edu K

Cookies: faça e venda

JULIANA ABBUD



O curso

Os cookies nunca saem de moda e são altamente vendáveis. Neste curso da eduK, ministrado pela expert Juliana Abbud, você desvendará todos os segredos para produzir cookies macios e saborosos. Juliana ensinará 9 deliciosas receitas de cookie: tradicional; de chocolate; de maçã com canela; de chocolate com creme de avelãs; integral de aveia e mel; funcional de cranberries, alecrim e açúcar de coco; de café, laranja e chocolate; integral de castanha de caju e delicados copinhos de cookies. Prepare-se para degustar e vender os melhores cookies e alavancar seu negócio!

NÍVEL DO CURSO Iniciante

ACESSE PELO APP assista a cursos ao vivo e acesse o catálogo de seu smartphone ou tablet.



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



A expert

Juliana Abbud é nutricionista, chef de cozinha autodidata, expert em confeitaria e especialista em bolos e doces finos. Ela já deu aulas de gastronomia para os cursos de turismo e hotelaria na UNIP e, atualmente, ministra cursos livres de confeitaria e realiza consultorias e atendimentos em seu ateliê. Juliana também é colaboradora do Programa "Mulheres", da TV Gazeta, e de outros programas de TV e revistas e mantém um canal de receitas no YouTube.







ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)











Sumário

COOKIES.....5

A ORIGEM.....5

CHEGARAM À AMÉRICA.....6

COOKIE TRADICIONAL.....7

COOKIE DE CHOCOLATE.....8

COOKIE INTEGRAL DE AVEIA E MEL.....9

COOKIE DE MAÇÃ E CANELA.....10

COOKIE FUNCIONAL DE CRANBERRIES, ALECRIM E AÇÚCAR DE COCO.....11

COOKIES DE CHOCOLATE COM CREME DE AVELÃS.....12

COOKIE DE CAFÉ, LARANJA E CHOCOLATE.....13

COOKIE INTEGRAL DE CASTANHA-DE-CAJU.....14

COPINHOS DE COOKIES.....15

AULA BÔNUS: COOKIES AMERICANOS.....16

PRECIFICAÇÃO.....17

FORNECEDORES.....17

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Cookies

O cookie é um tipo de biscoito que agrada às pessoas de todas as idades. Os principais ingredientes que compõem receitas de cookies são os ingredientes básicos para a receita de um biscoito qualquer, como: farinha de trigo, água, açúcar, gordura ou manteiga e sal. Biscoitos, de uma forma geral, são alimentos práticos que se diferenciam de outros produtos assados, como pão e bolo, por terem baixo teor de umidade (o que dificulta a proliferação de micro-organismos, retardando a deterioração e permitindo vida de prateleira mais longa).

A origem

Atualmente, esse biscoito é muito consumido nos Estados Unidos e também no Brasil, mas, de acordo com o The Best Cookies Bsb, ele "foi criado na Europa, mais precisamente na Inglaterra, apesar de seu nome ter origem holandesa. A palavra "koek", em holândes, significa bolo pequeno e o diminutivo dessa palavra é "koekje" que, por sua vez, se pronuncia "cukiê", dando então origem ao nome do biscoito.

A história conta que o biscoito ganhou esse nome porque surgiu a partir de uma pequena massa de bolo (uma amostra), que era usada para testar a temperatura do forno antes de colocar o bolo inteiro para assar. Devido à ausência de tecnologia na época, essa era uma das maneiras de se evitar um possível erro na produção dos bolos.

Os biscoitos combinavam muito com o tradicional chá consumido na Inglaterra durante o século XVIII. Dizem ainda que, antes da história europeia, os cookies já estavam presentes na região da Pérsia, no século VII.



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Chegaram à América

Por meio das colonizações britânicas e alemãs, os cookies chegaram à América por volta de 1930. Mais especificamente nos Estados Unidos, o biscoito ganhou crocância e gotas de chocolate. A criadora do biscoito que fez sucesso na terra do Tio Sam foi Ruth Wakefield, proprietária de um chalé na estrada entre Boston e New Bedford, no estado de Massachusetts, chamado Toll House Inc. O local funcionava como uma espécie de pousada, onde ela servia comida caseira para os hóspedes.

