

# Padaria Artesanal

Centro de Convivência



Administrado por



REDE  
SANTA CATARINA

# Padaria Artesanal

Centro de Convivência



Administrado por

REDE  
SANTA CATARINA

São Paulo, 2022

# Como tudo começou..

A pandemia foi um período muito difícil pra todos nos, de incertezas, insegurança, medo e ansiedade, mas que por outro lado nos proporcionou novos desafios.

Nossa maior preocupação com nosso publico sempre foi a saúde mental, física e social, e neste período de Pandemia foi pensar no que poderíamos fazer para ajudá-los a lidar com o isolamento em casa e os manter ativos.

Foi quando recebi a tarefa para dar as aulas de Padaria Artesanal, mas "ONLINE", e precisávamos fazer algo por nossos idosos que mesmo em casa, pudessem de alguma forma dar continuidade as suas atividades cotidiana, amenizando seus sentimentos de angustia e se sentirem acolhidos.

Iniciamos com receitas simples de microondas e aos poucos fomos aprimorando nossas aulas. Tivemos alunos que já cozinhavam, outros que nunca tinham cozinhado, além da participação de alunos que nunca estiveram no CRI.

Fomos resgatando receitas fáceis, de raízes, tradicionais e culturais de cada região, inclusive receitas saudáveis.

Esse novo olhar nos possibilitou a trazer uma proposta inovadora, e incorporamos receitas internacionais e com ingredientes inusitados, com toques especiais que nos surpreenderam. A cada aula um novo aprendizado, que também nos possibilitou a conhecer outras pessoas, trocas de experiências que foram surpreendentes, e que pra muitos hoje se tornou uma nova descoberta e nova oportunidade.

É surpreendente ver os resultados. As decorações, dicas, novas idéias e formas diferentes que cada um conseguiu adaptar as receitas com um toque especial, nos deixando com água na boca.

Isso foi o que me motivou e me motiva ainda mais no preparo de cada aula, trazer algo novo, diferente do que já é visto na internet que possibilita encontramos de tudo com facilidade, mas em ter esse olhar e cuidado, buscando sempre um diferencial, até como uma forma de agradecimento pela participação e companhia a cada aula. Isso foi um gatilho para chegar aonde chegamos e iremos alem

*Andreia Tonini Pecinkonis*



# Índice

RECEITAS

Doces deliciosos	5
Receitas salgadas de dar água na boca	19
Bolos saborosos	30
Pães diversos	39

# eclair



## INGREDIENTES

### MASSA

80g de farinha de trigo  
2 ovos  
70g de manteiga sem sal  
140ml de água  
3g de açúcar.

### RECHEIO

2 ovos  
240ml de leite  
60g de açúcar  
20g de amido de milho  
20g de manteiga sem sal  
Extrato ou essência de baunilha a gosto.

### COBERTURA

50g de creme fresco  
50g de chocolate amargo

## MODO DE PREPARO

Bata os ovos ligeiramente para misturar bem. (reserve)

Peneire a farinha de trigo (reserve)

Em uma panela acrescente a manteiga, açúcar, sal, a água e leve ao fogo médio até que a manteiga se derreta por completo. Desligue o fogo e acrescente a farinha de trigo mexendo muito bem para misturar e não ficar nenhum pó visível.

Leve essa mistura para cozinhar por mais 2 minutos. (sempre mexendo para não grudar. Desligue o fogo, despeje essa mistura em uma tigela, espalhe bem e deixe esfriar. Em seguida acrescente aos poucos os ovos batidos, vá mexendo até chegar na consistência (a massa é leve que desgruda da espátula formando um V mas não cai da espátula, não pode ser molenga demais).

Coloque a massa em um saco de confeitar bico dente de serra 2,2 cm, e em uma forma coberta com papel manteiga, faça canudinhos de mais ou menos 10cm cada, deixando espaços entre eles. Molhe o dedo levemente para aparar os bicos das pontas.

Leve ao forno a 180°C por 25 minutos. Após o tempo abaixe para 160° C e deixe por mais 15 minutos.

Retire do forno e deixe esfriar em uma grade.

Em uma panela acrescente os ovos, o açúcar e misture bem.

Acrescente o amido de milho, o leite e misture até dissolver por completo para não formar grumos.

Leve a mistura em fogo médio, mexendo com um fuê para não grudar, quando começar a borbulhar estará pronto.

Retire do fogo, acrescente a manteiga e mexa levemente até dissolver por completo.

Despeje a mistura em uma tigela, espalhando bem, cubra com plástico filme e leve a geladeira para esfriar.

Derreta o chocolate em banho maria, desligue o fogo e acrescente o creme de leite misturando até formar o ganache.



