

PADARIA ARTESANAL

PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Fundo Social de Solidariedade
São José dos Campos

CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL
FUNDO SOCIAL DE SOLIDARIEDADE DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Ficha técnica
Prefeitura de São José dos Campos
Fundo Social de Solidariedade
Secretaria de Educação e Cidadania

Material organizado por
Fundo Social de Solidariedade de São José dos Campos

Padaria Artesanal do Fundo Social de Solidariedade de São José dos Campos
Capacitação Profissional
R. Elpídio dos Santos, 60 – Campo dos Alemães | (12) 3911-8060

Fundo Social de Solidariedade de São José dos Campos
Avenida Olivo Gomes, 250 – Santana | (12) 3911-8060

Revisão
Daniele Aquino

Projeto gráfico e diagramação
Sonia Mara Cavichi Bueno

Impressão
Gráfica da SEC

2018

PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Fundo Social de Solidariedade
São José dos Campos

CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL
FUNDO SOCIAL DE SOLIDARIEDADE DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Sumário

Primeira aula

Pão d'água 06
Pãezinhos de leite 07
Pão integral 08
Pão italiano 09

Segunda aula

Rosca estrela 12
Pão amanteigado 15
Pão de semente de linhaça 16
Pão de torresmo 17
Pão de cebola 18
Pão de batata 19

Terceira aula

Véu de noiva 22
Pão de alho 23
Pão de ervas 24
Sequilhos 26
Goiabinha 27

Quarta aula

Esfirra 30
Massa de pizza 32
Pão de hambúrguer 33
Pão sírio 34
Pão de queijo 35

Conversor de medidas 37



Introdução

Pão, do latim *pane*, é um alimento elaborado com farinha (geralmente de trigo), água e sal, formando uma massa que pode assumir diversos formatos. Acredita-se que tenha surgido na Mesopotâmia – região do Iraque atualmente – junto com o cultivo do trigo.

Existem dois tipos básicos de pão:

1. O ***pão levedado***, cuja massa leva levedura ou fermento, produzindo um alimento de maior volume, porém mais macio e com camadas de ar que lhe conferem a maciez característica.

2. O ***pão ázimo***, sem fermento, que produz pães mais achatados e consistentes como o pão sírio, por exemplo; estes podem ser cozidos no forno, assados (numa chapa), ou mesmo fritos.

O segredo do pão macio é a fermentação – que, por sinal, foi descoberta ao acaso no Egito, cerca de 6 mil anos atrás. Ela ocorre porque fungos de levedura, presentes no ar a todo o momento, encontram na massa de pão as condições ideais para se alimentarem do amido da farinha. Essa ação dos microrganismos gera um gás como resultado, o que acaba inchando a massa, deixando-a mais porosa e, consequentemente, mais fofa, trazendo o efeito de sabor e aroma característicos dos pães.

A massa já fermentada pode servir também como fermento para as próximas fornadas, prática conhecida como "fermentação natural" ou "massa velha". Para fazer esse fermento, basta reservar um pouquinho do pão levedado cru e acrescentá-lo a uma nova receita. Assim, será fermentada toda a massa, a qual terá um sabor mais acentuado, característico desse tipo de fermento.

A mistura básica de pão pode levar também outros ingredientes, como carnes (presunto e calabresa, por exemplo), queijos, frutas cristalizadas, entre outros, produzindo massas simples com recheio. Há ainda outros tipos de pães, feitos com receitas diferenciadas, que levam ingredientes extras para atribuir diferentes sabores, cores e texturas aos pães, sendo utilizados alimentos como cenoura, batata, entre outros.




PRIMEIRA
AULA



Pão d'água

Ingredientes

- 2 xícaras de água
- ½ xícara de óleo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 tabletes de fermento fresco (30 gramas)
- Cerca de 1 kg de farinha de trigo

Técnica de preparo

Bata no liquidificador a água, o óleo, o açúcar, o sal e o fermento. Coloque essa mistura em um recipiente e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continuar acrescentando farinha de trigo, sovando a massa com as duas mãos até não grudar mais. Cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Coloque a massa na mesa e amasse até que fique lisa. Faça uma bola com toda a massa, coloque-a dentro de um recipiente grande, coberto com pano de prato limpo e deixe crescer por 1h ou até dobrar de volume.