A história conta que Ruth aperfeiçoou essa receita dos cookies enquanto preparava outro biscoito e misturou, na massa, pedaços inteiros de uma barra de chocolate, pensando que eles iriam derreter. Os pedaços de chocolates não derreteram por completo e mantiveram a sua forma. A fórmula foi um sucesso e, assim, ficaram conhecidos os deliciosos Chocolate Chip Cookies produzidos por Ruth Wakefield.

De acordo com o site americano The New Yorker, “A receita, que foi modificada nas décadas seguintes, fez sua primeira aparição impressa na edição de 1938 do livro de receitas ‘Tentado e Verdadeiro’ de Wakefield. Criado como acompanhamento para o sorvete, o biscoito de chocolate tornou-se tão célebre que Marjorie Husted (também conhecida como Betty Crocker) apareceu em seu programa de rádio. Em 20 de março de 1939, Wakefield deu à Nestlé o direito de usar sua receita de cookies e o nome da Toll House”. Essa descoberta fez tanto sucesso nos Estados Unidos, que os americanos passaram a ser os maiores consumidores de cookies do mundo, chegando a cerca de dois bilhões por ano, o que representa quase 300 cookies para cada cidadão.



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE “COOKIES: FAÇA E VENDA” DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Cookie tradicional

RENDIMENTO aproximadamente 25 unidades grandes

DURABILIDADE : 30 dias em embalagem hermeticamente fechada

*

Ingredientes

150 g de manteiga sem sal
115 g de açúcar refinado
115 g de açúcar mascavo
3 ml de extrato de baunilha
50 g de ovo tipo extra (aproximadamente 1 unidade)
250 g de farinha de trigo
1 pitada de sal
5 g de fermento
120 g de gota de chocolate
70 g de noz picada
Manteiga ou margarina e farinha para untar – Q.B.

*

Lista de materiais

Plástico-filme

PREPARO

- Bata a manteiga com os açúcares até obter um creme leve e fofo.
- Adicione a baunilha e o ovo e bata bem.
- Misture aos poucos a farinha de trigo peneirada com o sal e o fermento. Desligue a batedeira e acrescente as gotas de chocolate e as nozes e misture bem.
- Coloque no plástico-filme e enrole como um salame. Leve à geladeira até gelar bem e firmar.
- Unte as assadeiras e corte os biscoitos em fatias de 1 cm. Leve ao forno preaquecido a 180° por 7 a 10 minutos.
- Retire do forno e deixe esfriar.

Cookie tradicional Tabela nutricional		
Porção de 50 g (4 unidades)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor energético	232 kcal = 970 KJ	12
Carboidratos	29 g	10
Proteínas	2,7 g	4
Gorduras totais	10 g	19
Gorduras saturadas	5,4 g	25
Gorduras trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra alimentar	0,9 g	4
Sódio	35 mg	1

(*)% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Cookie de chocolate

RENDIMENTO aproximadamente de 30 a 40 unidades

DURABILIDADE 20 dias em embalagem hermeticamente fechada

*

Ingredientes

85 g de chocolate em pó sem açúcar
400 g de açúcar refinado
120 ml de óleo vegetal
200 g de ovo (4 unidades)
10 ml de extrato de baunilha
250 g de farinha de trigo
10 g de fermento químico em pó
3 g de sal
60 g de açúcar de confeiteiro

*

Lista de materiais

Plástico-filme
Papel vegetal



PREPARO

- Numa tigela, bata o chocolate em pó com o açúcar e o óleo.
- Adicione os ovos, um a um, e a baunilha, sempre batendo.
- Misture a farinha com o fermento e o sal e incorpore-os à massa.
- Cubra a massa com plástico-filme e leve à geladeira por, pelo menos, 4 horas.
- Preaqueça o forno em média temperatura (180°). Forre duas assadeiras com papel vegetal.
- Faça bolinhas com a massa de, aproximadamente, 2,5 cm, passe-as pelo açúcar de confeiteiro e coloque-as na assadeira.
- Asse por 10 a 12 minutos. Deixe descansar na assadeira por um minuto e depois transfira os cookies para uma grade para esfriarem por completo.

