar peneirado (3 colheres de sopa)
1kg de farinha de trigo peneirada
1 colher (sobremesa rasa) de reforçador

Ingredientes - Recheio:

200g de margarina amolecida
1 colher (sopa cheia) de açúcar
200g de coco ralado seco
canela em pó a gosto

Ingredientes - Calda:

500ml de leite
1 colher (sopa cheia) de açúcar
baunilha a gosto
canela a gosto
geléia de brilho
coco ralado

Modo de Preparo: Massa:

Dissolva o fermento com o sal, delicadamente. Misture todos os ingredientes seguintes até formar uma massa homogênea e macia. Descanse 20 minutos, abra a massa em retângulo, recheie, enrole como rocambole, corte em fatias grossas (3 a 4 cm) e coloque com o corte para cima, em forma de anel untada com manteiga, com distância de 2 com cada fatia..

Deixe crescer até dobrar de volume, asse em forno pré-aquecido 170° por 20 minutos, suba para 180° e asse até dourar bem.

Modo de Preparo: Recheio:

Misture todos os ingredientes e aplique.

Modo de Preparo: Calda:

Misture o leite e o açúcar e deixe ferver. Retire do fogo e coloque a baunilha e a canela. Regue a rosca assim que sair do forno, polvilhe com coco ralado e volte ao forno até dourar um pouco o coco.
Pincele geléia de brilho.

Rendimento: 60 unidades médias

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 1h (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

17 - Rosca com Recheio de Maçã e Chocolate

Ingredientes: Massa:

250ml de leite morno
3 colheres (sopa) açúcar
30 g de fermento biológico
3 ovos (batidos com 1 colher (café) de água)
1 pitada de sal
2 colheres (sopa) manteiga ou margarina
2 colheres (sopa) de vinho branco
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 colher (chá) de essência de laranja

Ingredientes: Recheio:

2 maçãs sem casca fatiadas
100g chocolate meio amargo raspado
1 colher (chá) de canela em pó
2 colheres (chá) de açúcar

Ingredientes: Glacê:

1 xícara (chá) de açúcar confeiteiro
3 a 4 colheres (sopa) de limão

Ingredientes: Creme de confeiteiro:

½ litro de leite
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 gema (batida com 1 colher (café) de água) ou corante amarelo gema
1 colher (chá) de baunilha
açúcar a gosto

Modo de preparo: Massa:

Coloque em uma tigela o leite, o açúcar e o fermento, misture bem.
Adicione os ovos batidos, o sal, a margarina, o vinho e as essências.
Agregue a farinha de trigo aos poucos, até a massa ficar lisa e homogênea. Deixe descansar uns 30 minutos, abra a massa, recheie e modele os pães a gosto. Deixe dobrar de volume, pincele com gema ou ovo batido.
Asse em forno pré-aquecido (180 °c) por 35 a 40 minutos.
Depois de frio decore com glacê, nozes, geléias, frutas e cerejas a gosto.

Cecilia Fernandes

continuação - Rosca com Recheio de Maçã e Chocolate

Modo de preparo: Recheio:

Coloque o recheio na rosca ou pão: uma camada de maçã, uma de chocolate e polvilhe com canela e açúcar.

Modo de preparo: Glacê:

Misture bem e aplique

Modo de preparo: Creme de confeitiro:

Misture tudo e leve ao fogo para cozinhar e engrossar.

Deixe esfriar e aplique como recheio ou para enfeitar os pães.

Rendimento: 2 roscas médias

Grau de dificuldade: elaborada

Tempo de preparo: 1h (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

18 - Rosca Mineira de Mandioca

Ingredientes:

500g de mandioca cozida e amassada
2 tabletes de fermento para pão (30g)
1 colher (sopa) de açúcar
4 colheres (sopa) de gordura (manteiga ou gordura vegetal)
1 xícara de leite
¼ de xícara de água
4 ovos
1 colher (chá) de sal
erva doce a gosto
500g de farinha de trigo aproximadamente
1 gema e açúcar cristal ou demerara para polvilhar

Modo de preparo:

Dissolva o fermento na água com o açúcar.
Tampe e deixe crescer por 10 a 15 minutos.
Em travessa à parte, bata as claras de 3 ovos em neve, acrescente as 3 gemas e bata mais um pouco.
Misture a mandioca, o fermento dissolvido, o leite, o sal, e a erva doce e mexa bem, acrescente aos ovos e junte aos poucos a farinha de trigo peneirada, até poder amassar e sovar, ficando uma massa lisa e macia, sem grudar nas mãos. Deixe crescer tampada com plástico, até dobrar de volume. Amasse novamente até ficar lisa. Forme a rosca como desejar e deixe crescer tampada com plástico até dobrar o volume novamente. Pincele com gema, polvilhe o açúcar cristal, descanse 10 minutos e leve ao forno em temperatura média até dourar.
Retire da forma assim que sair do forno e deixe esfriar.

Cecilia Fernandes

19 - Rosquinhas Recheadas

Ingredientes - Massa

45g de fermento biológico fresco
50g de açúcar (1/3 xícara chá)
200ml de leite (1 xícara chá)
5 gemas peneiradas (batidas com 1 colher (café) de água)
100g de margarina bolo (1/2 xícara chá)
150g de amido de milho (1 1/2 xícara chá)
330g de farinha de trigo (3 xícaras chá)
1 colher (sobremesa rasa) de reforçador
gemas para pincelar

Ingredientes - Creme

500ml de leite (2 1/2 xícaras chá)
3 gemas
100g de açúcar (2/3 xícara chá)
3 colheres (sopa) de amido de milho
50g de coco ralado
raspas de laranja ou baunilha

Modo de preparo: Massa

Em um recipiente esfarele o fermento e adicione uma colher de açúcar. Misture delicadamente até obter um líquido, acrescente o leite, a manteiga em temperatura ambiente, as gemas, o amido de milho, o restante do açúcar e mexa bem. Acrescente 1 xícara de farinha de trigo misturada com o reforçador, e aos poucos, o restante da farinha de trigo, aos poucos, mexendo para agregar.

Sove sobre uma superfície lisa e enfarinhada. Deixe descansar de 10 a 15 minutos. A seguir abra a massa com o rolo, espalhe o recheio e enrole como se fosse um rocambole. Corte fatias de 3cm de espessura e coloque em uma assadeira untada generosamente com manteiga.

Deixe crescer até dobrar de volume, pincele com a gema. Leve ao forno pré-aquecido 180° por cerca de 35 minutos.

Modo de preparo: Creme

Leve ao fogo baixo o leite, as gemas peneiradas, o açúcar, o amido de milho, e o coco ralado, mexendo sempre até engrossar.

Retire do fogo, junte as raspas de laranja ou essência de baunilha.

Espere esfriar e aplique.

Rendimento: 30 rosquinhas médias

Grau de dificuldade: elaborada

Tempo de preparo: 1h (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

20 - Tabuleiro de Milho

Ingredientes - Esponja

2 colheres (sopa) de açúcar
50 g de fermento biológico fresco
100ml de água ($\frac{1}{2}$ xícara chá)
3 colheres (sopa) de farinha de trigo

Ingredientes - Massa

2 ovos médios (batidos com 1 colher (café) de água)
75g de açúcar ($\frac{1}{2}$ xícara chá)
50g de margarina em temperatura ambiente ($\frac{1}{4}$ xícara chá)
1 colher (sopa) de semente de erva doce
200g de iogurte (1 xícara chá)
100ml de água ($\frac{1}{2}$ xícara chá)
 $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de fubá
440g de farinha de trigo (4 xícaras chá)
1 colher (sobremesa rasa) de reforçador
 $\frac{1}{2}$ colher (café) de sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da esponja e deixe crescer até que dobre de volume (aproximadamente 30 minutos).