# mousse de café com chocolate

## INGREDIENTES

### MASSA

250ml de leite de coco  
12g de gelatina sem sabor  
100ml de café  
2 colheres (sopa) de  
adoçante de sua preferência

### COBERTURA

150ml de leite de coco  
50ml de café  
2 colheres (sopa) de  
adoçante  
1 colher (sopa) de cacau  
sem açúcar

## MODO DE PREPARO

Hidratar a gelatina no café mexa até dissolver bem (reserve)

No liquidificador acrescente o leite de coco, essência de baunilha, o adoçante ou açúcar de sua preferência e por ultimo a gelatina dissolvida no café. Bata por um minutos até ficar aerado.

despeje essa mistura em um refratário, e leve a geladeira por mais ou menos 2hs ou até ficar firme.

## PREPARO DA COBERTURA

Em uma tigela, misture o leite de coco, acrescente o adoçante (ou açúcar), o café e o cacau em pó. Misture tudo com um fuê até o cacau dissolver por completo.

Em seguida, leve ao microondas de 30 em 30 segundos, ou em banho maria, até formar uma calda em consistência. Espere esfriar antes de espalhar por cima do mouse. Leve novamente para a geladeira por mais ou menos 30 minutos.



# mousse de morango sem leite condensado



## INGREDIENTES

1 caixa de morangos picados  
1 caixa de creme de leite  
2 potes de iogurte natural

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes.

Despeje a mistura em travessas individuais ou como preferir.  
Leve a geladeira por 3 horas.

Decore com pedaços de morango.



# bombom de prestigio

## INGREDIENTES

1/2 lata de leite condensado (200g)  
2 pacotes de coco ralado (200g)  
200g de Chocolate ao leite ou meio  
amargo



## MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture bem o coco ralado com o leite condensado. Quando estiver bem misturado, faça bolinhas ou formato que desejar apertando com a mão para não esfarelar e disponibilize em uma forma. Leve para a geladeira por mais ou menos 30 minutos

Em seguida, derreta o chocolate e banhe os bombons. Coloque em cima do papel manteiga, espere secar (se preferir pode levar para geladeira).





# bombom surpresa com paçoca

## INGREDIENTES

200g de bolacha maisena moída  
1 xic (chá) paçoca picada (mais  
ou menos 7 paçocas)  
1 lata de leite condensado  
Uvas verdes sem sementes  
300g de chocolate meio amargo  
(fracionado)

## MODO DE PREPARO

Misture a bolacha moída junto com a paçoca e vá acrescentando aos poucos o leite condensado até chegar ao ponto de "brigadeiro" para conseguir enrolar.

Para enrolar com mais facilidade, umedeça a palma da mão com água, pegue uma quantidade da mistura e faça as bolinhas.

Em seguida, pegue uma bolinha e aperte na palma da mão com o dedo para fazer tipo um furo. Coloque uma uva no meio e com os dedos vá modelado e envolvendo totalmente a uva na massa até conseguir formar uma bolinha novamente.

Em seguida, derreta o chocolate fracionado em gotas, e banhe as bolinhas.

Coloque as bolinhas já banhadas sobre uma forma com papel manteiga. Para enfeitar o bombom, jogue um pouco de amendoim triturado por cima e deixe secar.

### DICA:

Se for derreter no microondas: vá colocando de 30 em trinta segundos, sempre tirando e mexendo a cada vez até perceber que derreteu e ficou em uma consistência de banhar o bombom

Ou em banho maria: aqueça bem a água não deixe ferver, Desligue o fogo, coloque o chocolate em um recipiente e coloque sobre a água quente, mexa até o chocolate derreter no ponto de banhar o bombom.

# bicho de pé



## INGREDIENTES

1 lata de leite condensado  
1 pacote de gelatina de morango  
1 colher (sopa) de manteiga ou  
margarina sem sal

## MODO DE PREPARO

Em uma panela de fundo grosso, misture o leite condensado com a manteiga e a gelatina. Após misturar bem, ligue o fogo baixo e vá mexendo sem parar até se desgrudar do fundo da panela (ponto de brigadeiro).

Despeje em uma recipiente, cubra com plástico filme e leve a geladeira para esfriar bem. (se preferir faça de um dia para o outro).

Após esfriar, passe um pouco de óleo nas mãos, para enrolar os docinhos. Em seguida passe no açúcar cristal.



# paçoquinha de leite condensado



## INGREDIENTES

250g de amendoim torrado e moído

½ pacote de bolacha

100g maisena moída

½ lata de leite condensado

## MODO DE PREPARO

Misture com a mão amassando bem todos os ingredientes até virar uma massa compacta.

Distribua a massa em uma assadeira untada com 2 gotas de óleo de coco, apertando bem a massa na forma. Leve para a geladeira por 30 minutos. Após endurecer, corte a paçoquinha.

# sequilhos de limão

## INGREDIENTES

250g de amendoim torrado e moído  
½ pacote de bolacha maisena moída  
½ lata de leite condensado



## MODO DE PREPARO

Em um recipiente acrescente o amido, açúcar, manteiga e raspas do limão. Com a mão, misture todos os ingredientes até formar uma farofa. Para dar liga, vá colocando aos poucos uma colher de (chá) do suco do limão e vá misturando até chegar no ponto para enrolar.

