

Desenvolvimento de Novos Produtos

Pães especiais e funcionais



Ficha Técnica

DESENVOLVIMENTO DE NOVOS PRODUTOS - PÃES ESPECIAIS E FUNCIONAIS

Projeto de Fortalecimento e Oportunidades para Micro e Pequenas Empresas do Setor de Panificação, Biscoitos e Confeitaria

Convênio SEBRAE / ABIP

Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas

Diretor Presidente: Paulo Tarciso Okamoto

Diretor Técnico: Luiz Carlos Barbosa

Unidade de Atendimento Coletivo Indústria
Miriam Machado Zitz

Unidade de Atendimento Coletivo – Indústria. Alimentos, Bebidas
(Vinhos e Sucos) e Cosméticos
Maria Regina Diniz de Oliveira
www.sebrae.com.br

Associação Brasileira das Indústrias de Panificação e Confeitaria
Presidente: Alexandre Pereira
www.abip.org.br

Instituto Tecnológico da Panificação e Confeitaria (Itpc)
Márcio Rodrigues
www.propan.com.br

Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai)
Diretor Nacional: José Manuel de Aguiar Martins
www.senai.br

Ficha Técnica

Projeto Gráfico: Camila Fassini

Edição: Camila Fassini, Renato Alves, Aline Bernardes

Fotos: Márcio Reggis

Produção das receitas: Senai-MG, unidade Lagoinha
Gerente Senai-MG, unidade Lagoinha: José Soares Café
Supervisão técnica: Cristiane Lima

Informações nutricionais: Ercília Caroline F. Athaíde Rodrigues, Juliana Freitas, Paula Pereira, Luciana Araújo Vacari

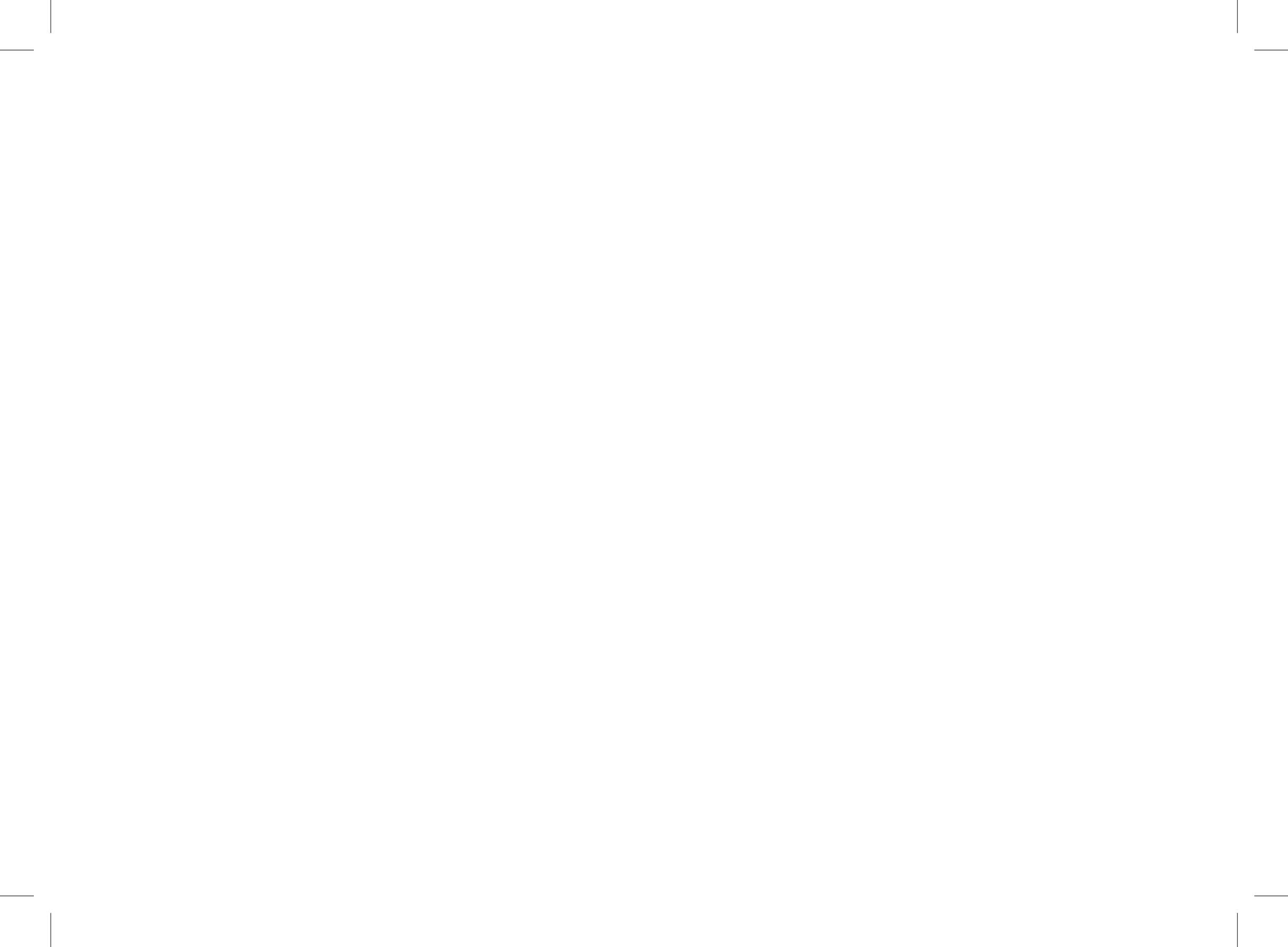
Supervisão: Maria Regina Diniz de Oliveira / Márcio Rodrigues

Agradecimentos: Sebrae Nacional, Abip, Senai Nacional, Senai-MG

Outubro 2009

Sumário

■	Baguete de Granola com iogurte e Açaí	01	■	Pão de Cebola	32
■	Baguete Francesa Integral	02	■	Pão de Cenoura	33
■	Baguete de Birra	03	■	Pão de Centeio	34
■	Biscoitão de Queijo	04	■	Pão de Cereais	35
■	Biscoito Quatro Queijos	05	■	Pão de Cevada	36
■	Brioche Mineira com Amêndoas e Cereja	06	■	Pão de Chuchu	37
■	Broa de Fubá	07	■	Pão de Coco	38
■	Coupiac de Queijo	08	■	Pão de Fibra de Trigos	39
■	Francesa + Fibras	09	■	Pão de Glúten	40
■	Panhoca de Milho	10	■	Pão de Legumes	41
■	Pão Cenourinha	11	■	Pão de Leite de Coco	42
■	Pão com Recheio (baguetes)	12	■	Pão de Milho	43
■	Pão Crocafrutas	13	■	Pão de Nozes	44
■	Pão 7 Cereais	14	■	Pão de Pistache	45
■	Pão de Abóbora	15	■	Pão de São Bento	46
■	Pão de Alho I	16	■	Pão de Soja	47
■	Pão de Alho II	17	■	Pão de Soja e Girassol	48
■	Pão de Amêndoas	18	■	Pão de Torresmo	49
■	Pão de Amendoim	19	■	Pão de Trigo Integral	50
■	Pão de Arroz I	20	■	Pão de Trigo com Linhaça	51
■	Pão de Arroz II	21	■	Pão Delícia	52
■	Pão de Aveia	22	■	Pão Doce de maracujá	53
■	Pão de Azeitona I	23	■	Pão dos Vinhedos	54
■	Pão de Azeitona II	24	■	Pão Petrópolis	55
■	Pão de Banana	25	■	Pão Rústico	56
■	Pão de Batata	26	■	Pão Três Pontas	57
■	Pão de Batata (legumes)	27	■	Pão Vienense	58
■	Pão de Beterraba	28	■	Rosca de Frutas	59
■	Pão de Campanha com Nozes e Passas	29	■	Pão Brasileiro	60
■	Pão de Canela com Maçã	30	■	Pão Brasileiro	61
■	Pão de Castanha	31	■	Informações Nutricionais	62



Baguete de Granola com Iogurte e Açaí

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1fatia)

Quantidade por porção | %V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	195 Kcal – 819 KJ	10%
Carboidratos	30g	10%
Proteínas	8,0g	11%
Gorduras Totais	4,8g	9%
Gorduras Saturadas	2,5g	11%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,8g	7%
Sódio	43mg	2%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo especial
- 20g de Sal refinado
- 200g de Água
- 300g de Levedura líquida
- 5g de Fermento Biológico Instantâneo
- 200g de Granola
- 200g de Iogurte Natural
- 300g de Polpa de Açaí

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade.
- Amassar 7min em segunda velocidade.
- Temperatura ideal no fim do amassamento: 25° C.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 300g. E pré modelar em filão.
- Deixar descansar 15min.
- Modelar em baguettes, passar na farinha.