Cookie de chocolate Tabela nutricional		
Porção de 50 g (4 unidades)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor energético	192 kcal = 803 KJ	10
Carboidratos	31 g	10
Proteínas	2,5 g	3
Gorduras totais	6,5 g	12
Gorduras saturadas	1,2 g	6
Gorduras trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra alimentar	0,8 g	3
Sódio	56 mg	2

(*)% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Anotações: _____

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Cookie integral de aveia e mel

RENDIMENTO aproximadamente de 20 a 25 unidades

DURABILIDADE 20 dias em embalagem hermeticamente fechada

*

Ingredientes

125 g de farinha de trigo integral
100 g de aveia em flocos
130 g de açúcar mascavo
10 g de fermento em pó químico
20 g de manteiga sem sal
30 g de mel
50 g de ovo

*

Lista de materiais

Papel-manteiga



PREPARO

- Em uma tigela, coloque todos os ingredientes secos.
- Derreta a manteiga e depois acrescente-a à massa com os demais ingredientes líquidos. Misture até soltar do recipiente.
- Pegue porções da mistura com a ajuda de uma colher de sorvete. Faça bolinhas e acomode em uma assadeira forrada com papel-manteiga. Se não tiver papel-manteiga, pode untar e enfarinhar.
- Leve ao forno preaquecido a 180° por, aproximadamente, 30 minutos ou até dourar.
- Deixe os biscoitinhos descansarem por alguns minutos antes de removê-los da assadeira. Eles ficarão mais durinhos quando esfriarem.

Cookie integral de aveia e mel Tabela nutricional		
Porção de 30 g (3 unidades)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor energético	91 kcal = 379 KJ	5
Carboidratos	17 g	6
Proteínas	1,9 g	3
Gorduras totais	2,0 g	4
Gorduras saturadas	0,8 g	4
Gorduras trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra alimentar	1,0 g	4
Sódio	72 mg	3

(*)% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Anotações: _____

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Cookie de maçã e canela

RENDIMENTO aproximadamente 20 unidades

DURABILIDADE 15 dias em embalagem hermeticamente fechada

*

Ingredientes

100 g de floco de aveia
90 g de farinha integral
10 g de fermento em pó
20 g de canela em pó
3 g de sal fino
50 g de ovo
10 ml de extrato de baunilha
30 g de óleo de coco (completamente líquido)
150 g de mel
1 maçã média cortada em cubinhos pequenos

*

Lista de materiais

Papel-manteiga



PREPARO

- Misture os flocos de aveia com a farinha, o fermento, a canela e o sal.
- Num recipiente à parte, misture o ovo, a baunilha, o óleo de coco e o mel.
- Incorpore a mistura líquida à mistura seca e mexa bem até obter uma massa homogênea, grossa e, ao mesmo tempo, pegajosa.
- Adicione a maçã cortada em cubinhos pequeninos à massa de forma que fiquem bem espalhadas.
- Leve à geladeira por 40 minutos a 1 hora.
- Retire a massa da geladeira. Forre uma assadeira com papel-manteiga. Umedeça as mãos com água e forme bolinhas de massa. Coloque na assadeira com alguma distância entre si. Não é necessário achatar as bolinhas.
- Leve ao forno preaquecido a 180° por, aproximadamente, 15 minutos. Deixe esfriar um pouco antes de retirar da assadeira. Sirva morno ou frio. Guarde num recipiente fechado.

Cookie de maçã e canela Tabela nutricional		
Porção de 30 g (3 unidades)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor energético	82 kcal = 342 KJ	4
Carboidratos	14 g	5
Proteínas	1,5 g	2
Gorduras totais	2,2 g	4
Gorduras saturadas	1,6 g	7
Gorduras trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra alimentar	0,8 g	3
Sódio	60 mg	3

(*)% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Anotações: _____

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Cookie funcional de cranberries, alecrim e açúcar de coco

RENDIMENTO aproximadamente 20 unidades

DURABILIDADE 20 dias em embalagem hermeticamente fechada

Ingredientes

50 g de aveia em flocos
60 g de farinha de trigo integral
5 g de fermento em pó
90 g de açúcar de coco
50 g de ovo
50 g de manteiga sem sal
50 g de cranberry seca
20 g de chá de alecrim seco ou fresco
Raspas de 1 cumaru



PREPARO

- Num recipiente, junte a aveia, a farinha, o fermento, o açúcar, o ovo e a manteiga e misture bem.
- Por último, junte o cranberrie, o alecrim e as raspas de cumaru e misture bem para que fiquem bem distribuídos por toda a massa.
- Leve à geladeira por 40 minutos a 1 hora.
- Retire da geladeira e faça bolinhas. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180° por 10-12 minutos.
- Retire do forno e espere esfriar para retirar da assadeira.

