



Curso Preparatório

# Oficinas de Panificação Faça e Venda

O CONHECIMENTO NOS CONECTA

João de Andrade | UNASP

**UNASP**

INSTITUTO  
**CEJAM**  
conecta

### Autoria

João Gabriel de Andrade 

### Revisão

Anderson Martins Ribeiro 

### Editoração Final

Abel Silva de Meneses, PhD 

André Luis Charro Ramalho, PhD 

**CEJAM**, Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim  <https://ror.org/0084e6430>

Oficina de Panificação: Faça e Venda - O CONHECIMENTO NOS CONECTA. São Paulo: Pesquisa e Inovação Aplicada, 2024. 44 p.

**ISBN** nº 978 - 65 - 85277 - 14 - 3 **e-Book** (PDF)

1. Profissional Liberal; 2. Ensino; 3. Panificação.

**ISNI:** <https://isni.org/isni/0000000502780343>

CDD 331  
CDU 323.329

Ficha elaborada pela área de Pesquisa e Inovação Aplicada do CEJAM

Este conteúdo está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição - Não Comercial (CC BY-NC 4.0). É permitido remixar, adaptar e criar a partir deste trabalho para fins não comerciais, porém deverá atribuir o devido crédito aos autores e instituições. É vedado o uso para fins comerciais e não é necessário licenciar os trabalhos derivados sob os mesmos termos. Mais informações <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.



Editora CEJAM

Rua Dr. Lund, 41 - Liberdade  
São Paulo - SP | CEP: 01513-020  
Fone: (11) 3469-1818 | [cejam.org.br](http://cejam.org.br)

INSTITUTO  
**CEJAM**  
conecta

O **CEJAM Conecta** tem como foco capacitar, instruir e desenvolver, principalmente os jovens, mas também outros interessados das comunidades do entorno das unidades de saúde sob gerenciamento do **CEJAM**.

O programa prepara para o mercado de trabalho, estimula a cidadania e promove desenvolvimento pessoal e social, através de capacitações, treinamentos, workshops, palestras e rodas de conversa.

Oferecemos opções de formação nas modalidades EAD e presencial, para que você tenha flexibilidade e possa escolher a melhor forma de se desenvolver.

Outra forma de se envolver é se tornar um Embaixador Conecta, nesta modalidade você receberá capacitação especial para representar o programa, podendo optar por desenvolver atividades voluntárias como: monitor de turmas, apoio administrativo para o pólo, divulgação e suporte para os estudantes.

Para mais informações, visite nosso site.



O **Instituto CEJAM**, idealizado pelo Dr. Fernando Proença de Gouvêa (in memoriam), é uma organização sem fins lucrativos criada em fevereiro de 2010 para desenvolver, coordenar e orientar programas, projetos e campanhas sociais/educativas em municípios de atuação do **CEJAM**.

Alinhadas com os objetivos do desenvolvimento sustentável, as ações do Instituto tem como principal foco a Promoção de Saúde e Prevenção de Doenças levando conhecimento à população em vulnerabilidade social e fortalecendo a visão, missão e valores da Instituição.

Além do CEJAM Conecta, o Instituto CEJAM abre espaço para as mais diversas ações e atividades em prol da comunidade em torno das nossas unidades. Faça parte da nossa rede de voluntários, uma oportunidade para se conectar com o que há de melhor em você e fazer a diferença na melhora de vida nas comunidades. Se inscreva pelo nosso Site: <https://conecta.cejam.org.br/>



## Conteúdo programático

### Apresentação

#### Pão e Sociedade

#### Higiene no Manuseio de Alimentos

#### Conceitos Básicos

#### Cálculo de Preços

#### Pães Básicos

Pão de Leite

Baguete

Pão Pita

#### Pães Doces

Pão Trançado com Goiabada

Sonho de padaria

Fatias Húngaras

#### Pães para Sanduíches

Pão de Brioche

Pão de Batata

Pão de Forma

#### Salgados de Lanchonete

Bauru Vegetariano

Esfirra de Escarola

Cigarrete

## Apresentação

É com imensa satisfação que apresentamos este Ebook, fruto da parceria inspiradora entre o Instituto CEJAM e o UNASP, um programa social, **CEJAM Conecta**, com a nobre missão de capacitar e instruir gratuitamente a população em uma habilidade que transcende o ato de cozinhar: a arte da panificação.