Após o descanso, junte o restante dos ingredientes, e misture muito bem.

Massa bem mole, não dá para sovar com as mãos, só com colher.

Cubra a massa e deixe crescer até que dobre de volume.

Coloque em assadeira untada com manteiga e polvilhada com fubá.

Deixe crescer até que dobre de volume, leve para assar em forno a temperatura de 180°C, na grade de baixo do forno, por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja levemente dourada, inclusive na parte inferior.

Rendimento: 1 pão

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 20 minutos (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

21 - Trança de Leite Condensado

Ingredientes: Massa:

1 lata de água
1 lata de leite condensado
½ lata de óleo
4 ovos (batidos com 1 colher (café) de água)
100g de fermento para pão
1 xícara (café) de açúcar
1k de farinha de trigo

Ingredientes: Recheio:

100g de coco ralado
100g de manteiga
raspas de limão ou canela

Ingredientes: Cobertura:

1 xícara (chá) de açúcar confeiteiro
3 a 4 colheres (sopa) de leite, água ou suco de limão

Modo de preparo: Massa:

No copo do liquidificador coloque a água, o leite condensado, o óleo e os ovos batidos. Bata, retire do liquidificador e junte o fermento dissolvido com o açúcar, mexa e reserve. Em um recipiente coloque a farinha de trigo (reserve um pouco) e a mistura reservada. Mexa com uma colher de pau, sempre acrescentando a farinha reservada. Sove sobre superfície enfarinhada, e deixe descansar por aproximadamente 15 minutos.

Divida a massa em duas partes iguais e abra-as com o auxílio de um rolo. Empregue o recheio. Trance-as e coloque-as em uma assadeira untada com pouca manteiga. Deixe dobrar de volume.

Leve ao forno a 150°C por 35 a 40 minutos.

Modo de preparo: Recheio:

Em um recipiente misture todos os ingredientes.

Modo de preparo: Cobertura

Em um recipiente coloque açúcar de confeiteiro e pingue um pouquinho de leite, água ou suco de limão.

Misture até obter a consistência de um creme. Aplique.

Rendimento: 2 tranças médias ou 1 bem grande

Grau de dificuldade: elaborada

Tempo de preparo: 1h (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

Pães Salgados



- 01 - **Bisnaguinhas de Leite**
- 02 - **Massa Mágica**
- 03 - **Mini-Pão de Frios**
- 04 - **Pão de Ervas Diet**
- 05 - **Panetone Salgado**
- 06 - **Panetone Tradicional**
- 07 - **Pão de Cereais Light**
- 08 - **Pão Branco com Ração Humana**
- 09 - **Pão Cheddar**
- 10 - **Pão de Forma com Sementes**
- 11 - **Pão de Alho**
- 12 - **Pão de Aveia**
- 13 - **Pão de Azeite com Berinjela**
- 14 - **Pão de Cachorro Quente e Hambúrguer**
- 15 - **Pão de Cebola**
- 16 - **Pãozinho de Leite**
- 17 - **Pão de Milho e Cenoura**
- 18 - **Pão de Centeio**
- 19 - **Pão de Cerveja**
- 20 - **Pão de Forma Integral**
- 21 - **Pão de Forma sem Farinha**
- 22 - **Pão Integral com Ração Humana**
- 23 - **Pão de Mandioca Maravilhoso do Mário**
- 24 - **Pão de Milho**
- 25 - **Pão de Pimenta com Temperos**
- 26 - **Pão de Quinoa**
- 27 - **Pão Maravilha de Cerveja**
- 28 - **Pão Preto**
- 29 - **Pão Sete Grãos**
- 30 - **Pão Sírio**
- 31 - **Pão Sovado**
- 32 - **Pão Sovado Folheado**
- 33 - **Pão Vitorioso de Calabresa**

Cecilia Fernandes

1 - Bisnaguinhas de Leite

Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 100g de açúcar ou $\frac{3}{4}$ de xícara de chá
- 100g de margarina
- 50g de fermento fresco
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- 200ml de leite ou até dar o ponto

Modo de preparo:

Dentro de uma vasilha, faça uma esponja com um pouco de leite, o fermento e um pouco de farinha (50 g mais ou menos). Deixe descansar por 15 minutos.

Adicione o restante dos ingredientes e faça uma massa bem macia. Faça o modelo em bolinhas ou compridinhos.

Coloque em assadeiras untadas, pincele com ovos batidos e espere o crescimento até atingir o dobro. Após tudo pronto, pincele de novo com ovos e leve para assar.

Temperatura forno : 200° c

Duração de forno : 10 minutos

Rendimento : 40 bisnaguinhas

Recheio - Patê de requeijão

- 200g de requeijão
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 300g de ricota
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes numa vasilha e misture-os bem com uma espátula.

Cecilia Fernandes

2 - Massa Mágica

Ingredientes:

20g de fermento biológico seco ou 50 g. de fermento biológico fresco

02 colheres (café) de açúcar

1 colher (sobremesa) de sal

350ml de leite

1 ovo inteiro batido

100ml de óleo de milho

1 colher (sobremesa) de reforçador

700g de farinha de trigo especial aproximadamente

Modo de preparo:

Misturar o fermento e o reforçador com um pouco de farinha, (no caso de usar o fermento fresco, dissolver no açúcar e no sal), colocar o leite, os ovos batidos com garfo, e o óleo. Misturar bem, colocar farinha de trigo, sempre misturando bem, até dar ponto e soltar das mãos. Sovar por alguns minutos.

Deixar descansar, coberto com um plástico, por 25 minutos.

Abrir com rolo, modelar conforme o uso, descansar 15 minutos, fritar ou levar para assar.

Massa Mágica: prepare:

Fogaça, Pizza Assada e Frita, Pastel de forno e frito, doce ou salgado, Pães doces ou salgados

Molho básico para salgados:

8 tomates bem vermelhos, sem pele e sem sementes, picadinhos ou ralados.

4 dentes de alho espremido ou a gosto

1 pitada de manjeriço seco

folhas rasgadas de manjeriço fresco a gosto

orégano, sal e pimenta a gosto.

um fio de azeite

queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de preparo:

Misturar tudo, deixar descansar por 15 minutos, colocar sobre a massa frita, colocar a cobertura a gosto, polvilhar o parmesão ralado e sempre colocar uma concha pequena de azeite bem quente.

Cecilia Fernandes

3 - Mini-Pão de Frios

Prepare a massa de Pão de Hambúrguer (vide receita nº14); folhar a massa usando 200g de margarina para massas folhadas e fazer duas dobras de três camadas. Descanse a massa por 15 minutos, coberta com um plástico.

Ingredientes do Recheio

200 g aparas de frios ralados,
80g de tomate picadinho
80g de cebola picadinha
salsinha, cebolinha e orégano, a gosto
sal, a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes do recheio

Abra a massa com a espessura de 1cm e coloque o recheio em metade da massa.

Feche a massa dobrando a parte sem recheio por cima.

Corte os pãezinhos com a medida de 2cm de largura e 5cm de comprimento e enrole como um rocambole.

Pincele com ovo e deixar fermentar até o ponto de forno.

Asse a 170 °C por 18 minutos. Ao tirar do forno, pincele os pãezinhos com margarina.

Dicas:

Para o recheio podem ser utilizados retalhos de mussarela, queijos especiais, presuntos, salame, calabresa e outros.