Segunda Fermentação

- 1h.

Forneamento

- Fornear a 220 / 225 graus com vapor por aproximadamente 20min.
- Deixar a porta do forno aberta durante os últimos 3min de cozimento.

Rendimento

- Aproximadamente 7 unidades.



Baguete Francesa Integral

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	153 Kcal = 643 KJ	8%
Carboidratos	18 g	6%
Proteínas	7,9 g	10%
Gorduras Totais	0,9 g	1,60%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,8 g	7,20%
Sódio	256 mg	11%

Ingredientes:

- 750g de Farinha de trigo
- 650g de Água
- 5g de Fermento
- 20g de Sal
- 300g de Levedura Dura
- 250g de Farinha integral

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade.
- Amassar 7min em segunda velocidade (120rpm).
- Temperatura ideal no fim do amassamento: 25°C.

Primeira Fermentação

- 1h.

Manutenção

- Pesar a 350g e pré-modelar o mais longo possível.
- Deixar descansar 20min e modelar em baguete.
- Colocar na lona.

Segunda Fermentação

- 1h 30min.

Forneamento

- Colocar no forno a 225°C com vapor por 25min.

Rendimento

- Aproximadamente 5 unidades.

Baguete de Birra

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	140 Kcal – 588 KJ	7%
Carboidratos	26g	9%
Proteínas	7,1g	9%
Gorduras Totais	0,7g	1%
Gorduras Saturadas	0,0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	233mg	10%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo especial
- 600g de Cerveja
- 5g de Fermento
- 20g de Sal
- 300g de Levedura
- 200g de Pimentão
- 100g de Alcachofra

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade.
- Amassar 7min em segunda velocidade.
- Acrescentar o pimentão e a alcachofra no fim do amassamento.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 300g. E pré modelar em filão.
- Deixar descansar 15min.
- Modelar em baguettes.

Segunda Fermentação

- 1h.

Forneamento

- Fornear a 230 graus com vapor por aproximadamente 20min.

Rendimento

- Aproximadamente 7 unidades.



Biscoitão de Queijo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/2 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	177 Kcal = 744 KJ	9%
Carboidratos	21 g	7%
Proteínas	2,4 g	3%
Gorduras Totais	9,2 g	17 %
Gorduras Saturadas	1,3 g	6%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,8 g	3%
Sódio	279 mg	11%

Ingredientes:

- 1.000g de Polvilho Azedo
- 200g de Água
- 340g de Leite
- 300g de Óleo de Soja
- 200g de Ovos
- 340g de Queijo Minas
- 30g de Sal Refinado
- 35g de Alho
- 65g de Pimentão
- 35g de Cebola

Modo de Fazer:

Processo de Fabricação

- Colocar o óleo e o leite para ferverem em uma panela.
- Colocar no bojo da batedeira (batedor raquete) o polvilho azedo e o sal.
- Misturar por 2min com a batedeira em velocidade lenta.
- Escaldar o polvilho (quando os ingredientes da panela estiverem fervendo) com a batedeira ligada e rodando em velocidade baixa.
- Bater em 2ª velocidade, por 5min.
Colocar os ovos, água gelada, o queijo, o allho, o pimentão, a cebola e misturar.

Processo de Forneamento

- Em forno de lastro fornear a temperatura de 170°C no teto e 180°C no lastro por aproximadamente 25min.
- Em forno de turbo fornear a temperatura de 150°C por aproximadamente 20min.

Biscoito Quatro Queijos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1unidade)

Quantidade por porção | %V.D. (*)

Valor energético	128 Kcal = 539 KJ	6%
Carboidratos	23 g	8%
Proteínas	2,9 g	4%
Gorduras Totais	2,7 g	5%
Gorduras Saturadas	1,4 g	7%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,9 g	4%
Sódio	544 mg	23%



Ingredientes:

- 1.000g de Polvilho Azedo
- 200g de Queijo Minas meia cura
- 300g de Água
- 300g de Ovos
- 100g de Queijo Mussarela
- 100g de Queijo Prato
- 100g de Queijo Provolone
- 50g de Sal
- 100g de Cebola
- 40g de Alho
- 100g de Pimentão

Modo de Fazer:

Processo de Fabricação

- Colocar o polvilho, os ovos e água na batedeira;
- Bater por 5min na segunda velocidade (até virar massa).
- Acrescentar os queijos: minas, prato e mussarela, a cebola, o Alho e o pimentão e bater por mais 5min na primeira velocidade.
- Peser a massa em pedaços de 30g, modelar em formato de palito e passar sobre o queijo provolone (ralado médio) e arrumar em assadeiras em formato de ferradura "U".

Processo de Forneamento

- Em forno de lastro fornear a temperatura de 200°C por aproximadamente 15min.
- Em forno de turbo fornear a temperatura de 170°C por aproximadamente 20min.



Brioche Mineira com Amêndoas e Cereja

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/3unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	202 Kcal = 850 KJ	10%
Carboidratos	25 g	8%
Proteínas	6,5 g	9%
Gorduras Totais	8,5 g	15%
Gorduras Saturadas	3,9 g	18%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,1 g	4%
Sódio	245 mg	10%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 100g de Água
- 10g de Fermento
- 20g de Sal
- 300g de Levedura
- 250g de Açúcar
- 500g de Ovos
- 350g de Manteiga
- 80g de Aguardente
- 130g de Amêndoas
- 130g de Cerejas

Modo de Fazer:

Amassamento

- Autólise no frio.
- Misturar a farinha, o açúcar, os ovos, a água e colocar na geladeira 30min.
- Colocar os outros ingredientes e amassar em segunda velocidade até o ponto de véu.
- Depois misturar com a manteiga, o rum, as amêndoas e as cerejas em primeira velocidade até a homogeneização da massa.

Primeira Fermentação

- 1h à temperatura ambiente
- 12h / 15h no frio 5°C.

Manutenção

- Pesar pedaços de 150g e pré modelar em bolas, colocar no congelador 15min.
- Abrir com o rolo e acrescentar 40g do recheio.
- Modelar em formato alongado e colocar nas formas.

Segunda Fermentação

- 2h 30min.

Forneamento

- 170°C, duração 30min.

Rendimento

- Aproximadamente 19 unidades.

Broa de Fubá

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 60g (1fatia)

Quantidade por porção | %V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	219 Kcal = 921 KJ	11%
Carboidratos	35 g	12%
Proteínas	6,1 g	8%
Gorduras Totais	6,3 g	11%
Gorduras Saturadas	0,8 g	4%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	2,6 g	10%
Sódio	281 mg	12%



Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 5min, misturar em baixa velocidade até obter uma massa bem macia.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Dividir em blocos de 2100g.
- Bolear e descansar por 10min.
- Dividir em 30 partes iguais de 70g modelar.
- Passar a massa no óleo, depois no fubá e colocar na assadeira untada.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 18min sem vapor.