Ponha a massa na mesa novamente. Amasse e reparta em cinco pedaços. Faça os pães com cada pedaço e coloque-os na assadeira. Cubra-os com pano de prato limpo e deixe em repouso por 30 a 45 minutos, até que, quando pressionados com o dedo, a massa permaneça afundada, não retornando ao ponto original.

Asse em forno com temperatura mínima e aumente para média pouco antes de começar a dourar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.

Pãezinhos de leite

Ingredientes

- 2 xícaras de leite morno
- 2 ovos (opcional)
- 3 colheres (sopa) de açúcar bem cheias
- 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 tabletes ou 45 gramas de fermento biológico (para pão)
- Farinha de trigo - cerca de 1 kg

Técnica de preparo

Bata no liquidificador o leite, os ovos, o açúcar, a margarina ou manteiga, o sal e o fermento. Coloque essa mistura em um recipiente e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continue acrescentando farinha de trigo, sovando a massa com duas mãos até não grudar mais. Cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Faça uma bola com toda a massa, coloque-a dentro de um recipiente grande coberto com um pano de prato limpo e deixe crescer por 1h ou até dobrar de volume.

Depois da massa crescida, amasse e passe pelo cilindro, ou rolo de massas, para deixá-la bem lisa.

Fazer cordões (como para nhoque, porém, mais largos) e cortar pedaços de 5 cm, reservando uma porção de massa para fazer uma bolinha de cerca de 2 cm de diâmetro, a qual deverá ser colocada em um copo com água.

Deixe os pãezinhos crescendo nas assadeiras, cobertos com panos de prato limpo, até que a bolinha do copo suba (cerca de 30 minutos).

Asse em temperatura mínima e aumente para média pouco antes de começar a dourar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.





Sugestão:

1. Acrescentar 1 colher de sopa de grãos variados (para até 6 tipos de grãos), ou

2. Acrescentar 1 colher de chá de grãos variados (para 07 a 12 tipos de grãos).

Opções de grãos: linhaça, gergelim, aveia, passas, semente de girassol, amaranto, quinoa, granola, chia ou semente de abóbora.

Pão integral

Ingredientes

- 2 ¾ xícaras (chá) de água morna
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (café) de sal
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 tabletes ou 45 gramas de fermento biológico (para pão)
- 3 a 5 xícaras de farinha de trigo integral
- Farinha de trigo comum (até dar o ponto, cerca de 500 a 750 gramas)

Técnica de preparo

Bata no liquidificador a água morna, o óleo, o sal, os ovos, o açúcar e o fermento. Misture a farinha integral, dissolvendo-a muito bem. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, sovando até não grudar nas mãos.

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, cubra com um pano de prato limpo e deixe crescer até dobrar de volume.

Modele os pães nos formatos desejados e os deixe crescer nas assadeiras, cobertos com pano de prato limpo, até que, quando pressionados com o dedo, a massa permaneça afundada, não retornando ao ponto original.

Asse em forno com temperatura baixa e aumente para média somente quando começar a dourar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.

Pão italiano

Ingredientes

- ½ colher de sopa de sal
- 3 tabletes ou 45 gramas de fermento biológico (para pão)
- ½ xícara (chá) de azeite
- 500 ml de água morna
- Farinha de trigo - cerca de 1 kg (ou até dar ponto)
- 1 colher (sopa) de linhaça

Técnica de preparo

Bata no liquidificador a água morna, o azeite, o sal, a linhaça, e o fermento. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, sovando, até não grudar nas mãos.

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 cortes em cima toda a massa e deixe crescer até dobrar de volume, coberta por um pano de prato limpo.

Pincele com água e sal ou clara de ovo.

Asse em forno com temperatura baixa e aumente para média somente quando começar a dourar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.