Pegue um pouco da massa e faça rolinho para cortar os sequilhos do tamanho que você quiser. Coloque os sequilhos deixando espaço entre eles em uma assadeira anti-aderente, ou unte uma forma com manteiga e amido. Leve a assadeira na geladeira por mais ou menos 5 a 10 minutinhos para endurecer um pouco para facilitar dar um toque especial com o garfo antes de levar ao forno.

Leve ao forno pré aquecido a 160°C de 15 a 18 minutos.



empadinha  
de leite  
condensado



## INGREDIENTES

½ xícara de farinha de trigo (70g)  
3 ½ colher de manteiga em ponto de pomada (38g)  
200ml de leite condensado



## MODO DE PREPARO

Misture a farinha e a manteiga com a mão até formar uma massa lisa que não gruda.

Abra a massa em forminhas de empadas mais ou menos 2mm de espessura (a espessura da massa não pode ser muito grossa, principalmente no fundo) e leve as forminhas para a geladeira por mais ou menos 20 minutos.

Pré aqueça o forno a 180°C

Após o tempo de geladeira, preencha metade de cada forminha com leite condensado para não transbordar.

Leve ao forno a 180° C por 20 à 25 minutos ou até o leite condensado começar a dourar.

Deixe esfriar para desenformar.

# *pamonha de forno*

## **INGREDIENTES**

3 latas de milho verde  
4 ovos  
1 vidro de leite de coco (200ml)  
1 lata de leite condensado (395ml)  
1 colher (sopa) de manteiga sem sal  
1 xícara (chá) de leite (210ml)  
1 colher (sopa) de fermento químico

## **MODO DE PREPARO**

Bata no liquidificador o milho, os ovos e o leite de coco por mais ou menos 3 minutos. Acrescente o leite condensado, o leite e a manteiga e bata por mais 4 minutos. Por último acrescente o fermento e bata um pouco para misturar.

Despeje a mistura em uma forma untada com manteiga e farinha de milho e leve ao forno pré aquecido a 180° C por mais ou menos 1 hora.



## Experiências dos alunos



"Assim que entrei no CRI para fazer aulas presenciais, veio a Pandemia. Recebi então o convite para aulas online de Padaria Artesanal. Aceitei e logo percebi que já não me sentia tão isolada e as aulas passaram a ser um momento muito esperando. Fui bastante ajudada por vocês nesta triste travessia. A Covid nos deu uma pequena e feia janela e o CRI nos abriu uma grande e acolhedora porta online com essas aulas. Vou ter sempre comigo lindas lembranças e deliciosas receitas, como um marco positivo dessa época que venci e estou aqui para fazer os meus agradecimentos sem fim.

Gratidão a todos os envolvidos nessa missão, especialmente a nossa professora Andréia.

Abraços."

*Joaquina*



# joelho ou enroladinho

de presunto e queijo.





## INGREDIENTES

500ml de água morna  
(temperatura ambiente)  
150ml de óleo  
4 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de sal  
2 pacotes de fermento biológico  
seco (20g)  
1kg de farinha de trigo

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente acrescente a água morna, o óleo, açúcar, sal e o fermento biológico. Misture tudo. Em seguida vá acrescentando aos poucos a farinha de trigo e mexendo a massa até desgrudar das mãos e ficar uma massa lisa.

Na bancada ao invés de farinha, passe um pouco de óleo e sove a massa por mais ou menos 10 minutos.

Em seguida deixe a massa descansar por 10 minutos em uma tigela coberta com um pano.

Após o descanso, divida a massa em 2 partes, jogue um pouco de farinha de trigo na bancada e abra uma parte da massa com um rolo, deixando uma espessura de 4mm.



## RECHEIO

500g de presunto  
500g de mussarela  
Molho de tomate  
1 tomate médio cortado em  
pedaços

Recheie o meio da massa com presunto, molho e queijo, e feche a massa com uma das beiradas da massa, em seguida feche a outra parte, precione com cuidado a emenda.

Corte a massa no tamanho que deseja os pães.

Leve para uma assadeira untada, passe gema sobre as fatias e polvilhe orégano.

Leve ao forno pré aquecido à temperatura 220°C por aproximadamente 30 A 35 minutos

**OBS:** espete um palito na massa para verificar se existe necessidade de assar por mais um tempo, caso precise, abaixe a temperatura do forno para não queimar, e deixe até dourar.

# baguete recheada

## INGREDIENTES

### MASSA

500ml de Água (temperatura ambiente)  
50ml de Azeite  
1 Colher (sopa) de Açúcar  
1 Colher (sopa) Rasa de Sal  
2 Colheres (sopa) de Fermento seco  
800g de Farinha de Trigo

### RECHEIO

300g de presunto  
200g de queijo mussarela

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente acrescente água, azeite, açúcar, sal e o fermento. Misture com a mão e vá acrescentando a farinha aos poucos até dar ponto da massa (massa firme).