Neste material, conduziremos você por uma jornada repleta de sabores e aprendizados, onde o pão se torna um símbolo poderoso de transformação social. O propósito central desse curso é não apenas fornecer técnicas essenciais para a preparação de diversos tipos de pães, mas, sobretudo, empoderar indivíduos, gerando protagonismo e uma consciência multiplicadora capaz de impactar positivamente suas vidas e comunidades.

Através da panificação, vislumbramos o caminho para a conquista da autonomia financeira, possibilitando que os alunos se tornem empreendedores ou conquistem uma nova posição no mercado de trabalho. Queremos despertar o potencial empreendedor que existe dentro de cada um, permitindo que sonhos sejam concretizados e oportunidades sejam criadas.

Ao longo das páginas que se seguem, você será conduzido por um mundo de sabores, texturas e aromas, mas também de superação, determinação e crescimento pessoal. Seja você um entusiasta da culinária, um aspirante a padeiro ou alguém em busca de novas oportunidades, **este curso é para você!**

Estamos animados com essa parceria e acreditamos que a panificação é apenas o início de uma grande mudança em sua vida. **Prepare-se para despertar seus talentos, elevar suas habilidades e se tornar um agente transformador em sua comunidade. Juntos, vamos moldar um futuro mais próspero e igualitário, onde o sabor do sucesso será compartilhado por todos.**

Seja bem-vindo(a) ao Curso de Panificação do UNASP em parceria com o Instituto CEJAM. Estamos ansiosos para embarcar nessa jornada com você e testemunhar o poder da transformação social por meio do conhecimento!

**Vamos começar?  
Então, mão na massa!**



## Apresentação

O projeto de extensão Oficinas de Panificação – Faça e Venda surgiu da atenção dada à necessidade de fomento econômico nas periferias da cidade de São Paulo e da percepção do pouco aproveitamento de ingredientes de fácil transformação para geração de renda individual ou coletiva.

É importante ressaltar que não há juízo de valor, mas uma vontade de extrapolar os contornos da universidade e promover o crescimento de seu entorno com o intuito de combater a insegurança alimentar e diminuir o impacto da falta de oportunidades de trabalho para a comunidade que circunda a universidade.

A Gastronomia assume a missão de compartilhar com a sociedade os saberes e conhecimentos desenvolvidos e construídos nas salas de aula e laboratórios didáticos de culinária. Como resultado da disciplina de panificação percebe-se a possibilidade de, de forma didática, orientar o público participante das oficinas propostas a desenvolver receitas com baixo custo e valor agregado, fácil produção e grande potencial de venda para geração de renda.

As oficinas ainda apresentam conceitos básicos de panificação, como os efeitos de cada ingrediente, tipos de ingredientes e sua conservação. Apresentam, também, boas práticas de manuseio e preparo de ingredientes de forma higiênica e segura.

O objetivo é permitir que os participantes das oficinas possam levar para seus convívios o conhecimento desenvolvido na disciplina de Panificação e desenvolver suas comunidades com muita segurança, higiene, criatividade e muito sabor.

## Pão e Sociedade

Para muitos que oram diariamente “o pão nosso de cada dia, nos dai hoje”, suplicam por pão como sinônimo de alimento. Seu significado é além do espiritual, nutre a alma e o corpo. Esse alimento, tão simples e complexo ao mesmo tempo está presente nas casas de quase todos os brasileiros.

Pode ser consumido só, ou acompanhado de laticínios, carnes e vegetais, desde a primeira à última refeição do dia. Nos momentos de lazer sempre é um ótimo companheiro. Seu surgimento remonta a seis mil anos de história, seja fermentado ou não. Os pães sempre foram considerados alimentos básicos e suas variedades e quantidades eram símbolos de poder e status social. Para os mais ricos na antiguidade, o pão era feito do trigo branco e macio, enquanto para os pobres o centeio (outro cereal) e partes mais duras do trigo eram utilizadas.

No Brasil, o pão chegou com a colonização portuguesa, mas se tornou mais popular no século XIX. No início, possuía uma massa mais escura e foi embranquecendo com a evolução das máquinas industriais. Mesmo em regiões do país onde a cultura alimentar se baseia na mandioca (tapioca, beiju) e no milho (cuscutz) o pão não perde seu status, e convive pacificamente com outros alimentos, compondo a alimentação e a oferta de energia nutricional como uma rica fonte de carboidratos.