SEGUNDA
AULA

Rosca estrela

Ingredientes da massa

- 4 ovos (opcional)
- 2 ¾ xícaras (chá) de leite ou água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (café) de sal
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 tabletes ou 45 gramas de fermento biológico (para pão)
- Farinha de trigo - cerca de 1 kg (ou até dar o ponto)

Ingredientes do recheio

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de coco ralado (80 gramas)
- 1 xícara (chá) de açúcar

Opcional: 1 colher (café) de canela em pó

Ingredientes da calda

- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (20 gramas) de coco ralado





Técnica de preparo

Bata no liquidificador os ingredientes da massa: ovos, leite, açúcar, sal, óleo e fermento. Despeje essa mistura em um recipiente e acrescente a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continue acrescentando a farinha de trigo, sovando a massa com as duas mãos até não grudar mais. Cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Transfira a massa para uma mesa e continue sovando até a mesma tornar-se lisa, procurando sempre retirar o ar.

Faça uma bola com toda a massa, cubra-a com um pano de prato limpo e deixe crescer até que dobre de volume.

Prepare o recheio misturando bem todos os ingredientes. Em seguida, abra a massa com o rolo, coloque o recheio e enrole como rocambole.

Corte o rocambole em 8 pedaços iguais e ajeite-os numa fôrma de bolo com um furo no meio (previamente untada e enfarinhada), colocando 4 pedaços deitados bem espaçados entre si; e 4 pedaços em pé, com as faces que foram cortadas em contato direto com as bordas internas e externas da fôrma. Cada pedaço deitado deve ser intercalado por um pedaço em pé.

Deixe crescer por cerca de 30 minutos. Asse em forno com temperatura baixa e aumente para média somente quando começar a dourar.

Misture os ingredientes da calda, leve ao fogo até engrossar e espalhe sobre a rosca já assada e desenformada.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.



Rosca estrela

Opção de recheio 1

Ingredientes

- 1 litro de leite
- ½ colher (café) de bicarbonato de sódio
- 1 copo (requeijão) de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 gemas
- 100 gramas de coco ralado

Técnica de preparo

Coloque o bicarbonato no leite e leve ao fogo até abrir fervura.
Acrescente o açúcar cristal e deixe ferver, regulando o fogo para não derramar, até que esteja grosso (ponto de leite condensado).
Acrescente o coco ralado misturando bem. Em seguida, recheie a rosca.

Opção de recheio 2

Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de margarina
- 4 xícaras (chá) de açúcar
- 1 pacote de coco ralado ou canela em pó

Técnica de preparo

Misture os ingredientes fazendo uma farinha e esparrame sobre a massa aberta da rosca.

Pão amanteigado

Ingredientes

- ½ litro de água morna
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- 30 gramas de fermento biológico (para pão)
- ¼ xícara (chá) de óleo
- 1 ovo (opcional)
- 1 colher de linhaça
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- Farinha de trigo até dar o ponto

Técnica de preparo

Bata no liquidificador a água, o açúcar, o óleo, o sal, a linhaça, o leite em pó e o fermento. Coloque essa mistura em um recipiente e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continue acrescentando farinha de trigo, sovando a massa com duas mãos, até não grudar mais. Cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Modele os pães, deixe dobrar de volume.

Asse em forno médio e, com os pães ainda quentes, passe margarina sem sal e polvilhe açúcar de confeiteiro para decorar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.





Pão de semente de linhaça

Ingredientes

- 300 gramas de flocos de aveia
- 5 colheres (sopa) de linhaça
- 2 colheres (sopa) margarina
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 37,5 gramas de fermento biológico (para pão)
- 500 ml de água morna
- Farinha de trigo até dar o ponto
- 1 clara para pincelar
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça

Técnica de preparo

Bata no liquidificador a água, o açúcar, a margarina, o sal e o fermento. Coloque essa mistura em um recipiente. Junte a aveia e a linhaça. Acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continue acrescentando farinha de trigo, sovando a massa com as duas mãos, até não grudar mais. Cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Deixe a massa crescer por 20 minutos. Após o crescimento, modele os pães e deixe-os dobrar de volume. Então pincele-os com clara de ovo e leve para assar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.