Cookie funcional de cranberries, alecrim e açúcar de coco Tabela nutricional		
Porção de 30 g (3 unidades)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor energético	114 kcal = 476 KJ	6
Carboidratos	17 g	6
Proteínas	2 g	3
Gorduras totais	4,7 g	8
Gorduras saturadas	2,3 g	10
Gorduras trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra alimentar	1,1 g	4
Sódio	55 mg	2

(*)% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Anotações: _____

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Cookies de chocolate com creme de avelãs

RENDIMENTO aproximadamente de 30 a 35 unidades

DURABILIDADE 20 dias em embalagem hermeticamente fechada

Ingredientes

100 g de manteiga sem sal (em temperatura ambiente)
135 g de açúcar refinado
100 g de ovo
10 ml de extrato de baunilha
250 g de farinha de trigo
10 g de bicarbonato de sódio
170 g de gota de chocolate
300 g de creme de avelã para rechear



PREPARO

- Com a batedeira, bata a manteiga e o açúcar até formar uma massa homogênea.
- Adicione os ovos e o extrato de baunilha e bata bem até incorporar.
- Em outro recipiente, coloque a farinha e o bicarbonato de sódio e misture.
- Adicione metade dessa mistura seca a outra mistura e mexa delicadamente. Adicione a outra metade e misture delicadamente até incorporar.
- Adicione as gotas de chocolate e misture.
- Pegue uma colher (sopa) de massa, faça uma bolinha, amasse-a, coloque uma colher (chá) de creme de avelã no meio e faça novamente uma bola, cobrindo o creme de avelã. Repita o processo com toda a massa.
- Unte uma forma grande ou cubra-a com papel-manteiga.
- Coloque as bolinhas, deixando um espaço de 2 dedos entre elas. Asse em forno preaquecido a 180° por 12-14 minutos.
- Retire do forno, deixe esfriar um pouco e sirva.

Cookie de chocolate com creme de avelãs Tabela nutricional		
Porção de 30 g (3 unidades)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor energético	222 kcal = 926 KJ	11
Carboidratos	28 g	9
Proteínas	3 g	4
Gorduras totais	11 g	21
Gorduras saturadas	5,2 g	23
Gorduras trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra alimentar	1,2 g	5
Sódio	13 mg	1

(*)% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Cookie de café, laranja e chocolate

RENDIMENTO de 30 a 35 unidades

DURABILIDADE 25 dias em embalagem hermeticamente fechada

*

Ingredientes

200 g de manteiga sem sal
50 g de ovo
180 g de açúcar refinado
50 ml de café forte
150 g de leite em pó
10 ml de extrato de baunilha
100 g de aveia em flocos finos
125 g de farinha de trigo
170 g de gota de chocolate
30 g de raspa de casca de laranja
10 g de fermento em pó



PREPARO

- Com a batedeira, bata a manteiga, o ovo e o açúcar até ficar um creme fofo e claro.
- Adicione o café, o leite em pó, o extrato de baunilha e a aveia.
- Desligue a batedeira e misture a farinha de trigo, a gota de chocolate, as raspas de casca de laranja e o fermento em pó.
- Unte com manteiga duas assadeiras grandes e, com o auxílio de duas colheres de chá, coloque porções de massa.
- Não deixe os cookies ficarem perto demais uns dos outros.
- Leve ao forno médio (180°), preaquecido e asse por, aproximadamente, 20 minutos (até ficarem firmes e crocantes).
- Retire, espere esfriar e sirva.

Cookie de café, laranja e chocolate Tabela nutricional		
Porção de 40 g (3 unidades)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor energético	222 kcal = 926 KJ	9
Carboidratos	19 g	6
Proteínas	3,2 g	4
Gorduras totais	11 g	19
Gorduras saturadas	5,8 g	26
Gorduras trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra alimentar	0,8 g	3
Sódio	61 mg	3

(*)% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Anotações: _____

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Cookie integral de castanha-de-caju

RENDIMENTO de 25 a 30 unidades

DURABILIDADE 25 dias em embalagem hermeticamente fechada

*

Ingredientes

125 g de castanha-de-caju tostada e sem sal
100 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente e amolecida
120 g de açúcar mascavo
50 g de açúcar cristal
10 ml de extrato de baunilha
50 g de ovo
80 g de farinha de trigo
20 g de farinha de trigo integral
10 g de fermento em pó
3 g de sal

