

Padaria Artesanal do Estado de São Paulo



Pão de Cenoura

Ingredientes - Massa

- 1 xícara (chá) de água do cozimento da cenoura (240mL)
- 3/4 xícara (chá) de óleo de soja (180mL)
- 3 ovos médios (180g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g) ou 1 e 1/2 sachê de fermento biológico seco (15g)
- 4 cenouras médias sem casca cozidas (600g)
- Farinha de trigo até dar o ponto (cerca de 1,3kg)
- 1 gema peneirada misturada com 1 colher (chá) de café coado amargo (para pincelar os pães)



Ingredientes - Recheio

500g de goiabada picada em cubos

Técnica de Preparo

Bata no liquidificador a água, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal e o fermento. Continue batendo e acrescentando aos poucos as cenouras até atingir uma mistura uniforme.

Despeje a mistura em uma tigela e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando a farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa, homogênea e levemente grudenta, tendo o cuidado de não colocar farinha em excesso, pois poderá deixar a massa dura.

Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos.

Unte uma forma retangular grande com margarina e divida a goiabada em 64 cubos, reserve.

Transfira a massa para uma mesa e amasse novamente para retirar o ar. Divida a massa em 64 pedaços, modele no formato de flor e recheie com os pedaços de goiabada. Coloque os pães lado a lado na assadeira de modo que fiquem com o mesmo espaçamento entre si. Pincele os pães com a mistura de gema com café e leve ao forno desligado, deixe crescer por cerca de 30 minutos. Ligue o forno em temperatura média (180°C) e deixa assar por aproximadamente 1 hora ou até que os pães estejam dourados.

Rendimento: 64 unidades

Porção: 1 unidade (50g)

Valor calórico da porção: 146 Kcal

PÃO DE CENOURA		
"Informação nutricional Porção 50g (1 pão)"		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor calórico	146kcal	7 %
Carboidratos	22,4g	7 %
Proteínas	2,9g	4%
Gorduras Totais	5g	9 %
Gorduras Saturadas	0,8g	4 %
Gorduras Trans	0g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	0,8g	3 %
Sódio	121,1mg	5 %

(*)% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Ingredientes: Farinha de trigo, cenoura, goiabada, água, óleo, ovo, fermento biológico, açúcar, sal

Pão Caseiro

Ingredientes - Massa

- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- 1/2 xícara (chá) de óleo de soja (120mL)
- 2 ovos médios (120g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
- 1 colher (sopa) de sal (18g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
ou 1 e ½ sachê de fermento biológico seco (15g)
- Farinha de trigo até dar o ponto (cerca de 1kg)
- 1 gema peneirada misturada com
1 colher (chá) de café amargo coado (para pincelar os pães)

Ingredientes - Recheio

- 800g de presunto cozido fatiado
- 800g de queijo mozzarella fatiado
- 2g de orégano desidratado

Técnica de Preparo

Bata no liquidificador a água, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal e o fermento.

Despeje a mistura em uma tigela e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando a farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa, homogênea e levemente grudenta, tendo o cuidado de não colocar farinha em excesso, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Unte uma forma retangular grande com margarina, reserve. Transfira a massa para uma mesa e amasse novamente para retirar o ar. Divida a massa em 4 partes e com o auxílio de um rolo abra em formatos retangulares. Recheie com o presunto e o queijo e enrole como rocambole. Corte ao meio no sentido do comprimento do rocambole e faça uma trança com as duas tiras. Coloque os pães lado a lado na assadeira de modo que fiquem com o mesmo espaçamento entre si. Pincele os pães com a mistura de gema com café, polvilhe com o orégano e leve ao forno desligado, deixe crescer por cerca de 30 minutos. Ligue o forno em temperatura média (180°C) e deixa assar por aproximadamente 1 hora ou até que os pães estejam dourados.