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 20g de Sal
- 50g de Margarina
- 20g de Gema
- 40g de Leite em pó
- 150g de Açúcar refinado
- 10g de Melhorador
- 80g de Fermento instantâneo
- 450g de Água
- 10g de Glicose
- 150g de Ovos
- 300g de Fubá de milho
- 20g de Queijo Ralado
- 250g de Amêndoa
- 5g de Erva doce



Coupiac de Queijo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1fatia)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	152 Kcal = 636 KJ	8%
Carboidratos	21 g	7%
Proteínas	10,1 g	14%
Gorduras Totais	2,7 g	5%
Gorduras Saturadas	3,3 g	15%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,3 g	5%
Sódio	175 mg	7%

Ingredientes:

- 750g de Farinha de trigo Tipo 1
- 750g de Água
- 100g de Fermento Instantâneo
- 600g de Queijo Parmesão
- 20g de Sal Refinado
- 150g de Sêmola de trigo
- 300g de Levedura dura
- 250g de Farinha de centeio

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes, 5min em primeira velocidade (exceto o queijo), depois misturar 7min em segunda velocidade.

Primeira Fermentação

- 2h com uma dobra depois de 1h 30min.

Manutenção

- Abrir a massa em forma retangular até 1-1,5 cm de altura.
- Colocar o parmesão em cubos nos 2/3 da massa.
- Dobrar em três.
- Apertar a massa até que ela fique com 4/5 cm de altura e da largura de uma forma de bolo inglês

Segunda Fermentação Forneamento

- Deixar fermentar em uma assadeira ou numa toalha 1h no armário
- Cortar a massa em tiras de 10cm de largura e com a lateral voltada para cima e colocar na forma de bolo inglês.
- Assar diretamente no lastro a 240 graus com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 5 unidades.

Francesa + Fibras

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1fatia)

Quantidade por porção | %V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	155 Kcal = 653 KJ	8%
Carboidratos	29 g	10%
Proteínas	7,8 g	10%
Gorduras Totais	0,9 g	2%
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,2 g	5%
Sódio	201 mg	8%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha
- 600g de Água
- 5g de Fermento
- 15g de Sal
- 300g de Pré-fermentação (levedura integral)

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 4min em primeira velocidade.
- Amassar 7min em segunda velocidade.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 350g, pré-modelar em filão e deixar descansar 15min.
- Modelar em baguette com pontas.

Segunda Fermentação

- 1h.

Forneamento

- Colocar no forno a 230°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 5 unidades.



Panhoca de Milho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/3 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	134 Kcal = 562 KJ	7%
Carboidratos	25 g	8%
Proteínas	5,6 g	7%
Gorduras Totais	1,1 g	2%
Gorduras Saturadas	0,2 g	0,7%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,6 g	6%
Sódio	175 mg	7%

Ingredientes:

- 1.600g de Farinha de Trigo
- 400g de Fubá de Milho
- 30g de Sal
- 80g de Açúcar
- 200g de Ovos
- 400g de Levedura Dura
- 2g de Erva Doce
- 800g de Água
- 500g de Água
- 15g de Fermento

Modo de Fazer:

- Colocar para ferver na panela 800g de água e a erva-doce. Acrescentar o fubá e cozinhar. Resfriar e reservar.
- Colocar na masseira todos os ingredientes secos e misturar, 2 na 1ª velocidade.
- Acrescentar a água e fubá cozido e na 2ª velocidade, bater até o ponto de véu
- Descansar a massa 30min.
- Dividir pedaços de 400 gramas, bolear e deixar descansar + ou - 20min.
- Rebolear e colocar em assadeiras e deixar fermentar durante 1h.
- Cortar com lâmina as peças e opcionalmente peneirar o fubá.
- Forno a 200°C durante 30min com vapor.
- RENDIMENTO: 10 Unidades

Pão Cenourinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/3 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	147 Kcal= 617 KJ	7%
Carboidratos	26 g	9%
Proteínas	7,6 g	10%
Gorduras Totais	1,4 g	3%
Gorduras Saturadas	0,1 g	0,6%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,3 g	5%
Sódio	169 g	7%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha
- 500g de Água
- 5g de Fermento
- 15g de Sal
- 300g de Pré-fermentação (levedura integral)
- 100g de Farinha de soja
- 400g de Cenoura ralada
- 15g de Ervas Finas
- 5g de Pimenta do Reino

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 4min em primeira velocidade.
Amassar 7min em segunda velocidade.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 350g, bolear e deixar descansar 15min.
- Modelar em formato de cenoura.

Segunda Fermentação

- 1h 15min.

Forneamento

- Colocar no forno a 230°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 6 unidades.



Pão com recheio (baguete)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 fatia)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	125 Kcal = 526 Kj	6%
Carboidratos	20 g	7%
Proteínas	2,2 g	3%
Gorduras Totais	3,9 g	7%
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,9 g	4%
Sódio	192 mg	8%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 600g de Água
- 20g de Sal
- 200g de Margarina
- 150g de Açúcar refinado
- 10g de Melhorador
- 15g de Fermento Instantâneo
- 50g de Pimentão
- 50g de Salsa

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Cortar peças e abrir para folhar com dobra de 4.
- Estender e rechear.
- Modelar

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor.

Recheio

- Catupiry, frango, queijo, azeitona, salsicha, calabresa, salame, etc.

Rendimento

- Aproximadamente 6 unidades.

Pão Crocafrutas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	163 Kcal – 652 KJ	8%
Carboidratos	27g	9%
Proteínas	6,6g	9%
Gorduras Totais	3,2g	6%
Gorduras Saturadas	0,0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,2g	5%
Sódio	151mg	6%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha
- 600g de Água
- 5g de Fermento
- 15g de Sal
- 300g de Pré-fermentação (levedura integral)
- 100g de Uvas passas
- 100g de Damasco seco
- 100g de Nozes
- 100g de Gotas de chocolate

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes (exceto as gotas de chocolate) 4min em primeira velocidade.
- Amassar 7min em segunda velocidade.
- Misturar as gotas de chocolate 1min em primeira velocidade

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 500g, bolear e deixar descansar 15min.
- Modelar em formato de filão e colocar em forma de bolo inglês untada.

Segunda Fermentação

- 1h 15min.

Forneamento

- Colocar no forno a 230°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 4 unidades.



Pão de 7 Cereais

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	180 Kcal – 756 KJ	9%
Carboidratos	32g	11%
Proteínas	3,9g	5%
Gorduras Totais	4,0g	7%
Gorduras Saturadas	0,0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,9g	7%
Sódio	57mg	2%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 20g de Sal refinado
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar refinado
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento instantâneo
- 500g de Água
- 10g de Glicose
- 250g de Granolina (7 CEREAIS)

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 30min.

Manutenção

- Pesar a 250g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em assadeiras .

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 30min.

Rendimento

- Aproximadamente 7 unidades.

Pão de Abóbora

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

Quantidade por porção | %V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	131 Kcal – 550 KJ	7%
Carboidratos	26g	9%
Proteínas	3,2g	4%
Gorduras Totais	1,8g	3%
Gorduras Saturadas	0,6g	3%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,9g	4%
Sódio	163mg	7%



Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5min até formar o glúten.
- Descansar por 30min.

Processo de Fabricação

- Cozinhar a abóbora, esfriar e passar na peneira.
- Acrescentar os ingredientes do reforço e da esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7min ou até o ponto de véu.

Divisão e Modelagem

- Dividir a massa em peças de 250 g, bolear e deixar descansar por 10min.
- Modelar em formato de baguete.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 180°C por aproximadamente 20min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 10 unidades.

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 600g de Farinha de Trigo
- 70g de Açúcar refinado
- 15g de Sal refinado
- 15g de Fermento Instantâneo

Ingredientes para reforço:

- 500g de Farinha
- 500g de Abóbora
- 150g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 500g de Melhorador
- 300g de Água
- 50g de Queijo Ralado



Pão de Alho I

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/4 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	158 Kcal – 664 KJ	8%
Carboidratos	25g	8%
Proteínas	4,5g	6%
Gorduras Totais	4,3g	8%
Gorduras Saturadas	0,7g	3%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,2g	5%
Sódio	86mg	4%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 25g de Fermento Instantâneo
- 500g de Água
- 300g de Alho em pasta
- 50g de Queijo Parmesão

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 200g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em formato de alho.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 10 unidades.