Jogue a massa na bancada e sove por no mínimo 10 minutos.

Deixe descansar por mais 10 minutos.

Divida a massa nas porções que desejar os baguetes. Abra a massa com o rolo na espessura fina de 3mm, jogue o recheio em todo meio da massa, deixando as laterais livres para poder fechar. Feche as pontas da baguete, retire o excesso que sobra nas pontas. (Faça isso em toda a massa)



Faça cortes em diagonal em cima das baguetes e pincele a gema do ovo sobre as baguetes para dourar.

Leve para uma assadeira untada com óleo e deixe descansar de 10 a 15 minutos e não mais que isso. (Não pode deixar descansar demais essa massa)

Leve ao forno médio 180°C por 18 a 20 minutos, ou até dourar. (não precisa estar pré aquecido)

# bolinho de queijo

## INGREDIENTES

100g de queijo mussarela ralado grosso  
100g de queijo prato ralado grosso  
1/4 colher (chá) de sal  
1/2 colher (chá) de orégano  
1/8 colher (chá) de pimenta do reino ou uma pitada  
1 e 1/2 colher (sopa) de claras ou 24g  
1/4 xícara (chá) de amido ou 26g



## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, acrescente todos os ingredientes, e com auxílio de uma colher misture tudo muito bem. Finalize amassando com as mãos até pegar liga e conseguir modelar as bolinhas.

Faça bolinhas pequenas de 10g cada (usei a medida de 1/2 colher de sopa)

Passe as bolinhas no amido de milho isso irá ajudar elas não grudarem na hora de fritar (podendo ser também polvilho doce, fécula de batata)  
Frite em óleo quente a 180°C



# enroladinho de salsicha

## INGREDIENTES

250ml de água morna suportável  
75ml de óleo  
2 colheres de sopa de açúcar  
1/2 colher de sopa de sal  
1 pacotes de fermento biológico seco  
(20g)  
500g de farinha de trigo

## RECHEIO

2 salsichas (cortadas em 3 partes  
iguais)  
Molho de tomate



## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, acrescente todos os ingredientes, e com auxílio de uma colher misture tudo muito bem. Finalize amassando com as mãos até pegar liga e conseguir modelar as bolinhas.

Faça bolinhas pequenas de 10g cada (usei a medida de 1/2 colher de sopa)

Passe as bolinhas no amido de milho isso irá ajudar elas não grudarem na hora de fritar (podendo ser também polvilho doce, fécula de batata)  
Frite em óleo quente a 180°C



# pão de queijo



## INGREDIENTES

½ xic (chá) de parmesão ralado  
½ xic (chá) de polvilho azedo ou doce  
½ caixa de creme de leite (aproximadamente)  
Sal a gosto (se necessário)

## MODO DE PREPARO

Misture o parmesão e o polvilho, e vá acrescentando aos poucos o creme de leite, misturando com a mão até obter a consistência de uma massa úmida, que de pra fazer as bolinhas sem grudar na mão.

faça as bolinhas, coloque em uma assadeira untada deixando espaço entre eles. Leve ao forno pré-aquecido 180°C até dourar.

**OBS:** Não colocar toda quantidade de creme de leite, pois pode desandar a receita. Acrescente aos poucos até chegar na consistência.



# torta de escarola

## INGREDIENTES

### MASSA

500g de farinha de trigo  
(aproximadamente)  
½ copo de requeijão de água  
½ copo de requeijão de óleo  
1 colher (sopa) de vinagre  
Sal a gosto

### RECHEIO

1 maço de escarola  
2 dentes de alho  
1 cebola media  
Azeite  
Sal a gosto  
2 tomates médios cortados  
em fatias finas  
150 g de mussarela  
Orégano  
Temperos a gosto

## MODO DE PREPARO RECHEIO

Corte a escarola bem fina.  
Em uma panela refogue no  
azeite, a cebola, alho e a  
escarola até soltar bastante  
água. Tempere a gosto.

Reserve até escorrer toda água e  
esfriar.

## MODO DE PREPARO MASSA

Misture a água o óleo e aos  
poucos vá acrescentando  
farinha.  
(trabalhando com a mão até dar  
um ponto)

Divida a massa em duas partes.  
Abra com o rolo uma da partes  
até que fique bem fina.  
Com a massa aberta, forre a  
forma antiaderente até as  
laterais. Coloque o recheio da  
escarola, acrescente as rodela  
de tomate, orégano e tempere a  
gosto. Finalize o recheio com as  
fatias de mussarela e feche a  
torta com a outra parte da  
massa.

Leve ao forno pré aquecido a  
180°C por 1 hora até dourar em  
cima.