Rendimento: 4 unidades (40 porções)

Porção: 1 fatia média (74g)

Valor calórico da porção: 152 Kcal



PÃO CASEIRO		
"Informação nutricional Porção 74g (1 fatia)"		
	Quantidade por porção	%VD* 8 %
Valor calórico	152kcal	
Carboidratos	16,8g	6 %
Proteínas	7,3g	10 %
Gorduras Totais	6,2g	11%
Gorduras Saturadas	2g	9 %
Gorduras Trans	0g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	0,5g	2 %
Sódio	333,7mg	14 %

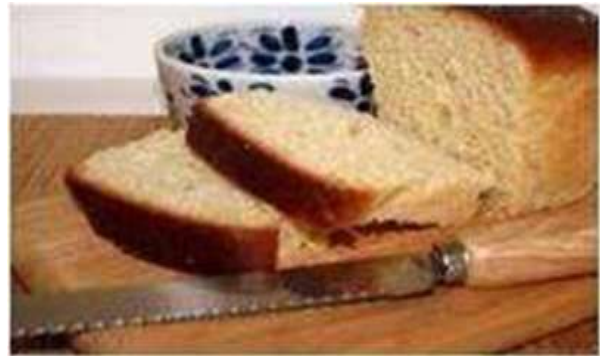
(*)% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Ingredientes: Farinha de trigo, presunto, mussarela, água, ovos, óleo de soja, fermento biológico, açúcar, sal

Pão de Forma

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de leite (720mL)
- ¼ xícara (chá) de óleo de soja (180mL)
- 2 ovos médios (120g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
- 1 colher (sopa) de sal (18g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
ou 1 e ½ sachê de fermento biológico seco (15g)
- Farinha de trigo até dar o ponto (cerca de 1,3kg)
- Óleo (para pincelar os pães)



PÃO DE FORMA		
"Informação nutricional Porção 45g (1 fatia)"		
	Quantidade por porção	%VD* 8 %
Valor calórico	159kcal	
Carboidratos	19,1g	6 %
Proteínas	3,6g	5 %
Gorduras Totais	7,5g	14 %
Gorduras Saturadas	1,5g	7 %
Gorduras Trans	0g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	0,5g	2 %
Sódio	192,6mg	8 %

(*)% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Ingredientes: Leite, farinha de trigo, ovo, óleo, fermento biológico, açúcar, sal

Técnica de Preparo

Bata no liquidificador o leite, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal e o fermento.

Despeje a mistura em uma tigela e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando a farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa, homogênea e levemente grudenta, tendo o cuidado de não colocar farinha em excesso, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Unte com margarina e polvilhe com farinha de trigo três formas grandes retangulares para pão de forma. Transfira a massa para uma mesa e amasse novamente para retirar o ar. Divida a massa em três pedaços, com o auxílio de um rolo abra os pães em formatos retangulares e enrole como um rocambole. Coloque os pães nas formas e pincele com óleo de soja, leve ao forno desligado e deixe crescer por cerca de 30 minutos. Ligue o forno em temperatura média (180°C) e deixe assar por aproximadamente 1 hora ou até que os pães estejam dourados.

Rendimento: 3 pães de forma (36 porções)

Porção: 1 fatia média (45g)

Valor calórico da porção: 159 Kcal

Pão de Maçã

Ingredientes - Massa

- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- ½ xícara (chá) de óleo de soja (120mL)
- 2 ovos médios (120g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
ou 1 e ½ sachê de fermento biológico seco (15g)
- Farinha de trigo até dar o ponto (cerca de 1,1kg)
- 1 gema peneirada misturada com 1 colher (chá) de café amargo coado (para pincelar os pães)

Ingredientes - Massa

- 10 maçãs fuji grandes (2kg)
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar (300g)
- 1 xícara (chá) de uvas passas (180g)
- 1 e ½ colher (chá) de canela em pó (6g)

Técnica de Preparo - Massa

Bata no liquidificador a água, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal e o fermento. Despeje a mistura em uma tigela e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa, homogênea e levemente grudenta, tendo o cuidado de não colocar farinha em excesso, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Unte uma forma retangular grande com margarina e reserve. Transfira a massa para uma mesa e amasse novamente para retirar o ar. Divida a massa em 4 pedaços, com o auxílio de um rolo abra os pães em formatos retangulares, recheie com o doce de maçã e modele no formato de sandália franciscana. Coloque os pães lado a lado na assadeira de modo que fiquem com o mesmo espaçamento entre si. Pincele os pães com a mistura de gema com café e leve ao forno desligado e deixe crescer por cerca de 45 minutos. Ligue o forno em temperatura média (180°C) e deixa assar por aproximadamente 1 hora ou até que os pães estejam dourados.