Pão de Alho II

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1/2 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	131 Kcal – 550 KJ	7%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	3,6g	5%
Gorduras Totais	0,6g	1%
Gorduras Saturadas	0,0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,4g	6%
Sódio	329mg	14%



Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5min até formar o glúten.

Processo de Fabricação

- Descansar por 20min.
- Acrescentar a Esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7min ou até o ponto de véu.

Divisão e Modelagem

- Dividir a massa a 100g.
- Deixar descansar por aproximadamente 15min e modelar em baguetinhas.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 180°C por aproximadamente 25min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 17 unidades.

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 200g de Farinha de Trigo
- 30g de Açúcar refinado
- 5g de Sal refinado
- 25g de Fermento Instantâneo
- 20g de Água

Ingredientes para reforço:

- 800g de Farinha
- 20g de Sal
- 500g de Água
- 10g de Melhorador
- 20g de Alho picado (fervido)
- 60g de logurte Natural



Pão de Amêndoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1/2 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	199 Kcal – 836 KJ	10%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	4,1g	5%
Gorduras Totais	7,9g	14%
Gorduras Saturadas	0,7g	3%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,2g	5%
Sódio	184mg	8%

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 600g de Farinha de Trigo
- 70g de Açúcar refinado
- 15g de Sal refinado
- 140g de Ovos inteiros
- 20g de Fermento

Ingredientes para reforço:

- 400g de Farinha
- 240g de Margarina
- 120g de Gema de Ovos
- 30g de Leite em pó
- 150g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 300g de Água
- 5g de Essencia de Baunilha
- 200g de Amêndoas e Uvas passas

Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5min até formar o glúten.

Processo de Fabricação

- Descansar por 1h.
- Acrescentar a Esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7min ou até o ponto de véu.
- Acrescentar as amêndoas e as uvas passas e misturar levemente.

Divisão e Modelagem

- Dividir a massa a 100g.
- Deixar descansar por aproximadamente 10min e modelar em tranca.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 180°C por aproximadamente 25min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 23 unidades.

Pão de Amendoim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	178 Kcal – 748 KJ	9%
Carboidratos	30g	10%
Proteínas	4,3g	6%
Gorduras Totais	4,7g	9%
Gorduras Saturadas	0,4g	2%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,5g	6%
Sódio	55mg	2%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento Instantâneo
- 500g de Água
- 50g de Amendoim

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 30min.

Manutenção

- Pesar a 450g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar novamente e acondicionar em formas de pão de forma.

Segunda Fermentação Forneamento

- 60min a 90min.
- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20min.

Rendimento

- Aproximadamente 3 unidades.



Pão de Arroz I

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 fatia)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	174 Kcal – 731 KJ	9%
Carboidratos	31g	10%
Proteínas	4,1g	5%
Gorduras Totais	3,6g	7%
Gorduras Saturadas	0,3g	1%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,5g	6%
Sódio	51mg	2%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar refinado
- 10g de Melhorador
- 30g de Fermento instantâneo
- 500g de Água
- 10g de Glicose
- 150g de Arroz em flocos

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 350g e pré-modelar o mais longo possível.
- Deixar descansar 20min e modelar em baguette.

Segunda Fermentação Forneamento

- 60min a 90min.
- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20min com bastante vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 5 unidades.

Pão de Arroz II

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 unidade)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	153Kcal = 643 KJ	8%
Carboidratos	27 g	9%
Proteínas	3,2 g	4%
Gorduras Totais	3,5 g	6%
Gorduras Saturadas	1,9 g	9%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,8 g	7%
Sódio	262 mg	11%



Ingredientes:

- 900g de Farinha de Trigo
- 100g de Farinha de Centeio
- 20g de Sal
- 20g de Leite em pó
- 20g de Gemas de Ovos
- 100g de Manteiga sem sal
- 5g de Melhorador
- 30g de Glicose
- 250g de Arroz Integral cozido
- 10g de Fermento Instantâneo
- 500g de Água

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade.
- Amassar até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 270g modelar.
- Acrescentar em formas previamente untadas.

Segunda Fermentação

- 60min a 90 min.

Forneamento

- Fornear a 200 graus com vapor por aproximadamente 20 min.



Pão de Aveia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	218 Kcal = 916 KJ	11%
Carboidratos	31 g	10%
Proteínas	4,5 g	6%
Gorduras Totais	8,1 g	15%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	nd	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	2 g	8%
Sódio	270 mg	11%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento Instantâneo
- 450g de Água
- 20g de Queijo Ralado
- 10g de Glicose
- 250g de Aveia em flocos

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade.
- Passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 200g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em formas de bolo inglês.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 9 unidades.

Pão de Azeitona I

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	137 Kcal = 575 KJ	7%
Carboidratos	23 g	8%
Proteínas	6 g	8%
Gorduras Totais	2 g	4%
Gorduras Saturadas	0,2 g	1%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,9 g	8%
Sódio	386 mg	16%



Ingredientes:

- 850g de Farinha de Trigo
- 650g de Água
- 300g de Levedura dura
- 200g de Azeitona Verde
- 200g de Azeitona Preta
- 150g de Farinha de Centeio
- 20g de Sal
- 5g de Fermento Instantâneo

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes com exceção das azeitonas, 5min em primeira velocidade, depois misturar 7min em segunda velocidade e acrescentar as azeitonas no fim do amassamento.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 350g e bolear levemente.
- Deixar descansar 15min e bolear novamente. Colocar na lona

Segunda Fermentação

- 1h.

Forneamento

- Assar diretamente no lastro a 230 graus com vapor. Abrir as portas
- no fim do cozimento.



Pão de Azeitona II

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 fatia)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	161 Kcal – 676 KJ	8%
Carboidratos	23g	8%
Proteínas	4,4g	6%
Gorduras Totais	5,5g	10%
Gorduras Saturadas	1,1g	5%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,8g	7%
Sódio	422mg	18%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 25g de Fermento Instantâneo
- 550g de Água
- 20g de Sal refinado
- 30g de Açúcar refinado
- 100g de Óleo
- 20g de Gema de ovos
- 20g de Leite em pó
- 10g de Melhorador
- 300g de Azeitonas
- 200g de Linhaça
- Condimentos a gosto: caldo de carne, noz moscada

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Manutenção

- Descansar por 20min.
- Cortar em 350g.
- Bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar

Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 190°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 6 unidades.

Pão de Banana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 unidade)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	187 Kcal – 785 KJ	9%
Carboidratos	25g	8%
Proteínas	4,4g	6%
Gorduras Totais	7,6g	14%
Gorduras Saturadas	0,8g	4%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,5g	6%
Sódio	168mg	7%



Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5min até formar o glúten.
- Descansar por 1h.

Processo de Fabricação

- Acrescentar a Esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7min ou até o ponto de véu.

Divisão e Modelagem

- Descansar por 20min.
- Dividir em 200g.

Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 200°C por aproximadamente 20min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 12 unidades.

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 610g de Farinha de Trigo
- 20g de Fermento instantâneo
- 200g de Água

Ingredientes para reforço:

- 400g de Farinha
- 15g de Sal
- 70g de Açúcar refinado
- 120g de Margarina
- 150g de Gema de ovos
- 200g de Aveia em flocos
- 150g de Ovos inteiros
- 50g de Leite em pó
- 10g de Melhorador
- 500g de Bananas
- 30g de Queijo Ralado



Pão de Batata

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 40 g (1 unidade)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	128 Kcal= 538 KJ	6%
Carboidratos	18 g	6%
Proteínas	3,3 g	4%
Gorduras Totais	4,9 g	9%
Gorduras Saturadas	0,6 g	3%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1 g	4%
Sódio	164 mg	7%

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 375g de Farinha de Trigo
- 50g de Fermento instantâneo
- 550g de Água ou leite

Ingredientes para reforço:

- 375g de Farinha
- 250g de Farinha
- 20g de Sal
- 500g de Batata cozida (passar pela peneira)
- 200g de Gemas de Ovos
- 50g de Margarina
- 10g de Melhorador

Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5min até formar o glúten.

- Descansar por 1h.

Processo de Fabricação

- Acrescentar a Esponja.

- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7min ou até o ponto de véu.

Divisão e Modelagem

- Dividir a massa a 50g.

- Deixar descansar por aproximadamente 20min abrir e rechear com catupiry ou atum com cebola e bolear.

Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 180°C por aproximadamente 25min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 23 unidades.

Pão de Batata (legumes)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 unidade)

Quantidade por porção | %V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	159 kcal = 668 KJ	8%
Carboidratos	19 g	6%
Proteínas	5,2 g	7%
Gorduras Totais	7 g	13%
Gorduras Saturadas	1,6 g	7%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,3 g	5%
Sódio	290 mg	12%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 20g de Sal Refinado
- 150g de Leite pré-fervido
- 100g de Óleo de milho
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 25g de Fermento Instantâneo
- 500g de Água
- 200g de Batata inglesa
- 300g de Chuchu condimentado
- 300g de Cenoura Condimentada
- 300g de Beterraba Condimentada
- 30g de Queijo Parmesão Ralado

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Manutenção

- Pesar a 150g bolear dar mais 30min de descanso.
- Abrir a massa ate 1 cm de espessura.
- Espalhar a pasta de legumes e enrolar como rocambole. Cortar em pedaços e colocar em assadeiras untada.

Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 180°C com vapor.

Recheio

- Cozinhar os legumes da receita e deixar esfriar.
- Condimentar e amassar, passando por peneira grossa.
- Fazer uma pasta, temperada com pimenta calabresa, espinafre e folha de hortelã.

Rendimento

- Aproximadamente 19 unidades.



Pão de Beterraba

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	Porção de 50g (1 unidade)	%V.D. (*)
	Quantidade por porção	
Valor energético	166 Kcal = 698 KJ	8%
Carboidratos	23 g	8%
Proteínas	4 g	5%
Gorduras Totais	6,5 g	12%
Gorduras Saturadas	0,5 g	2%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,2 g	5%
Sódio	256 mg	11%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo Tipo 1
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Leite em pó
- 20g de Gemas de Ovos
- 30g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 25g de Fermento Instantâneo
- 550g de Água
- 300g de Beterraba ralada (crua ou cozida)
- 50g de Queijo Parmesão
- 5g de Noz Moscada

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 65g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Bolear novamente e acondicionar em assadeiras.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 32 unidades.

Pão de Campanha com Nozes e Passas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 unidade)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	164 Kcal = 689 KJ	8%
Carboidratos	26 g	9%
Proteínas	7,3 g	10%
Gorduras Totais	3,5 g	6%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0 g	0%
Sódio	244 mg	10%



Ingredientes:

- 900g de Farinha de trigo Tipo 1
- 600g de Água
- 100g de Farinha de Centeio
- 5g de Fermento Instantâneo
- 20g de Sal refinado
- 300g de Levedura líquida
- 150g de Nozes
- 150g de Passas

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 350gr e bolear levemente.
- Deixar descansar 15min e modelar em filão.
- Colocar na lona.

Segunda Fermentação

- 1h.

Forneamento

- Assar diretamente no lastro a 230 graus com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 44 unidades.



Pão de Canela com Maçã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/3 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	140 Kcal = 588 Kj	7%
Carboidratos	25 g	8%
Proteínas	3,1 g	4%
Gorduras Totais	3,1 g	6%
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,4 g	5%
Sódio	140 Kcal = 588 Kj	7%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento instantâneo
- 500g de Água
- 50g de Castanha quebrada ou Xerem
- 10g de Canela em pó
- 300g de Maçã

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 300g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Bolear novamente e acondicionar em assadeiras.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20min.

Rendimento

- Aproximadamente 7 unidades.

Pão de Castanha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 40 g (1/2 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	185 Kcal = 777 KJ	9%
Carboidratos	21 g	7%
Proteínas	3,4 g	4,50%
Gorduras Totais	9,5 g	17%
Gorduras Saturadas	0,8 g	4%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,8 g	3%
Sódio	147 mg	6%



Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5min até formar o glúten.
- Descansar por 1h.

Processo de Fabricação

- Acrescentar a Esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7min ou até o ponto de véu.
- Acrescentar as amêndoas e as uvas passas e misturar levemente.

Divisão e Modelagem

- Dividir a massa a 100g.
- Deixar descansar por aproximadamente 10min e modelar em tranca.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 180°C por aproximadamente 25min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 23 unidades.

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 600g de Farinha de Trigo
- 70g de Açúcar refinado
- 15g de Sal refinado
- 140g de Ovos inteiros
- 20g de Fermento
- 15g de Fermento

Ingredientes para reforço:

- 400g de Farinha de Trigo
- 240g de Margarina
- 120g de Gemas de Ovos
- 30g de Leite em pó
- 150g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 300g de Água
- 5g de Essência de Baunilha
- 200g de Castanha de caju



Pão de Cebola

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/3 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	178 Kcal = 748 KJ	9%
Carboidratos	26 g	9%
Proteínas	3,5 g	5%
Gorduras Totais	7 g	13%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,4 g	6%
Sódio	254 mg	10%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 25g de Fermento instantâneo
- 550g de Água
- 20g de Gema de Ovos
- 300g de Cebola ralada (fervida)

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 250g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em baguetes.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 10 unidades.

Pão de Cenoura

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/3 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	181 Kcal=760 KJ	9%
Carboidratos	25 g	8%
Proteínas	4 g	5%
Gorduras Totais	7 g	13%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,2 g	5%
Sódio	278 mg	11%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 25g de Fermento instantâneo
- 550g de Água
- 50g de Queijo Parmesão Ralado
- 300g de Cenoura ralada (Crua ou cozida)

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 200g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em formas de bolo inglês.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 10 unidades.



Pão de Centeio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 fatia)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	166 Kcal = 697 KJ	8%
Carboidratos	29 g	10%
Proteínas	3 g	4%
Gorduras Totais	4 g	7%
Gorduras Saturadas	0,3 g	1%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	3,1g	12%
Sódio	305 mg	13%

Ingredientes:

- 750g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento instantâneo
- 500g de Água
- 10g de Glicose
- 250g de Farinha de Centeio

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 500g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em formas de de 22 x 10 x 10 cm untadas.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20min.

Rendimento

- Aproximadamente 3 unidades.

Pão de Cereais

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	151 Kcal = 634 KJ	7%
Carboidratos	26 g	9%
Proteínas	6,5 g	9%
Gorduras Totais	2,2 g	4%
Gorduras Saturadas	0,4 g	2%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	4 g	16%
Sódio	228 mg	9%



Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes, 5min em primeira velocidade.
- Misturar 7min em segunda velocidade.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 350g e bolear levemente.
- Deixar descansar 15min e modelar em filão. Colocar na lona.

Segunda Fermentação

- 1h.

Forneamento

- Assar diretamente no lastro a 230 graus com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 6 unidades.

Ingredientes:

- 900g de Farinha
- 750g de Água
- 5g de Fermento
- 20g de Sal
- 300g de Pré-fermentação
- 100g de Centeio
- 40g de Gergelim preto
- 40g de Gergelim branco
- 40g de Aveia
- 40g de Linho



Pão de Cevada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	210 Kcal= 882 KJ	10%
Carboidratos	30 g	10%
Proteínas	4 g	5%
Gorduras Totais	8,1 g	15%
Gorduras Saturadas	0,3 g	1%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,4 g	6%
Sódio	303 mg	13%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento instantâneo
- 500g de Água
- 10g de Glicose
- 10g de Cevada triturada

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 350g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em assadeiras.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20min.

Rendimento

- Aproximadamente 4 unidades.

Pão de Chuchu

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/4 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	161Kcal – 676 KJ	8%
Carboidratos	23g	8%
Proteínas	5,7g	8%
Gorduras Totais	5,2g	10%
Gorduras Saturadas	0,9g	4%
Gordura Trans	0,5g	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,4g	6%
Sódio	56mg	2%



Ingredientes:

- 850g de Farinha de Trigo
- 150g de Farinha de Soja
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 25g de Fermento Instantâneo
- 550g de Água
- 20g de Gema de Ovos
- 300g de Chuchu ralado (cozido)
- 50g de Queijo Parmesão
- Tempero: caldo de legumes

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 250g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 8 unidades.