## *Experiências dos alunos*

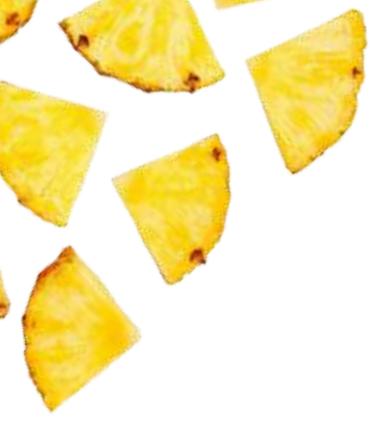
Pandemia, Isolamento, sem festas, nem encontros...  
Uma vida sem cor, sem aroma, nem sabores...  
Mas tudo mudou!! Que alegria!!  
Online, Chef Andréia, deu vida a nossa casa semanalmente.  
Aromas, sabores, texturas, oh! Quantas gostosuras.  
Muito obrigada pelo carinho e paciência.  
E uma eterna gratidão.

*Helena Naomi Yoshida*



# bolo de abacaxi com doce de leite





## INGREDIENTES

### MASSA

1 ovo inteiro  
1 xícara (chá) de açúcar  
50g de manteiga sem sal  
1 copo de iogurte  
4 colheres (sopa) de coco ralado desidratado  
1 pitada de sal  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

### RECHEIO

1 abacaxi pequeno cortado em cubos pequeno (dispense o miolo)  
1 lata de doce de leite

## MODO DE PREPARO

Em uma recipiente misture os pedaços de abacaxi com o doce de leite e reserve.

Misture o ovo e o açúcar em outro recipiente e bata bem até ficar uma mistura clara e reserve.

Em seguida, junte a manteiga e o iogurte e misture. Acrescente o coco ralado, uma pitada de sal e agregue a mistura dos ovos batidos com o açúcar. Acrescente a farinha de trigo misturando com um fuê delicadamente para não ativar muito o glúten da farinha. Por último, acrescente o fermento em pó e misture mais um pouco.

## MONTAGEM

Em uma assadeira coloque um pouco da massa e acrescente o recheio. Em seguida cubra com o restante da massa.

Finalize polvilhando o coco ralado sobre a massa.

Leve ao forno já pré aquecido a 180° C por 30 minutos ou até dourar.



# bolo de cenoura com pudim de chocolate

## INGREDIENTES

### PARA PUDIM

1 xícara (chá) de açúcar  
1 lata de leite condensado  
A mesma medida de leite  
3 ovos  
5 colheres de chocolate em pó  
ou achocolatado

## INGREDIENTES

### PARA BOLO DE CENOURA

2 ovos  
1 cenoura  
½ xícara (chá) de óleo  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher e ½ (chá) de fermento

## MODO DE PREPARO

### PUDIM:

Em uma forma para pudim, coloque açúcar e leve ao fogo para caramelizar. No liquidificador bata todos os ingredientes restantes do pudim, e despeje na forma já caramelizada.