Técnica de Preparo - Recheio

Higienize e pique as maçãs com casca no formato de palitos.

Em uma panela coloque as maçãs, o açúcar, as uvas passas e a canela, tampe a panela e leve ao fogo médio por aproximadamente 25 minutos. Com o auxílio de uma peneira escorra a maçã, reserve.

Rendimento: 4 unidades (40 porções)

Porção: 1 fatia média (80g)

Valor calórico da porção: 160 Kcal



PÃO DE MAÇÃ		
"Informação nutricional Porção 80g (1 fatia)"		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor calórico	160kcal	8 %
Carboidratos	31,7g	11 %
Proteínas	2,7g	4 %
Gorduras Totais	2,6g	5 %
Gorduras Saturadas	0,4g	2 %
Gorduras Trans	0g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	1g	4 %
Sódio	84mg	4 %

*% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: Maçã, farinha de trigo, açúcar, água, uva passa, ovos, óleo, fermento biológico, canela em pó, sal

Pão Integral

Ingredientes - Massa

- 2 xícaras (chá) de água morna (480mL)
- 3/4 xícara (chá) de óleo de soja (180mL)
- 3 ovos médios (180g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (100g)
- 1 colher (sopa) de sal (18g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
ou 1 e 1/2 sachê de fermento biológico seco (15g)
- 1 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo integral (200g)
- 1/3 xícara (chá) de aveia em flocos finos (38g)
- 1/3 xícara (chá) de farinha de centeio (31g)
- 1/3 xícara (chá) de farelo de trigo (20g)
- 1/3 xícara (chá) de castanha do Pará (50g)
- 1/3 xícara (chá) de damasco desidratado (50g)
- 1/3 xícara (chá) de uvas passas pretas (50g)
- 1/2 colher (sopa) de linhaça (6g)
- 1/2 colher (sopa) de chia (6g)
- Farinha de trigo até dar o ponto (cerca de 750g)
- 1 gema peneirada misturada com 1 colher (chá) de café amargo coado (para pincelar os pães)
- 2 colheres (sopa) de gergelim (20g)



"Informação nutricional Porção 50g (2 fatias)"		
	Quantidade por porção	%VD* 8 %
Valor calórico	157kcal	
Carboidratos	21g	7 %
Proteínas	3,4g	5 %
Gorduras Totais	6,4g	12 %
Gorduras Saturadas	1g	5 %
Gorduras Trans	0g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	1,3g	5%
Sódio	114mg	5 %

(*)% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Ingredientes: Farinha de trigo, água, óleo, ovos, farinha de trigo integral, açúcar, aveia em flocos, farelo de trigo, fermento biológico, sal

Técnica de Preparo

Bata no liquidificador a água morna, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal, o fermento, a farinha de trigo integral, a aveia, a farinha de centeio, o farelo de trigo, a castanha do Pará, o damasco, as uvas passas, a linhaça e a chia. Despeje o conteúdo do liquidificador em uma tigela e acrescente a farinha de trigo branca aos poucos, incorporando-a até que a massa fique levemente grudada. Transfira a massa para uma mesa e continue sovando no sentido das laterais para o centro, até que fique lisa e homogênea. Faça uma bola com toda a massa, coloque em um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por 1h e meia ou até dobrar de volume. Amasse novamente a massa para retirar o ar. Modele com o rolo 2 retângulos e enrole como rocambole. Coloque em formas de bolo inglês untadas com margarina e polvilhadas com farinha de trigo. Pincele os pães com a gema de ovo com café e polvilhe gergelim. Deixe os pães crescendo nas assadeiras até dobrar de volume. Leve ao forno em temperatura baixa e aumente para a média somente pouco antes de começar a dourar. Corte o pão em fatias somente depois de frio, para não esfriar o pão.