O pão ainda é muito mais do que um alimento básico e salgado. Encontramos muitas variedades de pães doces, com frutas, chocolate, cremes, coberturas e especiarias. O Pão ainda é ingrediente para rabanadas, pudim, farofas e empanados. Entre as massas doces estão o brioche, pão de leite, sonho, língua de sogra, cueca virada e muitos outros. Porém o mais consumido em todo o território brasileiro é o pão francês. Com sua massa branca, miolo macio e úmido, revestido por uma casca fina, dourada crocante e deliciosa, mas que de francês só tem o nome, já que é uma variedade de pães portugueses. É tão popular que possui nomes e apelidos em todo o Brasil como cacetinho, pão de sal ou filão.

Seu valor cultural é inegável e seu valor nutricional é outro benefício importante. Sua consistência e sabor são capazes de saciar a fome física e social. Devido a sua grande importância para a cultura ocidental e ocidentalizada, no dia 16 de outubro comemora-se o dia mundial do Pão.



## Higiene no Manuseio de Alimentos

A higiene e o manuseio adequados de alimentos são de suma importância para assegurar que a produção não causará doenças, contaminações ou mal-estar aos seus consumidores. Ela pode ser dividida em três partes. A higienização do alimento propriamente, do manipulador e do ambiente.

### Higiene dos Alimentos:

Essa higienização é feita em duas etapas a limpeza e a desinfecção. Limpeza é a retirada das sujeiras, e substâncias indesejadas como: terra, pedrinhas e outros resíduos. A desinfecção deve ser feita com um produto sanitizante, como o cloro ou hipoclorito de sódio próprios para essa desinfecção. Esses produtos são distribuídos gratuitamente em postos de saúde.

### Higiene dos Manipuladores:

A higiene de quem manipula alimentos deve seguir diretrizes rigorosas para garantir a segurança e a qualidade dos alimentos produzidos. No Brasil, seguimos as orientações das normas RDC 216 e da NBR 15635. Aqui apresentamos algumas das diretrizes comuns de higiene para manipuladores de alimentos:

- **Higiene pessoal:** Os manipuladores de alimentos devem manter uma higiene pessoal adequada, incluindo tomar banho regularmente, usar roupas limpas e lavar as mãos com frequência. Isso é especialmente importante após usar o banheiro, tocar em dinheiro, espirrar, tossir, fumar ou manusear lixo.
- **Higiene das mãos:** As mãos devem ser lavadas com água morna e sabão antes e depois de manusear alimentos. A lavagem adequada das mãos deve durar pelo menos 20 segundos, esfregando bem as palmas, as costas das mãos, entre os dedos e sob as unhas. O uso de desinfetantes para as mãos à base de álcool também pode ser recomendado, mas não substitui a lavagem regular das mãos.
- **Proteção de feridas e doenças:** Qualquer pessoa que manipule alimentos e tenha feridas abertas, cortes, infecções na pele ou doenças transmitidas por alimentos deve se afastar da manipulação de alimentos.

- **Uso de equipamentos de proteção individual (EPIs):** Em certos casos, pode ser necessário o uso de luvas descartáveis, aventais, toucas ou redes de cabelo para evitar a contaminação dos alimentos.

### Higiene do Ambiente:

As áreas de preparação de alimentos, utensílios, superfícies de trabalho e equipamentos devem ser mantidos limpos e higienizados regularmente, utilizando métodos adequados de limpeza e desinfecção.

- **Limpeza regular:** O local de cozinha deve ser limpo regularmente, incluindo pisos, paredes, tetos, bancadas, prateleiras e equipamentos. A limpeza deve ser feita com produtos adequados e de acordo com os procedimentos estabelecidos.
- **Desinfecção:** Além da limpeza regular, a desinfecção do ambiente de cozinha é essencial para eliminar microrganismos nocivos. Superfícies de contato direto com alimentos, como tábuas de corte e utensílios, devem ser desinfetadas adequadamente.
- **Manejo de resíduos:** O lixo e os resíduos devem ser manejados corretamente, armazenados em recipientes adequados e removidos regularmente para evitar a proliferação de pragas e odores desagradáveis.
- **Controle de pragas:** Medidas eficazes devem ser implementadas para prevenir e controlar a presença de pragas, como insetos e roedores, no local de cozinha. Isso pode incluir o uso de barreiras físicas, armadilhas e produtos de controle de pragas.
- **Armazenamento adequado de alimentos:** Os alimentos devem ser armazenados corretamente em áreas designadas, seguindo as instruções de temperatura e umidade apropriadas. Deve haver uma separação adequada entre alimentos crus e cozidos, além de etiquetagem clara e organização dos produtos.