Pão de Coco

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	Porção de 50 g (1 unidade)	%V.D. (*)
	Quantidade por porção	
Valor energético	165 Kcal – 693 KJ	8%
Carboidratos	23g	8%
Proteínas	3,3g	4%
Gorduras Totais	6,7g	12%
Gorduras Saturadas	0,7g	3%
Gordura Trans	nd	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,2g	5%
Sódio	24mg	1%

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 600g de Farinha de Trigo
- 15g de Fermento Instantâneo
- 15g de Água

Ingredientes para reforço:

- 400g de Farinha de Trigo
- 15g de Sal refinado
- 240g de Margarina
- 30g de Leite em pó
- 200g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 100g de Água
- 5g de Essência de coco
- 60g de Leite de Coco
- 140g de Ovos Inteiros
- 200g de Iogurte Natural
- 50g de Coco fresco

Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5min até formar o glúten.

- Descansar por 3h.

Processo de Fabricação

- Acrescentar a Esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7min ou até ponto de véu.

Divisão e Modelagem

- Cortar em peças de 1800g, e dividir em 30 peças iguais.
- Bolear novamente, pincelar com calda e passar coco ralado.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 180°C por aproximadamente 25min, sem vapor.

Calda

- Açúcar, água, cravo e canela em casca.

Rendimento

- Aproximadamente 69 unidades.

Pão de Fibra de Trigo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/4 unidade)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	159 Kcal – 668 KJ	8%
Carboidratos	29g	10%
Proteínas	3,8g	5%
Gorduras Totais	3,3g	6%
Gorduras Saturadas	0,0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	2,6g	11%
Sódio	27mg	1%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal Refinado
- 100g de Farelo de trigo
- 15g de Fermento instantâneo
- 100g de Margarina
- 30g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 650g de Água

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 250g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em formas de bolo inglês.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20min.

Rendimento

- Aproximadamente 7 unidades.



Pão de Glúten

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1/3 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	152 Kcal – 638 KJ	8%
Carboidratos	32g	11%
Proteínas	4,8g	6%
Gorduras Totais	0,7g	1%
Gorduras Saturadas	0,0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,6g	6%
Sódio	15mg	1%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 10g de Sal
- 10g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 15g de Fermento instantâneo
- 500g de Água
- 300g de Glúten

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 200g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em formas de bolo inglês.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 9 unidades.

EXTRAÇÃO DO GLÚTEN: 1 kg de farinha – Água 600ml, fazer uma massa e deixar repousar mergulhada na água por 20min. Em seguida, lavar a massa numa peneira até retirar todo o amido e assim conseguir o glúten.

Pão de Legumes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1/2 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	116 Kcal = 487 KJ	6%
Carboidratos	20g	7%
Proteínas	2,9g	4%
Gorduras Totais	2,8g	5%
Gorduras Saturadas	0,5g	2%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,5g	6%
Sódio	39mg	2%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal Refinado
- 150g de Leite pré-fervido
- 100g de Óleo de milho
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 25g de Fermento Instantâneo
- 500g de Água
- 200g de Batata inglesa
- 300g de Chuchu condimentado
- 300g de Cenoura Condimentada
- 300g de Beterraba Condimentada
- 30g de Queijo Parmesão Ralado

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Manutenção

- Pesar a 150g bolear dar mais 30min de descanso.
- Abrir a massa ate 1 cm de espessura.
- Espalhar a pasta de legumes e enrolar como rocambole.
- Cortar em pedaços e colocar em assadeiras untada.

Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 180°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 19 unidades.

Recheio

- Cozinhar os legumes da receita e deixar esfriar.
- Condimentar e amassar, passando por peneira grossa.
- Fazer uma pasta, temperada com pimenta calabresa, espinafre e folha de hortelã.



Pão de Leite de Coco

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	Porção de 50 g Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	195 Kcal = 819 KJ	10%
Carboidratos	27 g	9%
Proteínas	4 g	5%
Gorduras Totais	8 g	14,00%
Gorduras Saturadas	0,74 g	3,00%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,2 g	5,00%
Sódio	260 mg	11%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 25g de Fermento
- 500g de Água
- 20g de Sal
- 80g de Açúcar refinado
- 120g de Margarina
- 60g de Leite de coco
- 60g de Leite em pó
- 10g de Melhorador
- 10g de Glicose
- 20g de Queijo Ralado
- 200g de logurte natural

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 300g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Bolear novamente e acondicionar em assadeiras.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 30min.

Rendimento

- Aproximadamente 7 unidades.

Pão de Milho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	165 Kcal – 693 KJ	8%
Carboidratos	29g	10%
Proteínas	4,1g	5%
Gorduras Totais	3,7g	7%
Gorduras Saturadas	0,5g	2%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,4g	5%
Sódio	288mg	12%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento Instantâneo
- 500g de Água
- 50g de Queijo Ralado
- 10g de Glicose
- 5g de Erva doce
- 150g de Flocos de milho

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 300g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Bolear novamente e acondicionar em assadeiras.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20 min.

Rendimento

- Aproximadamente 6 unidades.



Pão de Nozes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	211 Kcal – 886 KJ	11%
Carboidratos	26g	9%
Proteínas	4,4g	6%
Gorduras Totais	9,8g	18%
Gorduras Saturadas	0,6g	3%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,1g	4%
Sódio	184mg	8%

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 600g de Farinha de Trigo
- 70g de Açúcar refinado
- 15g de Sal Refinado
- 140g de Ovos inteiros

Ingredientes para reforço:

- 400g de Farinha de Trigo
- 240g de Margarina
- 120g de Gema de Ovos
- 30g de Leite em pó
- 150g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 300g de Água
- 5g de Essência de Baunilha
- 200g de Nozes trituradas
- 20g de Fermento Instantâneo

Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5min até formar o glúten.

- Descansar por 1h.

Processo de Fabricação

- Acrescentar a Esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7min ou até o ponto de véu.
- Acrescentar as nozes e misturar levemente.

Divisão e Modelagem

- Dividir a massa a 100g
- Deixar descansar por aproximadamente 10min e modelar em trança.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 180°C por aproximadamente 25min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 23 unidades.

Pão de Pistache

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1/2 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	176 Kcal = 739 KJ	9%
Carboidratos	20 g	7%
Proteínas	4 g	5%
Gorduras Totais	8 g	14%
Gorduras Saturadas	0,9 g	4%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,7 g	7%
Sódio	147 mg	6%



Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5 min até formar o glúten.
- Descansar por 1h.

Processo de Fabricação

- Acrescentar a Esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7min ou até o ponto de véu.
- Acrescentar o pistache e misturar levemente.

Divisão e Modelagem

- Dividir a massa a 100g
- Deixar descansar por aproximadamente 10min e modelar em trança.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 180°C por aproximadamente 25min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 22 unidades.

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 600g de Farinha de Trigo
- 70g de Açúcar refinado
- 15g de Sal Refinado
- 140g de Ovos inteiros

Ingredientes para reforço:

- 400g de Farinha de Trigo
- 240g de Margarina
- 120g de Gema de Ovos
- 30g de Leite em pó
- 150g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 300g de Água
- 200g de Pistache, Castanha, Noz Moscada e Raspas de limão
- 20g de Fermento Instantâneo



Pão de São Bento

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	138 Kcal – 580 KJ	7%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	4,7g	6%
Gorduras Totais	1,0g	2%
Gorduras Saturadas	0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	4,2g	17%
Sódio	158mg	7%

Ingredientes:

- 400g de Farinha de Trigo
- 600g de Água
- 5g de Fermento
- 15g de Sal
- 300g de Pré-fermentação (levedura integral)
- 600g de Centeio
- 300g de Uvas Passas
- 5g de Canela em pó

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 4min em primeira velocidade.
- Amassar 7min em segunda velocidade.

Primeira Fermentação

- 1h 30m.

Manutenção

- Pesar a 100g e modelar em baguetinhas.