Pão de torresmo

Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de torresmo (200 gramas)
- 3 ½ xícaras (chá) de água morna (600 ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) quase cheias de sal
- 3 tabletes ou 45 gramas de fermento biológico (para pão)
- Cerca de 10 xícaras (chá) de farinha de trigo

Técnica de preparo

Esprema ou prense o torresmo para retirar o excesso de gordura

Bata no liquidificador a água, o açúcar, o sal e o fermento. Despeje essa mistura em um recipiente e misture o torresmo.

Aos poucos, vá acrescentando a farinha de trigo, mexendo sempre com uma colher. Quando não for mais possível mexer com a colher, amasse com as mãos e continue colocando a farinha de trigo até que a massa não grude mais. Cuidado para não colocar farinha em excesso e com isso deixá-la dura.

Faça uma bola com toda a massa, coloque dentro de um recipiente grande, cubra com um pano de prato limpo e deixe crescer por 1h30 ou até dobrar de volume.

Faça os pães nos tamanhos e formatos desejados, coloque-os em assadeiras e deixe-os em repouso para crescer, cobertos com um pano de prato limpo, até que, quando pressionados com o dedo, a massa permaneça afundada, não retornando ao ponto original (cerca de 30 a 40 minutos)

Leve para assar em forno com temperatura baixa e aumente para média pouco antes de começar a dourar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.





Observação:
Nessa receita, pode-se acrescentar, além das cebolas, ervas aromáticas e temperos, como cheiro-verde (cerca de ½ maço de salsinha e cebolinha), orégano (2 colheres), manjericão ou manjerona (½ maço), alho (3 dentes) ou outros, conforme o gosto, preparando-se um delicioso pão de temperos.

Pão de cebola

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 1 ¾ xícara (chá) de leite morno
- 3 ovos (opcional)
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 cebolas médias
- 3 tabletes ou 45 gramas de fermento biológico (para pão)
- Farinha de trigo - cerca de 1 kg

Técnica de preparo

Bata no liquidificador o óleo, o açúcar, o leite, os ovos, o sal, as cebolas e o fermento. Acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continuar acrescentando a farinha de trigo, sovando a massa até não grudar mais nas mãos. Cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

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, cubra com um pano de prato limpo e deixe crescer até dobrar de volume. Faça os pães no formato desejado. Deixe-os crescendo nas assadeiras, cobertos com pano de prato limpo, até que, quando pressionados com o dedo, a massa permaneça afundada, não retornando ao ponto original.

Assar em forno com temperatura baixa e aumentar para alta somente um pouco antes de começar a dourar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.

Pão de batata

Ingredientes

- 1 ¾ xícara (chá) de água morna
- ¼ xícara (chá) de açúcar
- ¼ xícara (chá) de óleo, ou iogurte natural, ou abacate ou creme de leite
- 22,5 gramas de fermento biológico (1 ½ colher de sopa)
- ½ colher (sopa) de sal
- Farinha de trigo até dar o ponto
- 100 a 150 gramas de batata cozida

Técnica de preparo

Bata no liquidificador a água, o açúcar, o óleo, o sal e o fermento. Coloque essa mistura em um recipiente. Com o liquidificador ligado, acrescente aos poucos a batata cozida até que a hélice pare de bater e comece a girar em falso. Coloque a mistura em um recipiente e acrescente aos poucos a farinha de trigo, 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 fique homogênea e não grude mais nas mãos, tendo o cuidado de não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Faça uma bola com toda a massa, coloque em um recipiente polvilhado com farinha de trigo. Cubra a massa e deixe crescer até dobrar de volume.

Amasse novamente a massa até retirar o ar.

Divida a massa em tamanhos regulares e modele os pães em formato de bolinhas.

Leve-os para a assadeira, pincele-os com clara de ovo e asse em forno baixo, aumentando para médio somente pouco antes de dourar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.