Rendimento: 4 unidades (40 porções)

Porção: 1 fatia média (80g)

Valor calórico da porção: 160 Kcal

Pão de Batata com Catupiry

Ingredientes - Massa

- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 3/4 xícara (chá) de óleo (180mL)
- 4 ovos médios (240g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
- 1 colher (sopa) de sal (18g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
ou 1 e ½ sachê de fermento biológico seco (15g)
- 600 gramas de batatas sem casca cozidas
- Farinha de trigo até dar o ponto (cerca de 1,3kg)
- 1 gema peneirada misturada com 1 colher (chá) de café coado amargo (para pincelar os pães)

Ingredientes - Recheio

- 800g de requeijão cremoso tipo catupiry
- 50g de gergelim (para decorar os pães)

Técnica de Preparo

Bata no liquidificador a água, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal e o fermento. Continue batendo e acrescentando aos poucos as batatas até que a hélice do liquidificador pare de bater e comece a girar em falso. Despeje a mistura em uma tigela e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando a farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa, homogênea e levemente grudenta, tendo o cuidado de não colocar farinha em excesso, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Unte uma forma retangular grande com margarina, reserve. Transfira a massa para uma mesa e amasse novamente para retirar o ar. Divida a massa em 64 pedaços, boleie, abra as massas, recheie com o requeijão cremoso e feche novamente modelando os pães em formatos redondos. Coloque os pães lado a lado na assadeira de modo que fiquem com o mesmo espaçamento entre si. Pincele os pães com a mistura de gema com café, polvilhe gergelim por cima e leve ao forno desligado, deixe crescer por cerca de 30 minutos. Ligue o forno em temperatura média (180°C) e deixa assar por aproximadamente 1 hora ou até que os pães estejam dourados.

Rendimento: 64 unidades

Porção: 1 unidade (45g)

Valor calórico da porção: 146 Kcal



PÃO DE BATATA		
"Informação nutricional Porção 45g (1 pão)"		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor calórico	146kcal	7 %
Carboidratos	18,9g	6 %
Proteínas	3,8g	5 %
Gorduras Totais	6,2g	11 %
Gorduras Saturadas	1,8g	8 %
Gorduras Trans	1,2g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	0,6g	2 %
Sódio	156,5mg	7 %

(*)% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Ingredientes: Farinha de trigo, batata, requeijão tipo catupiry, água, ovo, óleo, açúcar, fermento biológico, sal

Pão de Ervas

Ingredientes - Massa

- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 3 cebolas médias (500g)
- 3 dentes de alho descascados (12g)
- 3/4 xícara (chá) de óleo (180mL)
- 3 ovos médios (180g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
- 2 colheres (sopa) de sal (36g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
ou 1 e ½ sachê de fermento biológico seco (15g)
- 1 maço de cheiro verde
- 3 ramos de manjeriço fresco (20g)
- 1 ramo de alecrim fresco (5g)
- 1 colher (sopa) de orégano desidratado (1g)
- Farinha de trigo até dar o ponto (cerca de 1,3kg)
- 1 gema peneirada misturada com 1 colher (chá)
de café coado amargo (para pincelar os pães)



PÃO DE ERVAS		
"Informação nutricional Porção 45g (1 pão)"		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor calórico	157kcal	8 %
Carboidratos	21,4g	7 %
Proteínas	4g	5 %
Gorduras Totais	6,1g	11 %
Gorduras Saturadas	1g	5 %
Gorduras Trans	0g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	0,9g	4 %
Sódio	152,6mg	6 %
<small>(*)% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas</small>		
Ingredientes: Farinha de trigo, cebola, leite, óleo, salsinha e cebolinha, ovo, fermento biológico, manjeriço, açúcar, sal, alho, alecrim, orégano		

Técnica de Preparo

Em uma panela leve ao fogo o leite junto com as cebolas picadas e os dentes de alho até levantar fervura, retire do fogo e deixe esfriar. Em um liquidificador adicione o leite, a cebola, o alho, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal, as ervas e o fermento. Bata até que as ervas fiquem levemente picadas. Despeje a mistura em uma tigela, e acrescente a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando a farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa, homogênea e não grude mais nas mãos, tendo o cuidado de não colocar farinha em excesso, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Unte uma forma retangular grande com margarina, reserve. Transfira a massa para uma mesa e amasse novamente para retirar o ar. Divida a massa em 64 pedaços e modele do formado de bolinhas. Coloque os pães lado a lado na assadeira de modo que fiquem com o mesmo espaçamento entre si. Pincele os pães com a mistura de gema com café e leve ao forno desligado, deixe crescer por cerca de 20 minutos. Ligue o forno em temperatura média (180°C) e deixa assar por aproximadamente 1 hora ou até que os pães estejam dourados.