- **Manutenção de equipamentos:** Os equipamentos de cozinha devem ser mantidos em bom estado de conservação e limpos regularmente. A manutenção adequada e a calibração de equipamentos como termômetros e refrigeradores são importantes para garantir o armazenamento seguro dos alimentos.

Também é fundamental observar a manipulação adequada de alimentos crus e cozidos. É importante evitar a contaminação cruzada entre alimentos crus e cozidos. Isso pode ser feito separando-os fisicamente e usando utensílios e superfícies diferentes para cada um. Além disso, os alimentos devem ser armazenados corretamente, em temperaturas adequadas, para evitar o crescimento de microrganismos nocivos.





## Conceitos Básicos

A panificação é a arte e a ciência de fazer pães. Os principais ingredientes para a panificação são farinha de trigo, água, fermento e sal. Vejamos alguns conceitos básicos importantes na panificação para que possamos obter sempre bons resultados.

### Farinha de trigo:

fornece a estrutura básica do pão. Nela há a presença de duas proteínas (gliadina e glutenina) que aos sovar e formar, mas assa se ligar formando a rede de glúten, substância fundamental para a consistência, aparência e sabor dos pães tradicionais. Essas proteínas permitem que o pão adquira elasticidade plasticidade na massa.

### Água:

também está ligada à formação do glúten e da estrutura do pão. Além disso hidrata o amido da farinha o que permite que o pão fermente e a rede de glúten se desenvolva nessa estrutura.

### Fermento Biológico:

formado por leveduras que são microrganismos benéficos. Geralmente usa-se a *Saccharomyces Cerevisiae*. Elas têm como função fermentar a massa consumindo os açúcares e transformando-os em gás carbônico e álcool. O gás carbônico forma bolhas no interior do pão e gera os furinhos que vemos quando partimos uma fatia. Já o Álcool evapora na hora em a massa é assada. É muito importante que haja açúcares na massa, esse é o alimento das leveduras que se proliferam em condições apropriadas de temperatura em torno de 35°C. Esses açúcares são compostos de glicose que estão presentes na própria farinha trigo quanto quando adicionamos açúcar ou mel.

### Sal:

além de dar sabor, o sal é essencial para a panificação já que corta o efeito da fermentação e controla o crescimento das leveduras para que não seja excessivo. O sal ainda ajuda na formação da rede de glúten tornando-a mais forte.

## Cálculo de Preços

Um dos maiores desafios para quem empreende é elaborar o preço de venda dos produtos. Pode não parecer, mas é muito comum vendermos nossos produtos baratos ou caros demais e quando isso ocorre, nosso produto não vende bem e o negócio não dá certo. Você conhece os conceitos de CMV (custo de mercadoria vendida), margem de contribuição ou mix de vendas? Bom esses são termos usados no cálculo de custos que de forma mais aprofundada usamos para definir exatamente quanto gastamos para produzir, por quanto iremos vender e o quanto fica de lucro para a empresa. Aqui vamos colocar de uma forma mais simplificada e considerando um cenário ideal para facilitar os cálculos dos preços dos nossos pães.

CMV é custo da mercadoria, ou seja, quanto gastamos em ingredientes e embalagens. Essa é a base para nosso cálculo. Esse valor representa uma porcentagem dentro do preço de venda e o que sobra é a margem de contribuição, ou seja, o valor com o qual eu vou pagar as contas fixas (água, luz, salário, aluguéis) e ainda lucrar. Desse modo temos três compromissos. Pagar os ingredientes, pagar as contas e lucrar. O preço do meu produto precisa contemplar esses três pontos. De forma ideal, se eu conseguir equilibrar esses valores estarei garantindo que haja dinheiro suficiente para cada um. Em outras palavras, tenho 33% do preço de venda destinado para cada um desses custos. Vejamos um exemplo:

Se eu vender um pão artesanal a R\$12,00 significa que meus ingredientes não podem custar mais do que R\$4,00 reais.

O valor de R\$4,00 reais para as contas fixas e outros R\$4,00 reais são o lucro.



Agora, se nesse mesmo pão vendido a R\$12,00 reais eu tiver um custo de ingredientes e embalagem de R\$7,00 reais (superior ao anterior) eu ainda terei de dedicar R\$4,00 reais para as contas fixas e me sobra apenas R\$1,00 de lucro.