### BOLO DE CENOURA:

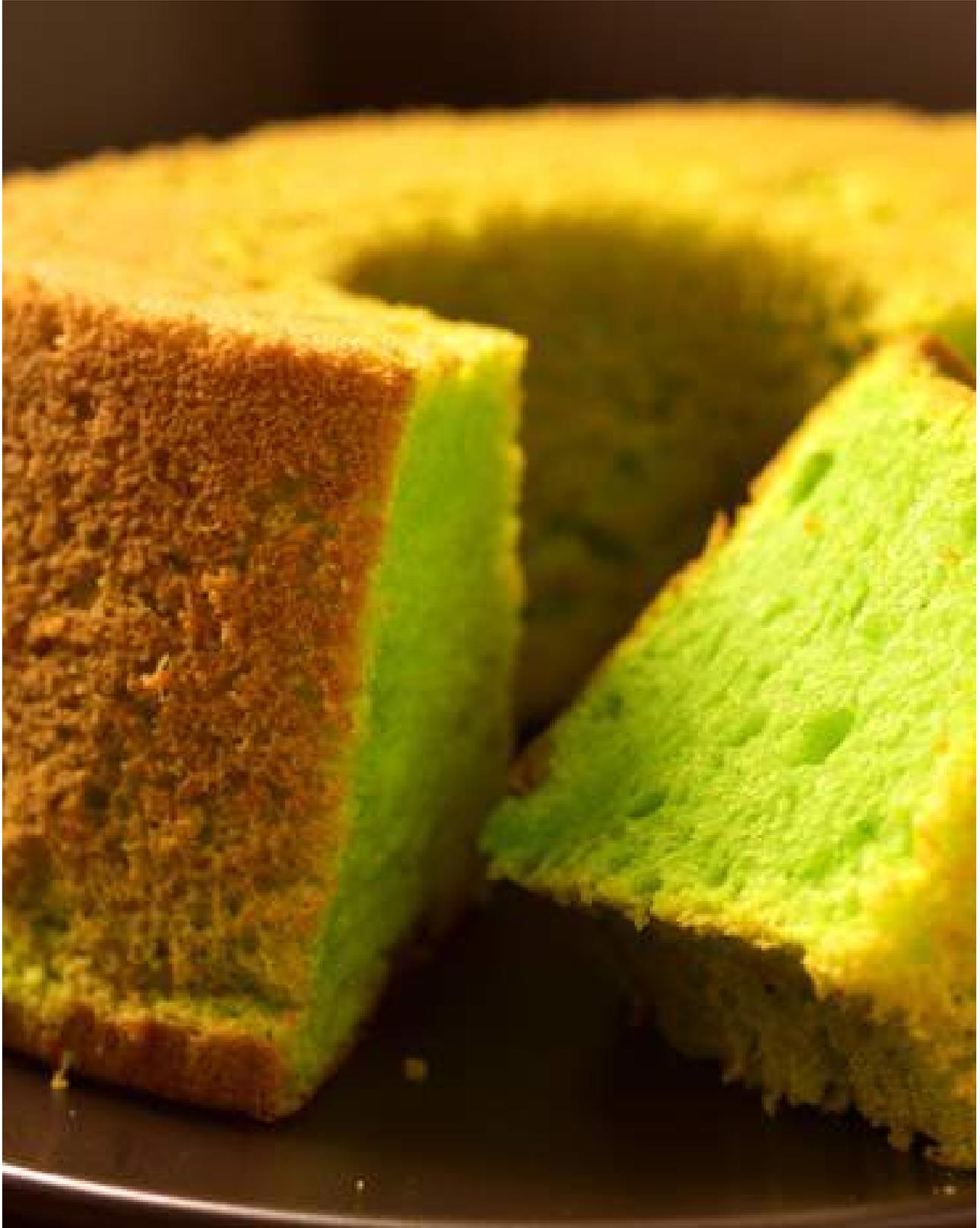
Bata no liquidificador a cenoura, o ovo e o óleo. Transfira para um recipiente e coloque a farinha de trigo, e o açúcar e misture bem. Quando os ingredientes estiverem bem misturados acrescente o fermento e misture delicadamente. Despeje a mistura sobre o pudim batido.

Leve ao forno pré aquecido a 180°C (forno baixo) por aproximadamente 1 hora.

**ATENÇÃO:** o pudim ainda estará sem assar e a massa do bolo vai por cima, não se preocupe nessa hora se as massas se misturarem, pois ao assar elas irão se separar.



# *bolo de couve*



## INGREDIENTES

3 folhas (médias) de couve  
lavada e picada  
3 ovos inteiros  
250g de açúcar  
60ml de óleo  
250g de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento  
químico  
200ml de suco de laranja  
pérsia (de preferência)

## MODO DE PREPARO

No liquidificador bata a couve, os ovos, o açúcar e o óleo. Transfira a mistura para uma travessa, acrescente a farinha de trigo, o fermento e aos poucos o suco de laranja e misture tudo com uma espátula.

Despeje a massa em uma forma já untada

Leve ao forno pré-aquecido 180°C de 35 a 40 minutos



# *bolo de fubá*



## INGREDIENTES

3 folhas (médias) de couve lavada e picada  
3 ovos inteiros  
250g de açúcar  
60ml de óleo  
250g de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento químico  
200ml de suco de laranja pérsia (de preferência)

**\*USEI COMO MEDIDA PADRÃO UM COPO DE REQUEIJÃO 210ML**

## MODO DE PREPARO

Bata o açúcar com os ovos até formar um creme claro. Em seguida, acrescente aos poucos os demais ingredientes, menos o fermento.

Após bater bem, acrescente o fermento e misture delicadamente.

Unte uma assadeira com manteiga e açúcar cristal.

Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por mais ou menos 40 minutos ou até dourar. (faça o teste do palito)



# *bolo de mandioca cremoso*



## **INGREDIENTES**

500g de mandioca crua ralada  
200ml de leite de coco  
1 colher (sopa) manteiga  
2 ovos  
½ xícara (chá) coco ralado seco  
1 xícara (chá) de açúcar ou adoçante

## **MODO DE PREPARO**

Misture bem todos os ingredientes.

Unte a forma com óleo e açúcar ou adoçante. Leve ao forno pré aquecido a 180° C por mais ou menos 40 a 50 minutos.

Dicas: Se tiver forma de fundo removível fica ótimo para desinformar

# *bolo de chocolate (peteleco)*

## **INGREDIENTES**

3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de Chocolate em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio  
1 xícara (chá) de óleo  
2 ovos  
2 xícaras (chá) de água fervente

## **INGREDIENTES COBERTURA**

6 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de Chocolate em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®  
1 colher (chá) de raspas da casca de laranja  
1 colher (chá) de manteiga  
meia xícara (chá) de água

## **MODO DE PREPARO RECHEIO**

Em um recipiente, misture a farinha de trigo, o açúcar, o Chocolate em Pó DOIS PADRES, o fermento e o bicarbonato peneirados.