Segunda Fermentação

- 1h.

Forneamento

- Colocar no forno a 230°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 22 unidades.

Pão de Soja

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	164 Kcal – 689 KJ	1%
Carboidratos	26g	9%
Proteínas	5,9g	8%
Gorduras Totais	4,1g	7%
Gorduras Saturadas	0	1%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	2,6g	11%
Sódio	231mg	10%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 550g de Água
- 25g de Fermento
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 20g de Leite em pó
- 300g Soja em flocos

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 5min em primeira velocidade. Depois passar para a Segunda velocidade e bater até o ponto do véu.
- Temperatura ideal no fim do amassamento: 25°C

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 250g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em assadeiras ou formas.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 30min.

Rendimento

- Aproximadamente 8 unidades.



Pão de Soja e Girassol

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1/2 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	188 Kcal = 788 Kj	9%
Carboidratos	28 g	9%
Proteínas	6,9 g	9%
Gorduras Totais	5,2 g	9%
Gorduras Saturadas	0,5 g	2%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	2,8 g	11%
Sódio	260 mg	10%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 20g de Gema de Ovos
- 25g de Fermento instantâneo
- 100g de Margarina
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 20g de Leite em pó
- 300g de Soja e Semente de Girassol trituradas
- 500g de Água

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 250g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Bolear novamente e acondicionar em assadeiras.

Segunda Fermentação

- 60min. a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 30min.

Rendimento

- Aproximadamente 8 unidades.

Pão de Torresmo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1/3 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	165 Kcal = 691 Kj	8%
Carboidratos	29 g	10%
Proteínas	4 g	5%
Gorduras Totais	3,6 g	7%
Gorduras Saturadas	0,3 g	1%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1 g	4%
Sódio	293 mg	12%



Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 30min.

Manutenção

- Abrir a massa, passar uma camada fina de margarina e rechear com torresmo a gosto.

Segunda Fermentação

- Dobrar a massa, abrir novamente e modelar a gosto
- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20 min com bastante vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 5 unidades.

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar refinado
- 10g de Melhorador
- 30g de Fermento Instantâneo
- 500g de Água
- 10g de Glicose
- 150g de Arroz em flocos



Pão de Trigo Integral

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	141 Kcal – 592 KJ	7%
Carboidratos	30g	10%
Proteínas	4,3g	6%
Gorduras Totais	0,5g	1%
Gorduras Saturadas	0,0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,3g	5%
Sódio	275mg	11%

Ingredientes:

- 750g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento Instantâneo
- 500g de Água
- 10g de Glicose
- 250 de Farinha de trigo integral

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 5 min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 500g bolear e dar mais 15 min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em formas de 22 x 10 x 10 cm untadas.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20 min.

Rendimento

- Aproximadamente 3 unidades.

Pão de Trigo com Linhaça

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1/3 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	178 Kcal = 749 Kj	9%
Carboidratos	29 g	10%
Proteínas	4,8 g	6%
Gorduras Totais	4,9 g	9%
Gorduras Saturadas	0,3 g	1%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	2,7 g	11%
Sódio	298 mg	12%



Ingredientes:

- 750g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento Instantâneo
- 500g de Água
- 10g de Glicose
- 250g de Farinha de trigo integral
- 100g de Linhaça

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 20min.

Manutenção

- Pesar a 350g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em assadeiras.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 20 min.

Rendimento

- Aproximadamente 5 unidades.



Pão Delícia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 40 g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	157 Kcal = 658 Kj	8%
Carboidratos	21 g	7%
Proteínas	3,9 g	5%
Gorduras Totais	6 g	11%
Gorduras Saturadas	0,5 g	2%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,5 g	6%
Sódio	197 mg	8%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 200g de Margarina
- 400g de Leite in natura
- 100g de Ovos inteiros
- 150g de Açúcar Refinado
- 10g de Melhorador
- 90g de Fermento Instantâneo
- 5g de Baunilha
- 150g de Amêndoa triturada
- 10g de Glicose

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 5 min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 10min.

Manutenção

- Fazer peças de 90g e dividir em 30 partes de 30g cada. Bolear em assadeiras untadas.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C sem vapor.
- Pincelar com margarina e polvilhar com queijo ralado, assim que sair do forno.

Rendimento

- Aproximadamente 71 unidades.

Pão Doce de Maracujá

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (2 unidades)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	176 Kcal = 739 KJ	9%
Carboidratos	23 g	8%
Proteínas	4 g	5%
Gorduras Totais	7 g	13%
Gorduras Saturadas	0,8 g	4%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,08 g	3%
Sódio	163 mg	7%



Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5 min até formar o glúten.

Processo de Fabricação

- Descansar por 1 h.
- Acrescentar a Esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7 min ou até o ponto de véu.
- Descansar por 15 min.

Divisão e Modelagem

- Dividir em peças de 30g. Colocar 8 peças em cada forma de bolo inglês.

Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 200°C por aproximadamente 18 min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 71 unidades.

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 610g de Farinha de Trigo
- 20g de Fermento Instantâneo
- 200g de Água

Ingredientes para reforço:

- 390g de Farinha de Trigo
- 15g de Sal
- 70g de Açúcar refinado
- 120g de Margarina
- 150g de Gema de ovos
- 150g de Ovos inteiros
- 50g de Leite em pó
- 10g de Melhorador
- 80g de Castanha de caju
- 70g de Suco de maracujá



Pão dos Vinhedos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	177 Kcal – 743 KJ	9%
Carboidratos	24g	8%
Proteínas	7,1g	9%
Gorduras Totais	5,6g	10%
Gorduras Saturadas	0,0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,1g	4%
Sódio	158mg	7%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 400g de Água
- 5g de Fermento
- 15g de Sal
- 300g de Pré-fermentação (levedura integral)
- 200g de Vinho tinto seco
- 300g de Nozes trituradas

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 4 min em primeira velocidade.
- Amassar 7 min em segunda velocidade.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 350g, bolear e deixar descansar 15 min.
- Modelar em filão, abrir uma ponta, cortar em três, trançar, colocar a trança em cima do pão e colocar para crescer com a costura para cima.

Segunda Fermentação

- 1h 15min.

Forneamento

- Colocar no forno a 230°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 6 unidades.

Pão Petrópolis

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	233 Kcal = 979 KJ	12%
Carboidratos	29 g	10%
Proteínas	5 g	7%
Gorduras Totais	10 g	18%
Gorduras Saturadas	0,7 g	3%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,7 g	7%
Sódio	272 mg	11%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 20g de Sal
- 100g de Margarina
- 20g de Leite em pó
- 100g de Ovos inteiros
- 100g de Açúcar refinado
- 10g de Melhorador
- 25g de Fermento Instantâneo
- 400g de Água
- 200g de Amendoim triturado

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Manutenção

- Cortar em pedaços de 550g bolear e descansar por 20min, modelar e arrumar em forma untada.

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Pincelar com ovos inteiros e farofa. Colocar no forno a 200°C com vapor por 30 minutos.

Farofa

- Farinha 100% açúcar, 25% coco ralado, 50% margarina.
- Misturar todos os ingredientes, passar em uma peneira bem grossa e polvilhar na superfície dos Pães.



Pão Rústico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 unidade)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	1	6,20%
Carboidratos	23 g	8%
Proteínas	7 g	9%
Gorduras Totais	0,53 g	0,96%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1 g	4%
Sódio	240 mg	10%

Ingredientes:

- 850g de Farinha de Trigo especial
- 150g de Farinha de Centeio
- 600g de Água
- 300g de Levedura líquida
- 20g de Sal
- 5g de Fermento Instantâneo

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 5 min em primeira velocidade.
- Depois amassar por 7 min em segunda velocidade.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Fazer uma dobra bem retangular e deixar descansar por 30 min.
- Cortar em pedaços e colocar na lona.

Segunda Fermentação

- 30 min.

Forneamento

- Colocar diretamente no lastro a 230 graus com vapor.
- Abrir as portas no fim do cozimento.
- Aproximadamente 4 unidades.