Rendimento: 64 unidades

Porção: 1 unidade (45g)

Valor calórico da porção: 157 Kcal

Pão de Mandioca

Ingredientes - Massa

- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 3/4 xícara (chá) de óleo (180mL)
- 3 ovos médios (180g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
- 1 colher (sopa) de sal (18g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
ou 1 e ½ sachê de fermento biológico seco (15g)
- 600 gramas de mandiocas cozidas sem a fibra
- Farinha de trigo até dar o ponto (cerca de 1,3kg)
- 1 gema peneirada misturada com 1 colher (chá) de café coado amargo (para pincelar os pães)
- 250g de azeitonas picadas



PÃO DE ERVAS		
"Informação nutricional Porção 45g (2 pães)"		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor calórico	157kcal	8 %
Carboidratos	21,4g	7 %
Proteínas	4g	5 %
Gorduras Totais	6,1g	11 %
Gorduras Saturadas	1g	5 %
Gorduras Trans	0g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	0,9g	4 %
Sódio	152,6mg	6 %

(*)% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Ingredientes: Farinha de trigo, cebola, leite, óleo, salsinha e cebolinha, ovo, fermento biológico, manjericão, açúcar, sal, alho, alecrim, orégano

Técnica de Preparo

Bata no liquidificador a água, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal e o fermento. Continue batendo e acrescentando aos poucos as mandiocas até que a hélice do liquidificador pare de bater e comece a girar em falso.

Despeje a mistura em uma tigela, acrescente as azeitonas depois a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando a farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa, homogênea e não grude mais nas mãos, tendo o cuidado de não colocar farinha em excesso, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Unte uma forma retangular grande com margarina, reserve. Transfira a massa para uma mesa e amasse novamente para retirar o ar. Divida a massa em 64 pedaços e modele no formato de bisnaguinhas. Coloque os pães lado a lado na assadeira de modo que fiquem com o mesmo espaçamento entre si. Pincele os pães com a mistura de gema com café e leve ao forno desligado, deixe crescer por cerca de 30 minutos. Ligue o forno em temperatura média (180°C) e deixa assar por aproximadamente 1 hora ou até que os pães estejam dourados.

Rendimento: 64 unidades

Porção: 1 unidade (45g)

Valor calórico da porção: 157 Kcal

Rosca Estrela

Ingredientes - Massa

- 2 xícaras (chá) de leite morno (480mL)
- 3/4 xícara (chá) de óleo de soja (180mL)
- 4 ovos médios (240g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (200g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g) ou 1 e ½ sachê de fermento biológico seco (15g)
- Farinha de trigo até dar o ponto (cerca de 1,2kg)
- 1 gema peneirada misturada com 1 colher (chá) de café coado amargo (para pincelar os pães)



Ingredientes - Recheio

- 5 gemas (75g)
- 100g de margarina sem sal
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (300g)
- 5 pacotes de coco ralado desidratado (500g)

Ingredientes - Calda

- 1 xícara (chá) de leite Integral (240 mL).
- 1 garrafa de leite de coco (200 mL).
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (100 g).

ROSCA ESTRELA		
"Informação nutricional Porção 65g (1 fatia)"		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor calórico	200kcal	10 %
Carboidratos	28,3g	9%
Proteínas	3,7g	5 %
Gorduras Totais	8,1g	15 %
Gorduras Saturadas	3,4g	15 %
Gorduras Trans	0g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	1g	4 %
Sódio	52,4mg	2 %

(*)% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Ingredientes: Farinha de trigo, leite, açúcar, ovos, leite de côco, óleo, côco ralado, fermento biológico, margarina, sal

Técnica de Preparo - Massa

Bata no liquidificador o leite, o óleo, os ovos, o açúcar, o sal e o fermento.