Junte o óleo, os ovos e a água fervente, misturando bem.

Despeje a massa em uma assadeira retangular (22 cm x 33 cm), untada com óleo, e asse em forno médio-alto (200°C), pre-aquecido, por cerca de 25 minutos ou até que um palito, depois de espetado na massa, saia limpo. Reserve.

## **MODO DE PREPARO COBERTURA**

Em uma panela pequena, misture todos os ingredientes com água e leve ao fogo baixo, deixando ferver até obter uma calda grossa.

Retire do fogo e espalhe sobre o bolo ainda quente.

Deixe-o esfriar, corte em quadrados e sirva.



## Experiências dos alunos



Aos poucos, o CRI, numa atitude de respeito e solidariedade aos seus alunos, abriu a opção de aulas “online”. Ginástica, dança contemporânea, lian gong, pilates e padaria artesanal. O horário das aulas era esperado com ansiedade e alegria. Nas aulas de padaria artesanal, tínhamos a oportunidade de rever rostos queridos e também vibrar com a colega que tinha testado a receita ensinada na semana anterior.

E pensávamos: “nem tudo está perdido”. Tudo passa, e essa fase também vai passar. De fato, passou.

As aulas presenciais foram chegando aos poucos, e agora quase que em sua totalidade.

Ficou a experiência, o crescimento interior, e a certeza de que o aprendizado valeu a pena!!

Obrigada, CRI! por nos ajudar a passar por está tempestade e sairmos dela mais fortalecidos.

*Virgínia Maria Silva*



*pães*



# pão de leite

## INGREDIENTES

2 envelopes de fermento biológico seco (20g)  
1 copo de leite (250ml)  
1/3 xícara (chá) de açúcar  
1/3 xícara (chá) de leite em pó  
2 ovos  
2 colheres (sopa) de manteiga temperatura ambiente (40g)  
½ colher (sopa) de sal (10g)  
600g de farinha de trigo

Para pincelar:

1 gema  
2 colheres (sopa) de leite



## MODO DE PREPARO

Em uma recipiente acrescente, o fermento, o leite em temperatura ambiente, o açúcar, leite em pó, ovos e o sal, misture bem. Em seguida vá acrescentando a farinha aos poucos e transfira a massa para uma bancada. Vá acrescentando o restante da farinha, até a massa desgrudar das mãos e sove por uns 10 minutos.

Divida a massa em porções e tamanho desejado. Boleie as partes e deixe descansar até dobrar de volume.

Após o descanso, abra cada porção individualmente com um rolo na espessura de 2mm e enrole para formar os pães. Faça isso com todas as partes. Disponibilize os pães em uma assadeira já untada, sempre deixando um espaço de dois dedos entre os pães e deixe descansar por mais 30 minutos (se quiser pode deixar descansar por mais tempo).

Pincele os pães com gema com o leite e leve ao forno pré aquecido a 180° C por mais ou menos 25 minutos ou até dourar.

## INGREDIENTES

4 ovos  
1 pote 170g de iogurte natural (ou caixa creme de leite)  
sal a gosto  
50g de queijo parmesão ralado  
2 xícaras de farinha de aveia  
1 colher (sobremesa) fermento químico

# *pão de aveia com iogurte*



## MODO DE PREPARO

No liquidificador coloque todos os ingredientes, menos o fermento. Se preferir pode misturar a farinha em uma tigela.

Depois acrescente o fermento e misture com uma espátula devagar.

Despeje a massa em uma forma de silicone 12x20 ou uma forma de alumínio untada e enfarinhada. Polvilhe queijo parmesão.

Leve ao forno pré-aquecido 180 graus entre 20 à 25 minutos ou até dourar. Retire do forno e se estiver em forma de silicone desinforme em seguida para não umedecer.

Se for de alumínio deixe esfriar para desinformar.

# pão de milho

## INGREDIENTES

75ml de leite  
½ lada de milho em conserva (sem água)  
1 ovo  
½ colher (sopa) de essência de baunilha  
1 ½ colher (sopa) de manteiga ou margarina  
¼ colher (sopa) de sal  
½ lata de leite condensado  
10g de fermento biológico seco  
500g de farinha de trigo (aproximadamente)



## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata muito bem o leite e o milho já escorrido. Em seguida, acrescente o ovo, a essência de baunilha, a manteiga, o sal, o leite condensado e bata muito bem. Por último acrescente o fermento biológico e bata mais um pouco.

Despeje a mistura em uma tigela, vá acrescentando aos poucos a farinha, misturando com uma colher até a massa ficar pesada. Transfira a massa para bancada e continue acrescentando a farinha e sovando a massa por aproximadamente 10 minutos até desgrudar das mãos. Cubra a tigela com pano de prato e deixe a massa descansar por 30 minutos, para dobrar o volume. Após esse tempo, divida a massa em 10 partes ( com aproximadamente 90g cada), boleie a massa até formar os pães.