Cecilia Fernandes

4 - Pão de Ervas Diet

Ingredientes

3 tabletes de fermento para pão (45)
2 xícara (chá) de água morna
1 colher (chá) de adoçante dietético
5 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de sal
1/4 de xícara (chá) de creme de leite light
1 gema para pincelar
1 xícara (café) de leite

Opções de Ervas

Erva doce
Orégano
Alecrim
Gergelim
Semente de papoula

Modo de preparo:

Em um recipiente, esfarele o fermento e coloque o adoçante (reserve um pouco) e o sal. Misture até ficar líquido. Junte a água morna, mexa e reserve. Em um recipiente, coloque a farinha (reserve um pouco), o restante do adoçante, o creme de leite e o fermento reservado. Misture até se agregarem (neste momento se necessário utilize a farinha reservada). Sove sobre superfície lisa e enfarinhada. Faça bolinhas com pedaços da massa e coloque-as sobre assadeira untada e polvilhada. Pincele a gema e o leite misturados à parte. Polvilhe com orégano, erva doce, gergelim, alecrim ou semente de papoula. Deixe dobrar de volume. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 a 30 minutos.

Cecilia Fernandes

5 - Panetone Salgado

Ingredientes: 1ª Etapa: Massa

02 xícaras (chá) de farinha de trigo

20g de fermento biológico seco

70g de margarina

02 ovos

opcional: aroma de panetone a gosto

150ml de água

Ingredientes: 2ª Etapa: Massa

01 colher (sopa bem rasa) de sal

1/3 de xícara de açúcar refinado

03 xícaras (chá) de farinha de trigo

Ingredientes: 3ª Etapa: Recheio

150g de presunto picado

150g de lingüiça calabresa defumada picada

80g de queijo prato ou provolone picado ou ralado grosso

50g de milho verde

50g de azeitonas pretas e verdes picadas

orégano, pimenta calabresa e um fio de azeite

Ingredientes: 4ª Etapa: Cobertura

queijo parmesão ralado e Orégano

Modo de preparo:

1ª Etapa: Massa: Coloque na batedeira 2 xícaras de farinha de trigo, o fermento e misture bem. Em seguida acrescente a água, a margarina em temperatura ambiente, os ovos, o aroma de panetone, misture bem, deixe bater em velocidade 1 (baixíssima) por 2 minutos. Desligue a batedeira e deixe descansar por 30 minutos coberta com plástico.

2ª Etapa: Massa: Após este descanso coloque o sal, o açúcar e deixe bater em velocidade 2 (baixa) por até 5 minutos, baixe para a velocidade 1 (baixíssima) e continue a colocar a farinha até secar bem a massa. Passe para a mesa e termine de secar a massa até o ponto de estar úmida e macia. Deixe descansar por 30 minutos em travessa untada com óleo e coberta com plástico. **3ª Etapa e Cobertura:** Abra a massa e distribua o recheio misturado, enrole como rocambole, corte ao meio, boleie e coloque cada porção em formas próprias para panetone de 500g. Deixe crescer coberto com plástico untado com óleo, por aproximadamente 80 minutos, ou até chegar à borda da forma. Faça um corte em cruz, polvilhe queijo parmesão ralado com orégano, descanse 5 minutos e leve para assar em forno a 170°C por um tempo aproximado de 40 minutos.

Decore a gosto.

Cecilia Fernandes

6 - Panetone Tradicional

Ingredientes: 1ª etapa

100g farinha de trigo
10 fermento biológico seco
2 gemas
100ml água

Ingredientes: 2ª etapa

100g margarina
120g açúcar
6 gemas
40ml de água
1 colher sopa rasa de sal
Essência de panetone a gosto
400g farinha de trigo
150g frutas cristalizadas
150g uvas passas

Modo de preparo: 1ª etapa

Coloque na travessa da batedeira o fermento misturado com 2 colheres sopa de farinha de trigo, as gemas batidas e a água, misture bem e deixe descansar por 5 minutos.

Acrescente o restante da farinha e bata em batedeira na primeira velocidade (mínima) até obter uma massa lisa e enxuta

Deixe descansar por 40 minutos, coberta com plástico.

2ª etapa

Acrescente à massa da primeira etapa: a margarina, o açúcar, as gemas, a água, o sal e a essência misturados, mexa bem, coloque para bater em mínima velocidade, acrescentando a farinha aos poucos, até formar um mingau grosso, aumente para a segunda velocidade e bata por 4 minutos, passe para a mesa e termine de secar a massa com a farinha.

Amasse até obter uma massa lisa e enxuta.

Deixe descansar por 15 minutos coberta com plástico.

Acrescente as frutas cristalizadas, as uvas passas e misture bem.

Divida em duas porções, boleie, modele e coloque nas formas.

Deixe fermentar até 2cm da borda, corte em cruz e coloque um pedaço de margarina na superfície do panetone.

Leve ao forno à temperatura de 170°C, até dourar.

Dicas:

As frutas, caso sejam lavadas, é necessário que estejam bem escorridas ou secas.

Cecilia Fernandes

7 - Pão de Cereais Light

Ingredientes:

425ml de água gelada
8g de adoçante
40g de fibra de trigo
40g de aveia em flocos
40g de gergelim
40g de farinha de aveia
40g de linhaça
10g de sal 15g de fermento seco
1 colher (sobremesa) de reforçador
1 colher (café) de anti mofo
500g de farinha de trigo especial

Modo de preparo:

Coloque na travessa da batedeira a água, o adoçante, os cereais e o sal. Misture com um garfo. Misture uma xícara (chá) de farinha de trigo com o fermento biológico seco, o reforçador e o anti-mofo. Junte com a mistura líquida na travessa da batedeira, e continue a colocar farinha aos poucos, sempre mexendo, até formar um mingau grosso. Coloque para bater com batedor de triângulo em velocidade 2 por 5 minutos. Abaixar a velocidade para a mínima, e coloque farinha aos poucos, secando a massa até o quanto a batedeira conseguir. Leve para mesa enfarinhada e termine de secar a massa. Abra com rolo e enrole como rocambole, corte em porções e coloque em forma a gosto, ou formas para pão de forma, untadas apenas com manteiga. Espere o crescimento até dobrar o volume, leve para assar em forno a 180° por 35 minutos, até dourar também as laterais, portanto asse na grade inferior do forno.

Rendimento: 2 pães de

Cecilia Fernandes

8 - Pão Branco com Ração Humana

Ingredientes:

125ml de água
1 ovo pequeno
100ml de leite
15g de margarina em temperatura ambiente
1 colher (sobremesa) de açúcar mascavo
50g de ração humana
1 colher (chá) de sal
10g de fermento biológico seco
1 colher (chá) de reforçador peneirado
1 colher (café) rasa de anti-mofo peneirado
350g de farinha de trigo especial peneirada (aprox.)
semolina de trigo para polvilhar

Modo de Preparo:

Coloque na travessa da batedeira a água e o ovo e bata com um garfo. Junte o leite, a margarina, o açúcar mascavo, a ração humana e o sal. Misture uma xícara (chá) de farinha de trigo com o fermento biológico seco, o reforçador e o anti-mofo. Junte com a mistura líquida na travessa da batedeira, e continue a colocar farinha aos poucos, sempre mexendo, até formar um mingau grosso. Coloque para bater com batedor de triângulo em velocidade 2 por 5 minutos. Abaixar a velocidade para a mínima, e coloque farinha aos poucos, secando a massa até o quanto a batedeira conseguir. Leve para mesa enfarinhada e termine de secar a massa. Descanse por 30 minutos, baixe delicadamente a massa, abra com rolo e enrole como rocambole, coloque em forma para pão de forma grande, untada apenas com manteiga. Espere o crescimento até alcançar a borda da forma, leve para assar em forno a 180° por 35 minutos, até dourar também as laterais, portanto asse na grade inferior do forno.