Sugestão: abra cada bolinha com as mãos e recheie com catupiry. Volte a modelar o pão em formato de bola.



Sugestão:

- Adicionar 1 colher (sopa) de linhaça triturada e/ou 1 ovo.
- Pode-se substituir a batata por batata doce, mandioquinha, abóbora cabotiá, inhame, cará e mandioca (cozida, sem fibra).


TERCEIRA
AULA



Véu de noiva

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 500 ml de água morna
- 30 gramas de fermento biológico
- 1 colher (café) de sal
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ovo (opcional)
- Farinha de trigo até dar ponto

Ingredientes da calda

- 2 xícaras (chá) de água
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar

Técnica de preparo

Misture os ingredientes, leve ao fogo e deixe ferver bem.

Técnica de preparo

Bata no liquidificador a água, o açúcar, o óleo, o sal e o fermento. Coloque a mistura em um recipiente e acrescente aos poucos a farinha de trigo, 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 fique homogênea e não grude mais nas mãos, tendo o cuidado de não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Trabalhe a massa e aguarde até que cresçam em um recipiente polvilhado com farinha de trigo. Cubra a massa.

Divida a massa em tamanhos regulares e modele os pães. Deixe crescer novamente até que dobrem de volume.

Leve-os para a assadeira e asse em forno baixo, aumentando para médio somente pouco antes de dourar

Asse, deixe esfriar e passe na calda e no coco.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.

Pão de alho

Ingredientes

- 1 ½ dente de alho
- 300 ml de água morna
- ¼ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 22,5 gramas de fermento biológico (para pão)
- Farinha de trigo até dar ponto

Técnica de preparo

Bata no liquidificador a água, o açúcar, o óleo, o sal e o fermento. Coloque a mistura em um recipiente e acrescente aos poucos a farinha de trigo, 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 fique homogênea e não grude mais nas mãos, tendo o cuidado de não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura. Incorpore o alho frito.

Trabalhe a massa e aguarde até que cresçam em um recipiente polvilhado com farinha de trigo. Cubra a massa.

Divida a massa em tamanhos regulares e modele os pães. Deixe crescer novamente até que dobrem de volume.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.



Pão de ervas

Ingredientes do refogado

- 1 cebola média batida
- 4 dentes de alho (descascados e amassados)
- 2 colheres (sopa) de orégano
- ½ maço de cebolinha picada
- ½ maço de salsinha picada
- ½ maço de manjericão picado

Ingredientes da massa

- 2 ovos (opcional)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ½ copo de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 copos de leite morno ou água
- 3 tabletes ou 45 gramas de fermento biológico (para pão)
- Farinha de trigo até dar ponto (cerca de 1 kg)





Técnica de preparo

Refogue a cebola e o alho na manteiga ou margarina.

Retire do fogo e acrescente o orégano, a cebolinha, a salsinha, o manjericão e o sal. Reserve.

Bata no liquidificador os ingredientes da massa: ovos, açúcar, óleo, sal, leite e fermento.

Despeje essa mistura em um recipiente e acrescente o refogado com ervas, misturando tudo muito bem.

Acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continuar acrescentando a farinha de trigo, sovando a massa até não grudar mais nas mãos. Cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixar a massa dura.

Faça uma bola com toda a massa, coloque-a dentro de uma bacia grande, coberta com um pano de prato limpo e deixe crescer por 1h ou até dobrar de volume. Faça os pães no tamanho e formato desejados, reservando um pedacinho de massa para fazer uma bolinha de cerca de 2 cm de diâmetro, a qual deverá ser colocada em um copo com água.

Deixe os pães crescendo nas assadeiras, cobertos com pano de prato limpo até que a bolinha do copo suba (cerca de 30 minutos).

Asse no forno com temperatura mínima e aumente para média pouco antes de dourar. Para que o pão fique com coloração típica, retire do forno antes de dourar.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.