Da mesma maneira, se eu vendo o pão a R\$12,00 reais e tive apenas R\$2,00 de custo, R\$4,00 de fixos, me sobram R\$6,00 de lucro.

É o equilíbrio entre esses três conceitos que determinará se meu preço de venda está funcionando para garanti o lucro, mas além disso é preciso saber se as pessoas querem pagar e o quanto estão dispostas a pagar no seu produto. Para isso é preciso fazer uma pesquisa de mercado e saber por quanto costumam vender na sua região. Quanto as pessoas para quem você vai oferecer estão dispostas a pagar e quais produtos elas têm maior interesse.



## Pão de Leite

**Rendimento:** 2 unidades | **Peso da porção:** 805g

**Tempo de preparo:** 2h30 | **Custo:** R\$3,55

Ingredientes	Quant. em gramas (g)	Medida caseira
Farinha de trigo	1kg	5 e 3/4 xic.
Sal	20g	1 C
Açúcar	60g	4 C
Óleo	30g	3 C
Margarina sem sal	80g	4 C
Ovo	50g	1 unidade
Gema	30g	2 unidades
Fermento biológico fresco	30g	2 tabletes
Leite	460mL	2 xic.

### Modo de Preparo:

Misture a farinha com o sal e o açúcar. Adicione o óleo e a margarina. Adicione um ovo batido e o fermento fresco. Misture os ingredientes. Adicione 400g de leite aos poucos. Se preciso, coloque mais leite. Misture até formar a massa firme e macia. Antes de fermentar, modele os pães. Divida a massa em duas partes iguais. Abra a massa com um rolo na largura da forma que vai ser utilizada (forma de bolo inglês). Enrole a massa formando um cilindro. Feche todas as aberturas da massa. Coloque o pão com as emendas para baixo na tábua e corte fatias iguais mantendo o formato do pão. Com a massa cortada, coloque o pão montado dentro da forma. Cubra com plástico e deixe fermentar até dobrar de tamanho. Pincele 2 gemas (sem película) batidas com uma colher de leite por cima dos pães. Aqueça o forno a 180°C e leve os pães para assar até dourar bem.

## Baguete

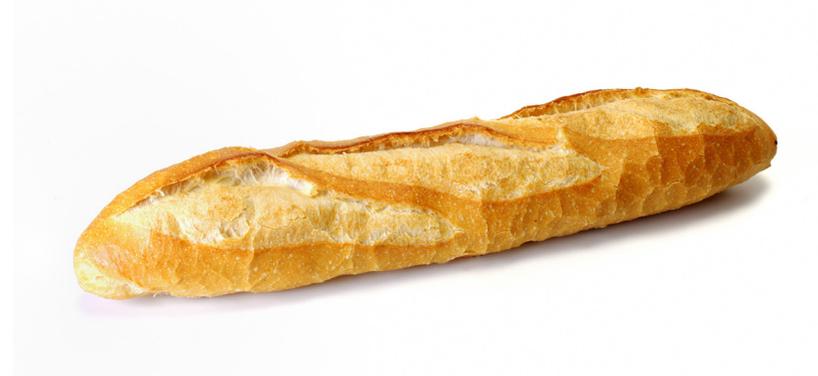
**Rendimento:** 6 unidades | **Peso da porção:** 145g

**Tempo de preparo:** 2h05 | **Custo:** 0,72

Ingredientes	Quant. em gramas (g)	Medida caseira
Farinha de trigo	500g	3 e 3/4 xic.
Fermento biológico seco	5g	1 cc
Água	360mL	1 e 1/2 xic.
Leite	460mL	2 xic.

### Modo de Preparo:

Em um bowl misture a Farinha de Trigo e o Fermento Seco. Acrescente a Água e o Sal e misture até a massa ficar homogênea. Sove por 5 minutos. Volte a massa para o bowl polvilhado de farinha de trigo e cubra deixando fermentar por 40 minutos. Divida a massa em 6 pedaços iguais e molde no formato de baguete. Unte uma assadeira com óleo e farinha. Coloque as baguetes na assadeira e deixe descansar até dobrar de tamanho. Com um estilete para pães corte transversalmente a superfície da baguete. Polvilhe farinha de trigo sobre o pão. Leve para assar ao forno pré-aquecido a 220°C. Coloque na parte de baixo do forno uma tigela com água fervente. Asse por 30 minutos ou até dourar.