Rendimento: 1 pão.

Cecilia Fernandes

9 - Pão Cheddar

Ingredientes: Massa

10g de fermento biológico seco
1 colher (sobremesa) de reforçador
250ml de água
1 ovo
15g de açúcar refinado
10g de sal
60g de margarina bolo
500g de farinha de trigo
300g queijo tipo cheddar picado

Modo de Preparo:

Separe 1 xícara de farinha de trigo, misture o fermento e o reforçador e reserve. Na travessa da batedeira, junte a água, o ovo, bata com um garfo, junte o açúcar, o sal e a margarina bolo. Junte a farinha com fermento reservada, mexa e aos poucos, junte farinha de trigo até formar um mingau mole. Bata em velocidade 1 (mínima), juntando mais farinha de trigo até encorpar bem a massa, aumente para velocidade 2 e bata por 5 minutos, baixe para a velocidade 1 e termine de secar a massa. Passe para a mesa e termine de dar ponto. Adicione o queijo cheddar picado na massa e misture bem. Corte em 10 pedaços, boleie e arrume em uma assadeira lisa untada com óleo. Leve para crescer em armário fechado por aproximadamente 40 minutos. Ao completar 40 minutos de fermentação, faça três cortes em cima dos pães, pincele ovos batidos e coloque um pouco de cheiro verde por cima dos pães. Depois volte ao armário para terminar o crescimento por mais 40 minutos. Leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por 25 minutos.

Rendimento: 10 pães de 110g aproximadamente

Cecilia Fernandes

10 - Pão de Forma com Sementes

Ingredientes:

3 tabletes de fermento biológico fresco (45 g) ou 15 g fermento biológico seco
1 colher (sobremesa) de sal
450ml de água (2 ¼ de xícara chá)
1 ovo e uma gema
30 g de margarina em temperatura ambiente (1 colher sopa cheia)
1 colher (sopa) de leite em pó
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 colher (sobremesa) de reforçador peneirado
1 colher (café) rasa de anti-mofo peneirado
750 g de farinha de trigo especial peneirada (aprox.)
1 colher (sopa) de erva doce, 2 colheres (sopa) de funcho, 2 colheres (sopa) de linhaça, 2 colheres (sopa) de gergelim branco, 2 colheres (sopa) de gergelim preto, 2 colheres (sopa) de sementes de papoula

Modo de Preparo:

Dissolva o fermento no sal, junte a água, os ovos ligeiramente batidos, a margarina, o açúcar mascavo, o leite em pó, o reforçador de farinha e o anti-mofo misturados com 1 xícara de farinha de trigo especial, e as sementes misturadas incorporando com colher, junte mais farinha até formar um mingau. Coloque para bater com batedor de triângulo na velocidade mínima e vá juntando farinha de trigo especial aos poucos até formar um mingau bem grosso. Nesta fase, bata por 4 minutos em velocidade 2, baixe para a velocidade mínima e continue a colocar a farinha de trigo especial aos poucos até secar bem a massa. Retire da batedeira, passe para mesa enfarinhada e termine de secar a massa, boleie, coloque em travessa untada com óleo e deixe descansar por 20 minutos coberta com plástico.

Depois do descanso, abaixe delicadamente a massa, divida em duas porções iguais e abra cada uma com rolo ou com as mãos, enrole como rocambole, coloque cada rolo em forma própria para pão de forma, untadas apenas com manteiga. Espere o crescimento até a borda da forma, pincele com a clara que restou da massa, levemente batida e decore, polvilhando sobre cada rolo um tipo de semente: gergelim branco, erva doce, funcho, gergelim preto ou sementes de papoula, ou um mix de todas, deixe descansar por 20 minutos, e leve para assar em forno a 180° por 30 minutos ou até dourar bem a superfície e as laterais.

Dicas: Rendimento: 2 pães tipo forma.

Obs.: Caso use fermento seco, misture com uma xícara de farinha de trigo especial e siga conforme a receita.

Cecilia Fernandes

11 – Pão de Alho

Ingredientes: Massa

30g de fermento biológico fresco
30g de açúcar (2 colher de sopa rasa)
20g de sal (2 colher de sopa rasa)
30g de manteiga (2 colher de sopa rasa)
300ml de água (1½ de xícara de chá)
500g de farinha de trigo
1 colher (sobremesa) de reforçador

Modo de preparo : Massa

Dissolva delicadamente o fermento com o açúcar e o sal, reserve.

Na tigela da batedeira, coloque a manteiga em temperatura ambiente, a água e 1 xícara de farinha de trigo misturada com o reforçador, mexer e colocar para bater em velocidade mínima, juntando farinha aos poucos até formar um mingau grosso. Bater por 3 minutos, juntar o fermento dissolvido, sempre batendo, juntar a farinha aos poucos até secar bem a massa. Colocar a massa na mesa, bolear e deixar descansar em travessa untada com óleo e coberta com plástico por 20 minutos. Após o descanso, dividir em 4 porções, modelar como baguetes, deixar descansar por mais 30 minutos.

Levar ao forno a 200°C por 5 minutos, abaixar para 170°C e deixar mais 10 minutos.

Ingredientes : Recheio

80g de manteiga
1 colher (sopa) de mostarda
15g de alho
150g de mussarela ralada
salsinha a gosto
sal a gosto

Modo de preparo : Recheio

Reserve 50g de mussarela. Bata o restante dos ingredientes no processador.

Montagem

Fatie as baguetes, sem alcançar o final. Acrescente a pasta de alho, polvilhe o queijo reservado sobre os pães e leve para assar novamente por mais de 5 minutos a 220°C.

Cecilia Fernandes

12 - Pão de Aveia

Ingredientes:

30g de fermento para pão
100ml de água
300ml de leite desnatado ao ponto de fervura
4 colheres (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de sopa de mel
1 colher (sobremesa) de sal
2 xícaras de aveia em flocos + 2 colheres de sopa
6 xícaras de farinha de trigo aproximadamente

Modo de Preparo:

Dissolva o fermento na água e junte 2 colheres de sopa de aveia. Reserve.
Despeje o leite quente sobre a margarina, o mel e o sal e a aveia. Deixe amornar.
Adicione o fermento dissolvido e a farinha aos poucos, até obter uma massa macia. Coloque sobre a superfície ligeiramente polvilhada com farinha de trigo e amasse por uns 8 minutos, até que a massa esteja lisa e elástica.
Forme uma bola e coloque em uma vasilha untada com óleo. Vire para untar o outro lado da massa. Cubra com plástico e deixe crescer por uma hora.
Abaixe a massa e deixe descansar por 10 minutos. Divida-a em duas partes.
Abra cada parte com um rolo para massas e depois formate 2 pães, colocando em formas para bolo inglês untadas.
Pincele levemente com claras e polvilhe com aveia em flocos.
Deixe crescer por 50 minutos.
Asse em forno moderado por 40 minutos mais ou menos.
Retire das formas e deixe esfriar.

Cecilia Fernandes

13 - Pão de Azeite com Berinjela

Ingredientes - Massa:

25g de fermento para pão
300ml de água morna (1½ xícara de chá)
1 colher de (chá cheia) de sal
1 colher de (sobremesa rasa) de açúcar
1 ovo
10ml de azeite (½ xícara de chá)
1 colher de (chá) de reforçador
600 g de farinha de trigo especial aproximadamente

Modo de Preparo:

Dissolva o fermento com o açúcar, junte os demais ingredientes, acrescentando o reforçador misturado com um pouco de farinha de trigo especial, continue a colocar a farinha de trigo especial aos poucos, até obter uma massa bem macia. Deixe crescer até dobrar de volume, modele os pães, pincele com ovo inteiro batido com azeite, polvilhe gergelim, orégano ou queijo, deixe crescer novamente pôr 30 minutos e leve ao forno para assar.