Rendimento

Pão Três Pontas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 unidade)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	247 Kcal = 1037 KJ	12%
Carboidratos	33 g	11%
Proteínas	7,3 g	10%
Gorduras Totais	10 g	18%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	2 g	8%
Sódio	167 mg	7%



Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 700g de Água
- 5g de Fermento
- 15g de Sal
- 300g Pré-fermentação (levedura integral)
- 200g de Semente de linhaça
- 100g Aveia em flocos

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os 4 min ingredientes em primeira velocidade.
- Amassar 7 min em segunda velocidade.

Primeira Fermentação

- 1h 30min.

Manutenção

- Pesar a 350g, bolear e deixar descansar 15 min.
- Modelar em formato triangular.

Segunda Fermentação

- 1h 15min.

Forneamento

- Colocar no forno a 230°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 6 unidades.



Pão Vienense

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	220 Kcal = 924 KJ	11%
Carboidratos	27 g	9%
Proteínas	7 g	9%
Gorduras Totais	9 g	16%
Gorduras Saturadas	1 g	2%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	3 g	12%
Sódio	250 mg	10%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de Trigo
- 450g de Água
- 5g de Fermento
- 20g de Sal
- 300g Pré-fermentação
- 100g de Açúcar
- 50g de Ovos
- 50g de Manteiga
- 20g de Gotas de Chocolate
- 140g de Nozes
- 100g de Amêndoas
- 100g de Cereja

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes, em exceção da manteiga por 4 min em primeira velocidade.
- Depois, amassar 8 min em segunda velocidade.
- Temperatura ideal no fim do amassamento: 25 °C.

Primeira Fermentação

- 1h.

Manutenção

- Pesar a 150 gramas e bolear levemente.
- Deixar descansar 15 min e modelar em baguetinhas, colocar na assadeira.
- Pintar e cortar diretamente.

Segunda Fermentação

- 1h 30min.

Forneamento

- Colocar no forno a 210 °C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 15 unidades

Rosca de Frutas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 unidade)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	134 Kcal – 563 KJ	7%
Carboidratos	18g	6%
Proteínas	2,7g	4%
Gorduras Totais	5,8g	11%
Gorduras Saturadas	1,0g	5%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,9g	4%
Sódio	20mg	1%



Modo de Fazer:

Preparo da Esponja

- Misturar os ingredientes da esponja na primeira velocidade por aproximadamente 5 min até formar o glúten.
- Descansar por 3 h.

Processo de Fabricação

- Acrescentar a Esponja.
- Passar para a 2ª velocidade e bater por aproximadamente 7 min ou até o ponto de véu.
- Descansar por 15 min.

Divisão e Modelagem

- Cortar em tamanho desejado. Bolear e descansar por 15 min, modelar. Pincelar com calda e passar coco ralado.

Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Fornear a temperatura de 180°C por aproximadamente 25 min, sem vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 9 unidades.

Ingredientes:

Ingredientes para a esponja:

- 500g de Farinha de Trigo
- 15g de Fermento Instantâneo
- 600g de Água

Ingredientes para reforço:

- 400g de Farinha de Trigo
- 20g de Sal
- 200g de Açúcar refinado
- 240g de Margarina
- 5g de Essência de coco
- 100g de Água
- 60g de Leite de coco
- 140g de Gema de ovos
- 140g de Ovos inteiros
- 30g de Leite em pó
- 10g de Melhorador
- 50g de Coco Fresco
- 130g de Cereja
- 120g Uva passa



Pão Brasileiro

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 unidade)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	142 Kcal = 603 KJ	7%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	4,4g	6%
Gorduras Totais	1,4g	3%
Gorduras Saturadas	0,5g	0%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0	0%
Sódio	187 mg	8%

Ingredientes:

- 1.800g de Farinha de trigo especial
- 1.240g de Água
- 200g de Fécula de Mandioca
- 40g de Sal Refinado
- 40g de Banha
- 20g de Fermento Instantâneo Seco
- 20g de Melhorador
- 10g de Açúcar Cristal

Observações:

- 1) Água: a quantidade (%) pode variar em função da farinha.
- 2) Melhorador, gordura e açúcar: a quantidade (%) pode variar em função da farinha.
- 3) Quando fermento fresco, usar 3 (três) vezes a quantidade indicada do seco.

Modo de Fazer:

Amassamento

Masseira em 1ª Velocidade (lenta)



- Misturar previamente a farinha de trigo, a fécula, o fermento biológico seco instantâneo, o melhorador, o açúcar cristal e o sal.



- Adicionar: Água aos poucos até absorção, banha, Caso use o fermento fresco, adicioná-lo.



OBS.: Caso use fermento fresco, adicioná-lo por último ao final da primeira mistura e bater em 1ª velocidade por 1min, logo após passe para a 2ª velocidade. É recomendado que se use menos 2% de água.

Amassamento

Masseira em 2ª Velocidade



- Bater a massa até atingir o ponto de véu.

Manutenção



- Dividir a massa em peças de 2.000g.
- Colocar na mesa e cobrir com plástico.



- Deixar a massa descansar por aproximadamente 10min.



- Dividir em 30 pedaços na divisora.



- Bolear e acondicionar em assadeiras de pão francês.

Fermentação



- Levar à câmara de fermentação por aproximadamente 90min.(35°C/80% U.R.).

Corte de Pestana



- Fazer dois cortes na superfície dos produtos, com auxílio do bisturi.

Processo de Forneamento



- Em forno turbo fornar a temperatura de 170°C por aproximadamente 20min.
- Em forno de lastro fornar a temperatura de 220°C com vapor por aproximadamente 20min.

Rendimento

- Aproximadamente 51 unidades de 65g de massa.

pg 61

Informações Nutricionais

Consultoras: Ercília Caroline F. Athaide Rodrigues
Juliana Freitas Paula Pereira
Luciana Araújo Vacari
Data: 23/09/09

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Para fermento instantâneo, utilizou-se a informação nutricional do mesmo da marca Fleischman.
- Para farinha integral, considerou-se farinha de trigo integral, uma vez que não estava descrito o tipo de farinha.
- Quando descrito apenas castanha, considerou-se castanha de caju torrada com sal.
- Quando descrito castanha quebrada ou xerem, considerou-se castanha de caju torrada sem sal, por se tratar de um produto de massa doce.
- Quando descrito Ervas Finas, considerou-se erva doce.
- Quando descrito amêndoa triturada, considerou-se amêndoa triturada sem sal, por se tratar de um produto de massa doce.
- Quando descrito apenas queijo ralado, considerou-se queijo minas, exceto para o pão de milho que foi considerado queijo parmesão.
- Quando descrito somente cerejas, considerou-se cerejas em calda, por se tratar de um produto de massa doce.
- Quando descrito levedura dura e levedura integral, considerou-se valores iguais para as duas, uma vez que, não encontrou-se outra literatura.
- Quando descrito leite em pó, consideramos o integral.

DOS CÁLCULOS

Foram realizados de acordo com a Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 e com a Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro

de 2003, utilizando-se ainda o Manual de Rotulagem Obrigatória, do Ministério da Saúde.

- Para pães com porcentagem de açúcar inferior a 15 %, considerou-se a perda no assamento de 20%.
- Para pães com a porcentagem de açúcar igual ou maior que 15%, considerou-se a perda no assamento de 12%.
- Para biscoito de queijo considerou-se a perda de 15%.
- Para massa de broa considerou-se a perda de 12%.

SUGESTÕES

Ao descrever os ingredientes, ser mais específico para facilitar na hora dos cálculos. Exemplo: castanha castanha de caju com sal. O método utilizado para definição das informações nutricionais, não nos permite mensurar e/ou calcular a quantidade de gorduras trans. Para conhecer o real valor, seria necessário a realização de análises laboratoriais.

BIBLIOGRAFIA

- ANVISA, Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003.
- ANVISA, Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003.
- ANVISA, Rotulagem Nutricional Obrigatória (Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos- 2 versão atualizada).
- PHILIPPI, S.T.; Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. Ed. Gráfica Coronário/ 2 ed. São Paulo, 2002.