## Pão Pita

**Rendimento:** 8 unidades | **Peso da porção:** 100g

**Tempo de preparo:** 2h30

Ingredientes	Quant. em gramas (g)	Medida caseira
Farinha de Trigo	500g	2 e 1/2 xícara
Óleo Composto	25g	1 e 1/2 colher de sopa
Água	300g	1 e 1/2 xícara
Sal	2g	1 colher de chá
Fermento Biológico Seco	5g	1 colher de sopa

### Modo de Preparo:

Faça a esponja com metade da proporção de farinha e água, coloque em um bowl 250g de farinha e 250ml de água, mexa e adicione as 5g de fermento. Cubra com papel filme e reserve por 40 minutos. Adicione o restante da farinha no bowl com a esponja, misture até ficar uma massa homogênea, por fim, acrescente o sal. Reserve essa massa em um Solve a massa até chegar ao ponto de “véu”. Boleie a massa em proporções iguais e deixei fermentar por 20 minutos. Abra a massa em forma de disco polvilhando farinha. Asse em frigideira seca em fogo médio até que cresçam e fiquem dourados, cuidado para não deixar o fogo muito alto e queimar o exterior da massa antes de cozinhar por dentro. Deixe esfriar e sirva.

## Pão Trançado com Goiabada

**Rendimento:** 12 unidades

**Tempo de preparo:** 1h30

Ingredientes	Quant. em gramas (g)
Farinha De Trigo	600g
Açúcar	210g
Fermento Biológico	10g
Ovos	100g
Manteiga	80g
Leite	430ml
Sal	3g
Coco Ralado	150g
Leite Condensado	130g

### Modo de Preparo:

Inicie adicionando os ovos ao açúcar e misture, logo em seguida adicione o fermento biológico seco e o leite morno e misture. Adicione a manteiga derretida, o sal e a farinha aos poucos até dar o ponto de sovar. Sove bem a massa e reserve em um recipiente com um pano úmido por 30 minutos.

Após fermentar, divida a massa em duas partes e abra. Acrescente o recheio, em seguida enrole a massa para que fique no formato de um rocambole e corte.

Em uma assadeira coloque as fatias húngaras e deixe descansar por mais 30 minutos.

Leve em forno a 200° até dourar.

Após retirar do forno ainda quente adicione a calda.

Recheio: Misture o coco ralado, o açúcar e a manteiga.

Calda: adicione 1/3 da caixa de leite condensado e 250ml de leite.



### Sonho de padaria.

**Rendimento:** 12 unidades

**Tempo de preparo:** 1h30

Ingredientes	Quant. em gramas (g)
Farinha De Trigo	400g
Açúcar	145g
Fermento Biológico	10g
Ovos	114g
Manteiga	50g
Leite	430ml
Sal	3g
Amido De Milho	20g
Essência De Baunilha	5g
Óleo	400g
Açúcar De Confeiteiro	145g

### Modo de Preparo:

Em uma tigela, coloque metade da farinha de trigo, o açúcar e o fermento biológico e misture. Abra um buraco e acrescente o ovo, a manteiga, o leite morno e o sal. Misture os ingredientes com uma colher. Em seguida acrescente o restante da farinha de trigo. Continue mexendo com uma espátula ou colher. Quando sentir dificuldade para misturar mexa com as mãos. Para facilitar o processo de sova transfira para uma bancada enfarinhada e trabalhe com a massa. Sove por cerca de 15 minutos ou até que fique bem homogênea. Volte a massa para a tigela e cubra com um pano. Deixe crescer em local sem corrente de ar por cerca de 30 minutos ou até dobrar de volume. Após o crescimento despeje a massa na bancada e divida em 12 pedaços iguais, isso irá render sonhos de aproximadamente 60g. Pegue cada parte desta e boleie. Distribua em assadeiras polvilhadas com farinha de trigo deixando um espaço de cerca de 3 cm umas das outras.

Tampe com um pano e espere crescer novamente por mais 30 minutos. Pré-aqueça o forno a 200°C por 15 minutos e coloque para assar por 15 minutos (se for fritar) e por 20 minutos se preferir sonhos assados

### Recheio:

Peneire as gemas. Em uma panela em fogo desligado coloque o amido de milho e o leite, misture muito bem até dissolver por completo. Acrescente o açúcar e as gemas peneiradas e misture bem. Ligue o fogo e deixe no médio, cozinhe o creme até que engrosse, não pare de mexer, assim que ferver cozinhe por mais 2 minutos. Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha, mexa bem e reserve em uma tigela com plástico filme em contato e leve para geladeira até gelar.