Sequilhos

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) margarina
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de suco de maracujá, suco de limão ou essência (nozes, baunilha ou coco)
- 1 colher (chá) de fermento químico
- Amido até dar o ponto

Técnica de preparo

Junte todos os ingredientes, amasse bem, faça um cilindro. Corte, faça bolinhas e aperte com o garfo ou modele a seu gosto. Aqueça o forno a 200°C e coloque para assar até dourar por baixo.
Tempo de forno: de 30 a 40 min.

Goiabinha

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 8 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de água
- 200 gramas de goiabada cascão ou predileta
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar
- Farinha de trigo até dar ponto de abrir

Técnica de preparo

Bata todos os ingredientes, menos a goiabada e o trigo. Despeje em um recipiente e acrescente o trigo, trabalhando a massa. Abra com o rolo, corte com cortador ou copo. Com a goiabada já cortada em tiras, enrole as goiabinhas. Asse até dourar. Ainda quentes, passe no açúcar. Deixe esfriar e coloque em um pote bem fechado. Tempo de forno: de 30 a 40 min.




QUARTA
AULA

Esfirra

Ingredientes da massa

- 2 ovos (opcional)
- 2 ¾ xícaras (chá) de leite morno
- 1 colher (sopa) rasa de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- ½ xícara de óleo
- 2 tabletes (30 gramas) ou 2 colheres (sopa) bem cheias de fermento biológico (para pão)
- Farinha de trigo - cerca de 1 kg

Ingredientes do recheio

- 4 cebolas
- 6 tomates maduros
- 10 folhas de cheiro verde
- 8 azeitonas
- 800 gramas de carne moída
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de óleo

Para pincelar

- 1 gema misturada com 1 colher (sopa) de café pronto





Técnica de preparo

Bata no liquidificador os ingredientes da massa: ovos, leite morno, açúcar, sal, óleo e fermento.

Despeje essa mistura em um recipiente e acrescente a farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continue acrescentando a farinha de trigo, sovando a massa com as duas mãos até não grudar mais. Cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Transfira a massa para uma mesa e continue sovando até torná-la lisa.

Faça uma bola com toda a massa e deixe crescer até que dobre de volume, coberta com um pano de prato limpo.

Prepare o recheio picando bem miudinho a cebola, o tomate, o cheiro-verde e as azeitonas. Acrescente a carne e misture o sal, a pimenta e o óleo, amassando tudo muito bem. Essa mistura tem de estar bem seca para rechear as esfirras.

Após o crescimento da massa, faça alguns cordões e corte em 135 pedaços, todos do mesmo tamanho. Com cada pedaço, faça uma bolinha, abra com o rolo, e coloque 1 colher (de chá) do recheio. Feche, dando o formato de esfirra e vá arrumando em assadeiras untadas. Pincele com a gema e leve para assar em forno quente.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.



Massa de pizza

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de leite morno
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 ovo
- 1 tablete (30 gramas) de fermento biológico (para pão)
- Farinha de trigo (até dar o ponto)

Técnica de preparo

Bata no liquidificador o leite morno, o açúcar, o sal, o óleo, o ovo e o fermento.
Despeje em uma tigela ou bacia e acrescente a farinha de trigo aos poucos, até que a massa esteja macia e desgrudando das mãos. Deixe a massa coberta descansando durante meia hora.
Abra a massa com o rolo, coloque o recheio a gosto e volte ao forno pelo tempo necessário para completar o cozimento.
Tempo de forno: de 30 a 40 min.

Pão de hambúrguer

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) água morna
- ¼ xícara (chá) de leite em pó (2 colheres de sopa)
- ½ xícara de óleo
- 2 colheres (sopa) açúcar
- 1 colher de sal
- 30 gramas de fermento biológico (para pão)
- Gergelim para polvilhar
- 1 gema para pincelar
- 1 colher (sopa) de linhaça triturada
- Farinha de trigo até dar o ponto

Técnica de preparo

Trabalhe a massa, e deixe crescer por 20 minutos. Corte a massa e faça bolas. Abra, coloque ketchup, tomate (rodelas finas), queijo e hambúrguer. Feche, pincele e polvilhe gergelim. Deixe dobrar de volume e asse.