Ingredientes - Recheio:

2 colheres sopa de azeite
2 dentes de alho fatiados
1 cebolas médias cortadas em tirinhas finas
1 berinjela médias sem casca, fatiadas e cortadas em palitos finos
pimenta dedo-de-moça seca a gosto
2 colheres (sopa) de orégano seco
½ xícara (chá) de azeitonas verdes e pretas (espremidas) bem picadinhas
¼ xícara (chá) de cheiro verde picado (salsa e cebolinha)
sal a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o azeite e doure as fatias de alho. Junte as cebolas, e deixe em fogo alto pôr mais ou menos dois minutos. Em seguida, acrescente os demais ingredientes: pimentas dedo-de-moça, orégano, azeitonas, cheiro verde. Tempere a gosto e deixe em fogo baixo pôr mais cinco minutos. Pôr último, acrescente as berinjelas espremidas e deixe pôr 3 minutos. Desligue o fogo e misture tudo muito bem. quando frio, recheie os pães.

Rendimento: 2 pães

Cecilia Fernandes

14 - Pão de Cachorro Quente e Hambúrguer

Ingredientes:

50g de fermento biológico (3 1/3 tabletes)
5 g de sal (1 colher de chá)
50g de açúcar (2 colheres sopa médias de açúcar)
50g de margarina ou banha (¼ xícara chá)
1 ovo
250ml de água (1 copo tipo requeijão)
10g de amido de milho (2 colheres de chá)
1 colher (sobremesa) de reforçador para panificação
1 colher (café) de anti mofo
500g de farinha de trigo especial (4 xícaras de chá)

Modo de preparo:

Dissolva o fermento com o sal, acrescente o açúcar e misture bem. Junte a margarina, o ovo a água, misture, junte o amido de milho e 1 xícara de farinha de trigo especial misturada com o reforçador e o anti mofo, misture e continue a juntar farinha de trigo especial até formar um mingau mole. Bater em batedeira, em velocidade 1(mínima), juntando mais farinha de trigo especial até encorpar bem a massa, aumentar para velocidade 2 e bater por 4 minutos, baixar para a velocidade 1 e terminar de secar a massa. Passe para a mesa e termine de dar ponto na massa. Divida em 10 porções, boleie no formato desejado: bolinhas para Hambúrguer ou bisnagas para pão de cachorro quente.
Deixe descansar por 30 minutos.
Leve ao forno pré-aquecido a 210°, por 15 a 20 minutos.

Rendimento: 10 pães de cachorros quente ou hambúrguer

Cecilia Fernandes

15 - Pão de Cebola

Prepare uma receita de massa para Pão de Hambúrguer e reserve.

Ingredientes: Recheio

250g de cebola fatiada bem fina

60g de tomate

cebolinha e salsinha, a gosto

sal, pimenta e orégano, a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes

Para modelar o pão:

Abra a massa com espessura de 2 cm de largura e 25 cm, no comprimento da mesa, tipo uma fita larga.

Passa sobre essa massa uma camada fina de margarina e logo em cima distribua o recheio por cima da massa toda e enrole como um rocambole. Corte em pedaços de 8cm ou 20 cm de comprimento e recorte a parte de cima do pão a cada 0,5cm. Pincele com ovo.

Deixe fermentar até o ponto de forno e asse a 170 °C por aproximadamente 20 minutos. Ao sair do forno, pincele com margarina por cima.

Rendimento: 5 unidades grandes ou 12 pequenas aproximadamente

Cecilia Fernandes

16 - Pãozinho de Leite

Ingredientes:

500g de farinha de trigo
10g de sal
30g de açúcar
40g de margarina
15g de fermento fresco biológico
1 colher (sobremesa) de reforçador
275ml de leite
1 gema)

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa e enxuta no ponto de cilindro.

Cubra e deixe a massa descansar por 20 minutos

Modele os pães e coloque em armário até o ponto de forno.

Asse na temperatura de 170 °C.

Rendimento: 12 pães de leite.

Dicas :

Experimente utilizar a massa para fazer pães recheados com cebola, batata, cenoura, escarola, torresmo etc.

Rendimento: 600g de massa aproximadamente.

Cecilia Fernandes

17 - Pão de Milho e Cenoura

Ingredientes:

250ml de leite

2 cenouras raladas (200g)

50g de fermento biológico fresco

2 ovos

1 colher (sobremesa) de sal

100g de manteiga

1 ½ xícara de farinha de milho fina (195g)

320g de farinha de trigo (2 xícaras chá) aproximadamente

1 gema para pincelar

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o leite, a cenoura, os ovos e o sal.

Em uma tigela, coloque a farinha de milho fina Sinhá, a farinha de trigo, a manteiga e a mistura do liquidificador. Misture bem, junte o fermento esfarelado.

Amasse até formar uma massa que desgrude das mãos.

Faça o pão, coloque na forma ou na assadeira e deixe crescer.

Pincele com a gema e descanse por 10 minutos.

Leve ao forno médio pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 2 pães pequenos.

Cecilia Fernandes

18 - Pão de Centeio

Ingredientes:

15g de fermento biológico seco granulado instantâneo
500g de farinha de trigo
1 colher (sobremesa) de reforçador
600ml de água gelada
40g de margarina
40g de açúcar
20g de sal
500g de farinha de centeio

Modo de preparo:

Separe 1 xícara de farinha de trigo, misture o fermento e o reforçador e reserve. Na travessa da batedeira, junte a água, a margarina, o açúcar, o sal e a farinha de centeio, bata com um garfo. Junte a farinha com fermento reservada, mexa e aos poucos, junte farinha de trigo até formar um mingau mole. Bata em velocidade 1 (mínima), juntando mais farinha de trigo até encorpar bem a massa, aumente para velocidade 2 e bata por 5 minutos, baixe para a velocidade 1 e termine de secar a massa. Passe para a mesa e termine de dar ponto. Deixe descansar por 25 minutos. Divida em 5 porções, boleie e arrume em uma assadeira lisa untada com óleo. Leve para crescer em armário fechado até dobrar o volume. Leve para assar em forno pré aquecido a 180°C, até dourar.

Rendimento: 5 unidades (de 350g mais ou menos).

Dicas:

A modelagem pode ser feita para formas de pão integral ou para modelos variados, como mini-bolinhas, bisnaguinhas, bolas ou outras. Os mini-pães de centeio podem ser recheados com patês e recheios naturais. Substitua a farinha de centeio por farinha integral. Caso queira a casca mais crocante, coloque uma assadeira com água fervente no chão do forno.

Cecilia Fernandes

19 - Pão de Cerveja

Ingredientes

3 ovos
250ml de água
1 lata de cerveja
3 dentes de alho
1 colher (sopa) de sal
1 xícara (chá) de açúcar
200ml de óleo
50g de fermento biológico fresco
1 quilo de farinha de trigo
1½ colher (sopa) de pimenta calabresa desidratada
margarina e farinha de rosca para untar e polvilhar
1 gema misturada com um pouco de café
4 colheres (sopa) de gergelim para polvilhar

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a água com os ovos por alguns segundos, junte a cerveja, os dentes de alho, o sal, o açúcar e o óleo. Após bater, coloque na travessa da batedeira, e junte farinha aos poucos até formar um mingau. Coloque para bater com batedor de triângulo na velocidade 1 (mínima) e vá juntando farinha de trigo especial aos poucos até formar um mingau bem grosso. Junte o fermento esfarelado e a pimenta calabresa, bata por 4 minutos em velocidade 2, baixe para a velocidade mínima e continue a colocar a farinha de trigo especial aos poucos até secar bem a massa. Retire da batedeira, passe para mesa enfarinhada e termine de secar a massa, boleie, coloque em travessa untada com óleo e deixe descansar até dobrar o volume, coberta com plástico.