### Fatias Húngaras

**Rendimento:** 12 unidades

**Tempo de preparo:** 1h30

Ingredientes	Quant. em gramas (g)
Farinha De Trigo	600g
Açúcar	210g
Fermento Biológico	10g
Ovos	100g
Manteiga	80g
Leite	430ml
Sal	3g
Coco Ralado	150g
Leite Condensado	130g

### Modo de Preparo:

Inicie adicionando os ovos ao açúcar e misture, logo em seguida adicione o fermento biológico seco e o leite morno e misture. Adicione a manteiga derretida, o sal e a farinha aos poucos até dar o ponto de sovar. Sove bem a massa e reserve em um recipiente com um pano úmido por 30 minutos.

Após fermentar, divida a massa em duas partes e abra. Acrescente o recheio, em seguida enrole a massa para que fique no formato de um rocambole e corte.

Em uma assadeira coloque as fatias húngaras e deixe descansar por mais 30 minutos.

Leve em forno a 200° até dourar.

Após retirar do forno ainda quente adicione a calda.

Recheio: Misture o coco ralado, o açúcar e a manteiga.

Calda: adicione 1/3 da caixa de leite condensado e 250ml de leite.



## Pão de Brioche

**Rendimento:** 1 unidade

**Tempo de preparo:** 2h40

Ingredientes	Quant. em gramas (g)
Farinha de trigo	250g
Fermento biológico seco	5g
Leite morno	200g
Açúcar	25g
Gema de ovo	2g
Sal	6g
Manteiga	50g
ovo	1un

### Modo de Preparo:

Em uma tigela misture o fermento, o leite morno e o açúcar.

Em um bowl coloque a farinha e o sal e misture.

Adicione as gemas junto ao fermento, leite e açúcar e misture até ficar homogêneo.

Adicione os líquidos junto a farinha e misture até formar uma massa lisa e deixe descansar por 10 minutos.

Sove a massa adicionando a manteiga aos poucos até incorporá-la toda.

Passe a massa para um recipiente enfarinhado e deixe descansar por 40 minutos.

Após descansar, divida a massa em 4, abra as massas com os dedos e vá dobrando para o centro e molde uma bola, leve a uma forma e deixe descansar por 1 hora e 30 minutos.

Pincele um ovo sobre os pães e leve ao forno a 180° por 15 minutos.

## Pão de Batata

**Rendimento:** 10 unidade

**Tempo de preparo:** 1h30

Ingredientes	Quant. em gramas (g)
Ovos	2 uni
Leite	120g
Manteiga derretida	110g
Açúcar	100g
Batatas cozidas	350g
Farinha de trigo	700g
Fermento biológico seco	15g
Sal	3g

### Modo de Preparo:

Cozinhe as batatas até ficarem macias e amasse.

No liquidificador adicione os ovos, o leite, a manteiga, o açúcar, o sal, as batatas e o fermento.

Bata até ficar liso e reserve.

Em um bowl adicione 650g de farinha de trigo, abra um buraco no meio e despeje a mistura do liquidificador.

Mexa com uma colher até precisar das mãos, sove até a massa ficar lisa e desgrudando. (se necessário adicione mais trigo.)

Deixe a massa descansar por 30 minutos

Molde os pães, coloque na forma untada e pincele gema de ovo.

Leve ao forno pré-aquecido para assar por aproximadamente 25 minutos.



## Pão de Forma

**Rendimento:** 12 unidade

**Tempo de preparo:** 1h50

Ingredientes	Quant. em gramas (g)
Farinha de trigo	400g
Açúcar	100g
Leite morno	120g
Água morna	120g
Óleo	45g
Ovo	2 uni
Fermento biológico seco	10g
Sal	3g

### Modo de Preparo:

Em um bowl, adicione o trigo, a açúcar, o leite, a água, o óleo, os ovos, o fermento e o sal.

Misture até ficar homogêneo, cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos.

Passa a massa para uma bancada enfarinhada e sove fazendo dobras.

Abra a massa, enrole e passe para uma assadeira untada e enfarinhada.

Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos.

Pincele um ovo e leve ao forno a 170° por 50 minutos.