Despeje a mistura em uma tigela e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando a farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa, homogênea e levemente grudenta, tendo o cuidado de não colocar farinha em excesso, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Unte duas formas redondas grandes em formato de anel com margarina e polvilhe com farinha, reserve.

Transfira a massa para uma mesa e amasse novamente para retirar o ar. Divida a massa em 2 pedaços, com o auxílio de um rolo abra os pães em formatos retangulares, recheie com o doce de coco, enrole como um rocambole, divida em 8 fatias e coloque os pedaços na forma redonda formando uma estrela. Pincele os pães com a mistura de gema com café e leve ao forno desligado, deixe crescer por cerca de 50 minutos.

Ligue o forno em temperatura média (180°C) e deixe assar por aproximadamente 1 hora ou até que os pães estejam dourados. Retire os pães do forno, deixe esfriar, desenforme e jogue a calda por cima.

Técnica de Preparo - Recheio

Misture bem todos os ingredientes e reserve.

Técnica de Preparo - Calda

Coloque todos os ingredientes em uma panela. Leve ao fogo e deixe apurar por aproximadamente 20 minutos

Rendimento: 2 unidades (40 porções)

Porção: 1 fatia média (65g)

Valor calórico da porção: 200 Kcal

Pretzel

Ingredientes - Massa

1 xícara (chá) de água morna (240 mL)

2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)

2 colheres (sopa) de açúcar (28g)

1 ovo médio (60g)

3 colheres (sopa) de margarina (50g)

1/2 colher (chá) de sal (3g)

4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)

Margarina para untar

Farinha de trigo para polvilhar



PRETZEL		
"Informação nutricional Porção 30g (1 pão)"		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor calórico	145Kcal	7 %
Carboidratos	23g	8 %
Proteínas	2,7g	4 %
Gorduras Totais	4,6g	8 %
Gorduras Saturadas	0,2g	1 %
Gorduras Trans	0g	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,3 g	1 %
Sódio	44,5 mg	2 %

(*)% valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Ingredientes: Farinha de trigo, açúcar, água, margarina, ovo, fermento biológico, canela em pó, sal

Técnica de Preparo

Bata no liquidificador a água, o fermento, o açúcar, os ovos, a margarina e o sal.

Despeje a mistura em uma tigela e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando a farinha no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa, homogênea e levemente grudenta, tendo o cuidado de não colocar farinha em excesso, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente plástico com tampa e deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Unte uma forma retangular grande com margarina, reserve. Transfira a massa para uma mesa e amasse novamente para retirar o ar. Divida a massa em 16 pedaços e modele no formato de pretzel. Coloque os pães lado a lado na assadeira de modo que fiquem com o mesmo espaçamento entre si. Pincele os pães com a mistura de gema com café, polvilhe com açúcar e canela e leve ao forno desligado, deixe crescer por cerca de 30 minutos. Ligue o forno em temperatura média (180°C) e deixa assar por aproximadamente 30 minutos ou até que os pães estejam dourados.

Rendimento: 16 unidades

Porção: 1 unidade (30g)

Valor calórico da porção: 145 Kcal

Maionese

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de leite gelado (120 ml)

1 dente de alho

1/2 maço de cheiro verde

1 e 1/2 colher (chá) de sal (5g)

40g de mandioca cozida

Suco de meio limão (20 ml)

Óleo de soja até dar o ponto

Técnica de Preparo

Bata no liquidificador o leite, o alho, as ervas, o sal e a mandioca, acrescente o óleo em fio, sem parar de bater, até atingir a consistência cremosa, por fim adicione o suco de limão e misture.

FUNDO SOCIAL DE SOLIDARIEDADE DO ESTADO DE SÃO PAULO

R. Ministro Godói, 180 - Parque da Água Branca - CEP 05015-000 - São Paulo

Tel.: (11) 2588-5700 - Fax: (0XX11) 2588-5999

Para mais informações sobre

Parcerias: **Tel. (0xx11) 2193-8927**

Capacitação de Agentes Multiplicadores: **Telex. (0xx11) 2193-8969 | 2193-8446**

Siga o Fundo Social no twitter: [@fundosocialsp](https://twitter.com/fundosocialsp)