Divida a massa em três porções, boleie e acomode em fôrmas de bolo inglês de ½ quilo já untadas com manteiga e deixe crescer por 20 minutos. Pincele com a gema misturada com um pouco de café e polvilhe gergelim.

Leve para assar em forno médio por aproximadamente 35 minutos ou até dourar.

Cecilia Fernandes

20 - Pão de Forma Integral

Ingredientes:

2 tablete de fermento biológico fresco (30g)
20g de açúcar ou 1 colher sopa
200ml de leite ou 1 xícara de chá
300ml de água ou 1 ½ xícara de chá
15g de sal ou 1 colher rasa
2 colheres de gergelim
2 colheres de aveia
3 colheres de linhaça
2 colheres de semente de girassol
1 ½ xícara de farelo de trigo
100g de margarina (1 xícara rasa)
400g de farinha integral (4 xícaras de chá)
400g de farinha branca especial (4 xícaras de chá)

Modo de Preparo:

Dissolva um pouco de água com o fermento, o açúcar e um pouco de farinha branca. Acrescente o restante dos líquidos, o sal, os grãos, a margarina e depois as farinhas, misturadas.

Trabalhe a massa na batedeira por alguns minutos, retire e termine de sovar com as mãos.

Coloque nas formas , deixe fermentar e leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos a 190C.

Rendimento: 2 pães tipo forma

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 50 minutos (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

21 - Pão de Forma sem Farinha Branca

Ingredientes:

4 xícaras de farinha de trigo integral
2 tabletes de fermento biológico fresco esmigalhado (30g)
1 1/3 de xícara de leite
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (chá) de sal

Modo de preparo:

Em uma travessa grande, misture metade da farinha com o fermento. Aqueça o leite com o açúcar, a manteiga e o sal até amornar. Despeje sobre a mistura de farinha e fermento biológico fresco esmigalhado.

Bata em batedeira por 4 minutos. Acrescente a farinha restante aos poucos e misture até obter uma massa firme. Ponha em uma superfície ligeiramente enfarinhada e amasse por alguns minutos ou até ficar elástica. Coloque em uma vasilha untada com óleo, cubra e deixe descansar em lugar aquecido por uma hora. Abaixar a massa, cubra e deixe descansar por mais vinte minutos. Abra e enrole como se fosse um rocambole. Feche as pontas, coloque na forma para pão de forma, cubra e deixe crescer por mais 30 minutos.

Aqueça o forno em temperatura média, asse por 50 minutos.

Rendimento: 20 fatias e tem 160 calorias por fatia

Cecilia Fernandes

22 - Pão Integral com Ração Humana

Ingredientes:

320ml de água

1 colher (sobremesa) de sal

1 colher (sopa) de açúcar mascavo

50ml de óleo de girassol ou milho

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (100g)

$\frac{3}{4}$ xícara (chá) de ração humana (50g)

$\frac{1}{4}$ xícara (chá) de farelo de trigo (15g)

350g de farinha de trigo especial peneirada aproximadamente

1 colher (sobremesa) de reforçador de farinha

1 colher (café) rasa de anti-mofo peneirado

10g de fermento biológico granulado seco instantâneo (ou 30g fresco)

Modo de preparo:

Misture na tigela da batedeira a água, o sal, o açúcar, o óleo, a farinha de trigo integral, a ração humana e o farelo de trigo. Reserve.

Peneire a farinha de trigo, misture em uma xícara de farinha, o fermento, o reforçador e o anti-mofo, incorpore com colher na mistura da tigela reservada.

Junte mais farinha, até formar um mingau grosso.

Coloque para bater com batedor de triângulo na velocidade 1 (mínima) e vá juntando farinha de trigo aos poucos até formar um mingau bem grosso.

Bata em velocidade 2 por 4 minutos. Abaixar a velocidade para a mínima, e coloque farinha aos poucos, secando a massa até o quanto a batedeira conseguir. Leve para mesa enfarinhada e termine de secar a massa. Descanse por 30 minutos, baixe delicadamente a massa, enrole como rocambole, coloque em forma a gosto, untada apenas com manteiga. Espere o crescimento até dobrar o volume, leve para assar em forno a 180° por 30 a 35 minutos.

Dicas

- 1. Pode ser montado em forma de anel ou de pão de forma.**
- 2. Se gostar, pode acrescentar 1 colher (sobremesa) de erva doce.**

Cecilia Fernandes

23 - Pão de Mandioca Maravilhoso do Mário

Ingredientes

60g de fermento biológico fresco (20g do seco granulado)

1 colher (sopa rasa) de sal

400g de mandioca cozida e morna (pesada cozida) (+ ou - 2 xícaras chá)

1 xícara de chá de açúcar (150g)

1 xícara de chá de óleo (200ml)

1 xícara de chá de leite em temperatura ambiente (200ml)

1 colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente

3 ovos inteiros em temperatura ambiente

900g de farinha de trigo especial aproximadamente

1 colher (sobremesa rasa) de reforçador para panificação

gemas batidas para pincelar

Opcional para polvilhar:

Pães salgados: queijo, orégano, gergelim, papoula, etc.

Pães doces: açúcar demerara, coco com açúcar, etc.

Modo de preparo

Na travessa da batedeira, dissolva o fermento com o sal e reserve.

Amasse com um garfo a mandioca cozida e quente, retirando o fio central, e coloque-a no processador. Junte o açúcar, o óleo, o leite, a manteiga e os ovos, e bata durante 5 minutos. Coloque na travessa da batedeira, misture bem com o fermento misturado com um pouco de farinha, vá juntando farinha de trigo misturada com o reforçador aos poucos, até formar um mingau.

Coloque para bater na velocidade 1 e vá juntando farinha de trigo aos poucos até formar um mingau bem grosso. Passe para a velocidade 2 e bata de 3 a 5 minutos. Baixe para a velocidade 1 e coloque farinha de trigo para secar a massa até o quanto a batedeira não sofrer. Neste ponto, passe para a mesa e termine de secar a massa até o ponto de massa úmida, macia e lisa. Coloque em travessa untada com óleo e deixe descansar por 30 minutos. Faça pequenas bolas (cerca de 50) boleando com as mãos e vá colocando em assadeira untada, uma ao lado da outra, sempre com um espaço entre elas, pois crescem muito. Faça se preferir, uma linda rosca! Coloque em local quente, cobertas com plástico untado até dobrar de volume, pincele com gemas batidas, descanse por 10 minutos e leve-as ao forno pré aquecido a 170°, durante 20 minutos, aumente para 190° até que estejam bem douradas.

Dicas:

Recheie a gosto, salgados ou doces!

Substitua a batata por mandioquinha, fica ótimo!!!!

Rendimento: 50 unidades pequenas ou dois pães grandes

Cecilia Fernandes

24 - Pão de Milho

Ingredientes (Esponja)

45g de fermento biológico 10g seco

75ml xícara (chá) de água

75g de farinha de trigo

Ingredientes Massa

100g de milho verde

1 ovo e 1 gema

75g de açúcar

75g de margarina

7g de sal

500g de farinha de trigo

100ml água

opcional: 1 colher (sopa) de semente de erva doce

Modo de Preparo

Esponja

Misture a água com o fermento, junte a farinha, mexa bem os ingredientes e deixe crescer por 30 minutos, até que dobre de volume.