Bata no liquidificador a água, o açúcar, o óleo, o sal, o leite em pó e o fermento. Coloque a mistura em um recipiente e acrescente aos poucos a farinha de trigo, 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 fique homogênea e não grude mais nas mãos, tendo o cuidado de não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Trabalhe a massa e deixe crescer por 20 minutos em um recipiente polvilhado com farinha de trigo. Cubra a massa.

Após o primeiro crescimento, corte a massa e faça bolas. Abra-as, coloque Ketchup, tomate em rodelas finas, queijo e hambúrguer. Feche, pincele e polvilhe gergelim. Deixe dobrar de volume e asse.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.





Pão sírio

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 600 ml de água morna
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 37,5 gramas de fermento biológico
- Farinha de trigo até dar o ponto

Técnica de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos o trigo. Despeje em um recipiente e acrescente o trigo aos poucos. Despeje sobre a bancada e sove bem. Deixe descansar por cerca de 20 minutos. Vire a massa na bancada e aperte para tirar o ar. Faça tiras e depois cilindros. Corte em pedaços e faça bolinhas. Deixe descansar por 10 a 15 minutos sobre a mesa polvilhada com trigo. Abra as bolinhas como se fossem discos com 2 mm de espessura. Coloque as peças separadas entre si em uma forma polvilhada com trigo. Leve ao forno alto por cerca de 5 minutos.

Pão de queijo

Ingredientes

- 1 xícara de leite
- 2 colheres (café) de sal
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de água
- 3 copos (americano) pequenos de polvilho doce
- 2 ovos
- 100gr de queijo ralado

Técnica de preparo

Ferva o leite, o óleo, a água e o sal. Coloque o polvilho em um recipiente e misture com os ingredientes que estavam fervendo, mexendo bem. Quando esfriar, junte os ovos e o queijo ralado.

Faça bolinhas com a colher e coloque em uma forma untada.

Asse em forno quente. Sirva quente.

Tempo de forno: de 30 a 40 min.



CONVERSOR
DE MEDIDAS



SÓLIDOS

Medida	Equivalência em gramas
1 xícara cheia de açúcar	200 gr
1 xícara rasa de açúcar	150 gr
1 xícara de arroz	140 gr
1 xícara rasa de chocolate em pó	100 gr
1 xícara de coco ralado	160 gr
1 xícara rasa de farinha de trigo	100 gr
1 xícara de fubá	130 gr
1 xícara de manteiga/margarina	200 gr
1 xícara de maisena	100 gr
1 xícara de polvilho	100 gr
1 colher de sopa (cheia) de açúcar	40 gr
1 colher de sopa (rasa) de açúcar	20 gr
1 colher de sopa (cheia) de farinha de trigo	30 gr
1 colher de sopa (rasa) de farinha de trigo	15 gr
1 colher de sopa (cheia) de manteiga/margarina	40 gr



LÍQUIDOS

Medida	Equivalência em gramas
1 litro	1000 gr
1 litro	6 xícaras
1 cálice	3 colheres de sopa
1 xícara	240 gr/ 240 ml
1 xícara	16 colheres de sopa
1 colher de sopa	15 gr/ 15 ml
1 colher de sopa	3 colheres de chá
1 colher de chá	5 gr/ 5 ml
1 colher de café	5 ml/ 5 gr
1 colher de sobremesa	2 ml/ 2 gr
1 colher de sobremesa	10 ml/ 10 gr

TEMPERATURA

Forno	Temperatura
Brando, lento ou baixo	160º
Moderado, médio ou regular	180º
Moderado quente	190º a 218º
Quente ou alto	200º
Muito quente, forte	250º
Morto ou arrefecido	Depois de apagado





PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Fundo Social de Solidariedade
São José dos Campos

CAPACITAÇÃO
PROFISSIONAL
FUNDO SOCIAL DE SOLIDARIEDADE DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