## Bauru Vegetariano

**Rendimento:** 18 unidades | **Tempo de preparo:** 2h30

Ingredientes	Quant. em gramas (g)	Medida caseira
Água	400ml	1 ½ xícara
Açúcar	40g	6CS
Fermento	20g	2CS
Azeite	40g	3CS
Farinha de trigo	780g	6 XIC
Sal	4g	1/2 Cc
Cebola	213g	2 Unidades
Tomate	357g	3 Unidade
Azeite	5g	1Cc
Sal	4g	1/2 Cc
Orégano	5g	1 CS
Catupiry	90g	g
gema	18g	1 unidade

### Modo de Preparo:

Aqueça a água até ficar morna. Misture a água morna com o açúcar e o fermento. Em seguida, misture o azeite e acrescente a farinha de trigo (aos poucos) e o sal. Sove a massa por uns 10 minutos e deixe descansar por uns 40 minutos. Separe a massa em porções de 70g cada. Cubra com um pano e deixe descansar por 10 minutos. Com auxílio de um rolo abra a massa em formato de retângulo.

Coloque 30g do recheio na ponta deste retângulo e 1/2 colher de sopa de catupiry e dobre duas vezes, você pode fechar a ponta ou cortar a ponta que sobrou em tira, enrolar e dobrar por cima do bauru. Pincele gema de ovo e leve para assar em média por 40 minutos ou até dourar, forno 200°C.

Para o recheio: Corte a cebola e os tomates em tiras finas. Em um recipiente, misture a cebola e o tomate com o azeite, sal e o orégano e está pronto para uso.

## Esfirra de Escarola

**Rendimento:** 18 unidades | **Tempo de preparo:** 1h50

Ingredientes	Quant. em gramas (g)	Medida caseira
Água	400ml	1 ½ xícara
Açúcar	40g	6cs
Fermento	20g	2cs
Azeite	40g	3cs
Farinha de trigo	780g	6 Xic
Sal	4g	1/2 Cc
Alho	30g	1 uni
Escarola	600g	1 Unidade
Azeite	5g	1Cc
Sal	4g	1/2 Cc
Gema	18g	1 Unidade





### Modo de Preparo:

Aqueça a água até ficar morna. Misture a água morna com o açúcar e o fermento. Em seguida misture o azeite e acrescente a farinha de trigo aos poucos e o as. Sove a massa por 10 minutos e deixar a mesma descansar por uns 40 minutos. Separe a massa em formato de bolinhas de 70g cada; cubra com um pano e deixar descansar por 10 minutos.

Com auxílio de um rolo, abra a massa em formato de círculo, coloque 30g do recheio bem no centro da massa, pegar a metade da massa do círculo e dobrá-la até o centro e fechar as duas outras extremidades em formato de triângulo, aperte bem para não abrir.

Pincele gema de ovo por cima e levar assar em média por 40 minutos ou até dourar ao forno a 200°C

Para o recheio: Em uma frigideira, acrescente o azeite e refogue o alho e a escarola já higienizada e cortada em tiras. Acrescentar o sal e deixar refogar mais alguns minutos.



## Cigarrete

**Rendimento:** 18 unidades | **Tempo de preparo:** 1h50

Ingredientes	Quant. em gramas (g)	Medida caseira
Água	400	ML
Açúcar	40	6CS
Fermento	20	2CS
Azeite	40	3CS
Farinha De Trigo	780	6 XIC
Sal	4	1/2 Cc
Queijo Prato Fatiado	300g	
Queijo Parmesão Ralado	100g	
Farinha de rosca	200g	
Óleo	1 L	

### Modo de Preparo:

Aqueça a água até ficar morna. Misture a água morna com o açúcar e o fermento. Em seguida misture o azeite e acrescente a farinha de trigo aos poucos e o sal. Sove a massa por uns 10 minutos e deixe descansar por uns 40 minutos. Separe a massa em porções de 70g cada. Cubra com um pano e deixe descansar por 10 minutos.

Com auxílio de um rolo abra a massa em formato de quadrado de 15cm. Faça rolinho de massa com o recheio. Empane no queijo ralado e farinha de rosca. Aqueça o óleo e frite até dourar bem.

**SUA MUDANÇA DE VIDA É POR AQUI.**

TEMOS CURSOS EM DIVERSAS ÁREAS COMO: PRODUÇÃO AUDIOVISUAL, MARKETING DIGITAL, CONSTRUÇÃO DE SITES E MUITO MAIS...

**VEM COM A GENTE!**

**CURSOS PRESENCIAIS E EAD!**  
CONFIRA EM NOSSO SITE!

**INSTITUTO CEJAM conecta**