Disponibilize os pães em uma assadeira untada e deixe descansar por mais 1 hora para crescer.

Após o segundo descanso, pincele uma gema sobre os pães e leve ao forno pré aquecido a 180°C por mais ou menos 35 minutos ou até dourar. (importante que asse na parte alta do forno)

# pão de cenoura

## INGREDIENTES

1/3 de xícara (chá) de óleo  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 xícaras (chá) de cenoura  
1 ovo  
2 colheres (sopa) de açúcar  
7g de fermento biológico seco  
500g de farinha de trigo  
(aproximadamente)

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto o fermento e a farinha).

Transfira a mistura para um recipiente, acrescente o fermento e misture bem.

Em seguida, acrescente a farinha aos poucos e vá misturando até dar o ponto (quando estiver desgrudando das mãos).

Cubra o recipiente com um pano e deixe descansar por 1 hora.

Modele os paezinhos e leve para assar em forno pré aquecido, em forma untada e enfarinhada, a 200° C por cerca de 20 minutos ou até dourar.



# pão de abacate

## INGREDIENTES

1 abacate médio maduro (mais ou menos 400g de poupa)  
100ml de óleo  
250ml de leite  
2 ovos  
½ xícara (chá) de açúcar  
1 pacote de fermento biológico seco  
1kg de farinha de trigo  
1 colher (chá) de sal



## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata bem o abacate, o óleo, o leite, os ovos e o açúcar. Em seguida acrescente o fermento e bata mais um pouco, só para misturar.

Despeje a mistura do liquidificador em uma tigela, acrescente o sal e aos poucos vá acrescentando a farinha de trigo até a massa começar a desgrudar da mão. Despeje a massa na bancada, vá acrescentando o restante da farinha e sovando a massa por mais ou menos uns 10 minutos.

Depois de sovar, deixe a massa descansar por mais ou menos 30 minutos

Com um rolo abra a massa na espessura de mais ou menos 2mm e enrole como rocambole.

Faça os Pães e deixe descansar por mais 30 minutos antes de assar

Forma untada

Forno pré aquecido a 180°C por mais ou menos 30 minutos ou até dourar.

## Experiências dos alunos



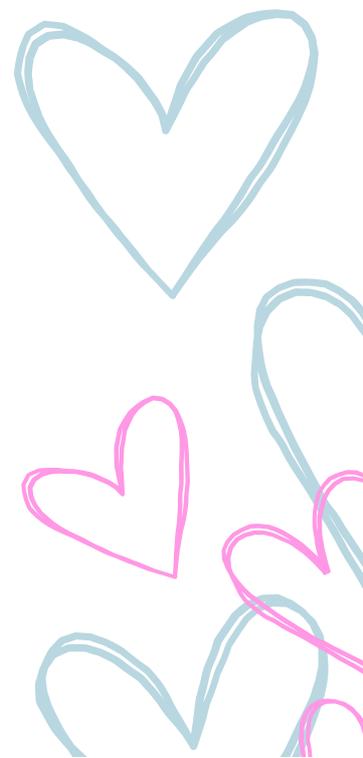
Eu e a minha esposa participamos de diversas atividades no CRI Norte, como o Lian Gong, Ginástica, Atletismo, Vôlei e Bordado com os professores Paulinho e Luzia, além de atividades extras como uma caminhada que fizemos para a Pedra Grande.

Com a pandemia, todas as atividades foram paralisadas presencialmente, sendo realizadas on-line, através do You tube e Google Meet com os Professores e a professora Andreia.

Dentre todas as atividades, a que mais me chamou a atenção foi a Padaria Artesanal, começando com as receitas de micro-ondas de fácil compreensão, seguindo para receitas mais elaboradas, contando com convidados na cozinha experimental.

Por todas as experiências e a atenção dos profissionais e do Centro de Convivência do CRI Norte, eu e a minha esposa somos gratos.

*Wilson*





## *Agradecimentos*

Não tenho palavras para descrever o quanto vocês foram importante para este novo desafio, só tenho a agradecer por ter a oportunidade de conviver com vocês virtualmente e o privilégio de poder ensinar um pouco do que aprendi buscando receitas para preparar nossas aulas, e principalmente o que pude aprender com cada um neste período.

Sou eternamente grata pela presença de todos em nossas aulas on-line, proporcionando momentos bons, descontraindo e compartilhando novas experiências, se tornando nossos Máster Chefs Sênior como costumamos chama-los.

Vocês foram incríveis neste processo, e que com isso posamos dividir com cada um que entrar em nossa pagina e acessar nosso e - book, possam conhecer um pouco de cada um de vocês nos depoimentos e aprender uma de nossas receitas.

*Andreia Tonini Pecinkonis*

# Obrigado!



## Fim



Administrado por