Massa

Bata o milho e os ovos no liquidificador rapidamente.

Acrescente o restante dos ingredientes sobre a esponja descansada, menos a farinha que deverá ser aos poucos. Misture bem todos os ingredientes, acrescente farinha até formar um mingau grosso e bata com batedor de triângulo em velocidade 1 por 1 minuto, vá acrescentando farinha até engrossar o quanto a batedeira não sofrer e bata em velocidade 2 por 3 minutos. Abaixar a velocidade para 1, termine de secar a massa com a farinha, até o quanto a batedeira agüentar. Passe para a mesa, termine de secar a massa.

Divida em duas partes iguais (450g cada), modele boleando, coloque em assadeiras untadas com manteiga e deixe descansar por 20 minutos em local fechado. Após o descanso, pincelar com ovos batidos, cortar com lâmina afiada de cozinha para decorar, polvilhar farinha de milho e levar para descansar até dobrar de volume.

Leve ao forno pré aquecido a 170° por 25 minutos, aumente para 200° até dourar bem.

Rendimento 2 pães.

Cecilia Fernandes

25 - Pão de Pimenta com Temperos

Ingredientes:

1 cebola pequena bem picadinha (100g)
½ xícara (chá) de salsinha bem picadinha (20g)
1 pimenta dedo de moça limpa e bem picadinha
1 colher (sopa) de orégano (10g)
30g de fermento biológico fresco ou 10g fermento biológico seco
2 colheres (sopa rasa) de açúcar (40g)
1 colher (chá) de sal (3g)
1 colher (sopa rasa) de margarina de uso geral (15g)
1 xícara (chá) de leite (200ml)
1 sache de caldo de galinha em pó (20g)
½ xícara (café) de água quente (25ml)
½ xícara (café) de óleo de milho, girassol ou canola (25ml)
450g de farinha de trigo aproximadamente
1 colher de sobremesa de reforçador
1 ovo para pincelar.

Modo de preparo:

Junte a cebola, a salsinha, a pimenta e o orégano, misture e reserve. Dissolva delicadamente o fermento com o açúcar e o sal e reserve. Na travessa da batedeira, coloque a margarina em temperatura ambiente, junte o leite, o caldo dissolvido na água quente, o óleo, adicione 1 xícara de farinha misturada com o reforçador, mexa bem e leve para bater em velocidade mínima, colocando farinha até formar um mingau mole. Junte o fermento dissolvido e bata por 1 minuto, coloque os temperos reservados e bata por mais 2 minutos. Após este tempo, continue colocando farinha aos poucos, até secar bem a massa. Passe para a mesa boleie e leve para descansar em travessa untada com óleo e coberta com plástico por 20 minutos. Divida em 30 porções, boleie cada porção, coloque em assadeira untada com manteiga, deixe descansar até dobrar o volume. Pincele com o ovo batido com garfo, polvilhe orégano temperado ou queijo ralado, descanse a massa por 10 minutos, leve ao forno pré-aquecido a 200°, asse por 5 minutos, abaixe a temperatura para 180° e asse por mais 15 minutos, até dourar levemente.

Rendimento: 30 unidades

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 1 hora (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

26 - Pão de Quinoa

Ingredientes:

500g de farinha de trigo
15g de fermento biológico seco
1 colher (sobremesa) de reforçador
25g de açúcar
100g de farinha integral
100g de Quinoa em flocos
50g de Quinoa em grãos
1 colher (sobremesa) de sal
400ml de água

Modo de Preparo:

Em uma travessa grande, misture metade da farinha de trigo com o fermento e o reforçador. Junte o açúcar, a farinha integral, a quinoa em flocos e grãos, o sal e a água, mexendo sempre com um garfo.

Bata em batedeira por 4 minutos. Acrescente a farinha restante aos poucos e misture até obter uma massa firme. Ponha em uma superfície ligeiramente enfarinhada e amasse por alguns minutos ou até ficar elástica.

Divida a massa em 16 porções, boleie, coloque em assadeira untada com manteiga e deixe descansar em lugar aquecido por duas horas.

Depois do crescimento, faça cortes, pincele ovos e salpique grãos de quinoa.

Aqueça o forno em temperatura média, a 180°C, asse por 20 minutos, até dourar.

Rendimento: 16 unidades.

Cecilia Fernandes

27 - Pão Maravilha de Cerveja

Ingredientes:

- 45g de fermento fresco para pão
- 2 colheres de sobremesa de açúcar
- 50g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 xícara chá de leite
- 2/3 xícara chá de cerveja
- ½ xícara chá de óleo de milho
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de sopa de sal
- 1k de farinha de trigo

Modo de preparo

Dissolver na travessa da batedeira, o fermento com o açúcar, adicionar a manteiga, a cerveja, o óleo, os ovos e o sal. Bater com o batedor para massas o suficiente para misturar bem os ingredientes. Colocar a farinha aos poucos, sempre batendo na velocidade mínima. Caso a batedeira não consiga bater, retirar e misturar o restante da farinha na mesa. Voltar para a batedeira com o gancho para massa pesada e bater por 8 minutos. Dividir a massa, sendo uma parte de 2/3, e a outra restará 1/3. Na parte de 1/3 de massa, acrescentar 2 colheres de sopa de cacau em pó e misturar bem. Deixar descansar separadamente as massa por 30 minutos.

Formar 4 rolos da massa branca, abrir só um pouco, ir rasgando a massa de cacau e colocando sem arrumação em cima da massa branca, sobrepondo e intercalando, massa branca e de cacau, até terminar a massa. Apertar delicadamente, enrolando como rocambole, amarrando a massa. Colocar em formas bem untadas, até a metade das formas, pressionando para cobrir totalmente o fundo da forma. Deixar crescer até a borda da forma, colocar em forno pré aquecido a 200° por + ou - 20 minutos.

Rende 2 pães grandes.

Cecilia Fernandes

28 - Pão Preto

Ingredientes

60g de fubá
200g de farinha de centeio
200g de farinha trigo especial
125g de farinha de trigo integral
2 tabletes de fermento biológico
500ml de água
175ml de melado
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) sal
60g de chocolate amargo (ralado)
200g de purê de batata
1 clara de ovo
1 colher (sopa) de água
óleo

Modo de preparo:

Coloque o fubá numa panela com 450ml de água e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos, mexendo até engrossar. Tire do fogo, adicione o melado, a manteiga, o sal e o chocolate, despeje em uma vasilha até amornar. Enquanto isso, misture os 50ml de água com o fermento. Adicione a mistura da vasilha + o purê de batatas. misture tudo muito bem. Acrescente as farinhas, a massa deverá ficar rígida e pegajosa. Transfira para uma superfície de trabalho enfarinhada e unte as mãos com óleo antes de começar a trabalhar. (obs. esta massa precisa ser bem trabalhada para desprender das mãos e da base, +/- 15 min. sovando) deixe descansar por 45 minutos. Divida a massa em dois e boleie. Deixe descansar por mais 30 minutos em uma assadeira untada com farinha, pincele com uma mistura de clara de ovo com água e asse em forno aquecido a 190c por 50 minutos. Estará bom quando soarem os batidos na base com os nós dos dedos.

Cecilia Fernandes

29 - Pão Sete Grãos

Ingredientes:

50g de linhaça

50g de proteína de soja texturizada

35g de fermento biológico fresco (2 1/3 de tablete)

35g de açúcar (2 colheres sopa médias)

40g de flocos de aveia

40g de gergelim

40g de flocos de cevada

50g de flocos de centeio

50g de flocos de trigo

400ml de água (2 xícaras de chá)

30g de gordura vegetal hidrogenada ou margarina ou banha (1 colher sopa) - 2g de sal (½ colher de café)

500g de farinha de trigo (4 xícaras de chá)

1 colher (sobremesa) de reforçador para panificação

1 colher (café) de antimoho

1 clara para pincelar

Modo de Preparo:

Coloque a linhaça e a proteína de soja texturizada em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 20 minutos. Após este tempo, escorra e reserve.

Dissolva o fermento com um pouco de açúcar e misture bem. Reserve.

Coloque na batedeira 2 xícaras de farinha de trigo, o reforçador, o anti mofo, o restante do açúcar, os flocos de aveia, o gergelim, os flocos de cevada, centeio e trigo e mexa bem. Junte a linhaça, e a proteína de soja mexa novamente.

Junte a gordura derretida, a água e o fermento derretido. Misture bem e coloque para bater em velocidade 1(mínima), juntando mais farinha de trigo até encorpar bem a massa, aumentar para velocidade 2 e bater por 4 minutos, baixar para a velocidade 1, colocar o sal e terminar de secar a massa com a farinha.

Passar para a mesa e terminar de dar ponto na massa.

Divida em 4 porções e boleie, modele no formato desejado.

Descanse a massa coberta com plástico por 30 minutos.

Após o descanso, enrole cada porção como rocambole, coloque em formas para mini pães de forma, untadas com manteiga. Descanse por 2 horas.

Pincele claras batidas, salpique grãos a gosto e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°, por 35 minutos.

Rendimento: 4 mini pães ou 2 pães grandes.

Cecilia Fernandes

30 - Pão Sírio

Ingredientes:

500g de farinha de trigo
1 ovo
10g de sal (2 colheres rasas de chá)
25g de açúcar (1 colher de sopa)
15g de fermento fresco
1 colher sopa de óleo
200ml de água (mais ou menos)

Modo de preparo:

Faça uma esponja com 50g de farinha de trigo, o fermento e um pouco de água.
Deixe descansar durante 15 minutos.

Após este descanso, adicione o restante dos ingredientes e faça uma massa bem macia, lisa e úmida.

Após a massa pronta, divida em 12 porções e coloque em cima da mesa ou em assadeira. Cubra com plástico e descanse durante 15 minutos.

Após este descanso, abra com rolo para massas e estique até obter um diâmetro de aproximadamente 15 centímetros.

Torne a colocar nas assadeiras ou em cima da mesa.

Deixe descansar mais 40 minutos e leve para assar em forno pré aquecido a 220° até estufar e dourar, mais ou menos 2 minutos

Rendimento: +/- 12 pães

Cecilia Fernandes

31 - Pão Sovado

Ingredientes: 1ª etapa

3 tabletes de fermento biológico fresco (45 g)
1 colher (sopa rasa) de sal (10 g)
250ml de água (1¼ de xícara chá)
3 colheres (sopa rasa) de leite em pó
350g de farinha de trigo especial peneirada (aprox. 3¼ de xícara chá)

Ingredientes: 2ª etapa

85g de açúcar refinado (1/2 de xícara chá + 1 colher sopa)
50g de manteiga em temperatura ambiente (2 colheres sopa média)
25g de ovos (½ ovo) (reservar o restante para pincelar)
50ml de leite integral (¼ de xícara chá)
25ml de água (2 colheres sopa)
1 colher (sopa rasa) de reforçador peneirado (10 g)
350g de farinha de trigo especial peneirada (aprox. 3¼ de xícara chá)

Modo de Preparo: 1ª etapa

Dissolva o fermento no sal, junte a água e o leite em pó, misture, coloque um pouco de farinha de trigo especial e coloque para bater, colocando aos poucos o restante da farinha de trigo especial. Bata por 2 minutos, retire da batedeira, cubra com plástico e descanse por uma hora.

Modo de Preparo: 2ª etapa

Junte a 1ª etapa, o açúcar, a manteiga, o ovo, o leite e a água, misture, coloque para bater e vá juntando a farinha de trigo especial com o reforçador, até formar uma massa firme, aumente para a velocidade 2, bata por 2 minutos, termine de secar a massa, passe para a mesa, boleie, cubra e descanse por 10 minutos. Após o descanso, abaixe delicadamente a massa, divida em duas porções iguais e abra cada uma com rolo ou com as mãos, enrole como rocambole, corte em porções e coloque em forma de buraco bem untada apenas com manteiga. Espere o crescimento até a borda, pincele com o ovo batido que restou da massa, deixe descansar por 10 minutos, e leve para assar em forno a 180° por 30 minutos ou até dourar bem a superfície.

Cecilia Fernandes

32 - Pão Sovado Folheado

Faça uma receita do Pão Sovado

Ingredientes – Pasta de margarina para folhear:

400g de margarina para folhear em temperatura ambiente

150g de farinha de trigo especial (1 1/4 xícara chá)

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado grosso

Modo de preparo:

Bata a margarina para folhear na batedeira por 10 minutos, acrescente a farinha de trigo especial, aos poucos, e bata bem. Junte o queijo ralado fino e bata até misturar bem. Separe uma das porções da massa básica (que descansou) e abra com o rolo polvilhando farinha de trigo especial, ora sobre a massa, ora sobre a superfície sobre a qual está sendo trabalhada.

Passa a pasta batida de margarina para folhear sobre a massa aberta, com ajuda de espátula de metal, espalhando muito bem.

Enrole a massa como rocambole, abra novamente, faça a modelagem desejada, e espere crescer até dobrar o volume.

Após o crescimento pincele com o ovo batido que restou da massa e polvilhe o queijo ralado grosso. Descanse 10 minutos e leve para assar em forno a 180° por 30 minutos ou até dourar bem a superfície.

Rendimento: 2 pães

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 45 minutos (+ descanso e forno)

Cecilia Fernandes

33 - Pão Vitorioso de Calabresa

Ingredientes: Massa:

30g de fermento biológico fresco
½ colher (chá) de açúcar
125ml de leite
1½ colher (sopa) de óleo
½ colher (sobremesa) de sal
1 ovo e 1 gema (batidos com 1 colher (café) de água)
1 colher (café) de reforçador para panificação
½ colher (café) de anti mofo
350g de farinha de trigo

Ingredientes: Recheio

150g de lingüiça calabresa
100g de mussarela ralada
2 tomates picados
½ cebola média picada
manjeriçã e orégano a gosto
1 gema para pincelar
Queijo ralado ou orégano para polvilhar

Modo de preparo - Massa

Em um recipiente coloque o fermento esfarelado e o açúcar. Misture até ficar líquido. Junte o leite e 1 xícara de farinha misturada com o reforçador para panificação e o anti-mofo e reserve.

Em um recipiente coloque a farinha (reserve um pouco), o óleo, o sal, os ovos levemente batidos com a água e o fermento reservado. Misture bem. Sove a massa, até obter ponto. Deixe descansar por 20 minutos.

Abra sobre superfície lisa e enfarinhada, coloque o recheio e feche, enrolando como rocambole. Coloque em assadeira untada com manteiga e deixe dobrar o volume. Pincele com gemas e leve ao forno pré-aquecido a 160°C por 20 minutos, aumente para 190° e deixe dourar.

Modo de preparo - Recheio

Em um recipiente coloque a lingüiça picada, sem pele processada, a cebola, os tomates, sal e pimenta a gosto, orégano, manjeriçã e a mussarela picada. Misture.

Rendimento: 1 pão grande