*

Lista de materiais

Papel-manteiga
Grade de biscoitos

(*)% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

PREPARO

- Preaqueça o forno a 150°.
- Separe metade das castanhas-de-caju, coloque-as em um processador e processe até que obtenha uma farinha grossa. Reserve.
- Pique grosseiramente, em uma tábua, a outra metade das castanhas-de-caju para que os pedaços fiquem aparentes na massa do cookie. Reserve.
- Na batedeira, bata a manteiga com os açúcares até que vire uma mistura cremosa e esbranquiçada.
- Acrescente a baunilha e o ovo e bata mais um pouco até que incorpore bem.
- Peneire a farinha, o fermento e o sal sobre a mistura e mexa delicadamente com uma espátula até que a mistura esteja bem homogênea.
- Coloque a massa do cookie na geladeira por, pelo menos, 30 minutos antes de assar. Quanto mais geladinha, melhor!
- Forre uma assadeira com papel-manteiga. Para porcionar a massa de cookie, utilize uma colher de sopa e coloque a quantidade de meia colher de massa para cada cookie na assadeira. Lembre-se de deixar, aproximadamente, 3 dedos de espaço entre os cookies, pois a massa irá espalhar bastante enquanto estiver assando!
- Asse por, aproximadamente, 12 minutos.
- Ao retirar do forno, coloque os cookies para secar em uma grade de biscoitos para que fiquem bem sequinhos!

Coohie integral de castanha-de-caju Tabela nutricional		
Porção de 30 g (3 unidades)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor energético	134 kcal = 559 KJ	7
Carboidratos	15 g	5
Proteínas	1,9 g	3
Gorduras totais	8 g	15
Gorduras saturadas	3,4 g	16
Gorduras trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra alimentar	0,3 g	1
Sódio	60 mg	2

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Copinhos de cookies

RENDIMENTO 20 unidades

DURABILIDADE 30 dias em embalagem hermeticamente fechada

*

Ingredientes

150 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
90 g de açúcar mascavo
70 g de açúcar cristal
50 g de ovo
25 g de gema (aproximadamente 2 unidades)
20 ml de extrato de baunilha
3 g de sal
340 g de farinha de trigo
120 g de gota de chocolate
Chocolate derretido para cobrir – Q.B.

*

Lista de materiais

Papel-manteiga
Papel-alumínio

(*)% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

PREPARO

- Misture a manteiga com os açúcares até obter um creme homogêneo.
- Em seguida, acrescente o ovo e as gemas e mexa bem.
- Adicione o extrato de baunilha e o sal e misture.
- Junte a farinha e amasse com as mãos até obter uma massa homogênea. Só amasse até que a farinha se incorpore aos ingredientes. Se você amassar de mais, a massa ficará macia e não crocante.
- Acrescente as gotas de chocolate e depois molde a massa em copinhos, cortando as bordas com uma faca.
- Em seguida, leve ao congelador por, pelo menos, 2 horas para que a massa fique completamente congelada.
- Preaqueça o forno a 220° e coloque uma folha de papel-manteiga em formato retangular dentro do copinho de cookie. Depois, amasse uma bolinha de papel-alumínio e coloque dentro para evitar que as bordas do cookie percam o formato.
- Asse os copinhos de cookie por 15 minutos e, assim que eles saírem do forno, desenforme-os e retire o papel-alumínio e o papel-manteiga de dentro. Espere esfriar completamente.
- Derrame o chocolate sobre o copinho. Vire o copinho para baixo e dê leves batidas para retirar o excesso de chocolate.
- Leve o copinho ao congelador para que o chocolate endureça. Em seguida, sirva leite sobre os copinhos e aproveite!

Dica: Você também pode usar o copinho de cookie para servir uma mousse de creme de avelã.

Copinhos de cookies Tabela nutricional		
Porção de 50 g (1 unidade)		
	Quant. por porção	%VD(*)
Valor energético	217 kcal = 907 KJ	11
Carboidratos	29 g	10
Proteínas	2,9 g	4
Gorduras totais	11 g	20
Gorduras saturadas	5,8 g	26
Gorduras trans	0,0 g	"VD não estabelecido"
Fibra alimentar	1,1 g	4
Sódio	6,4 mg	0

(*) A tabela considera que cada copinho gastará em torno de 20 g de cobertura de chocolate.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Aula bônus: Cookies americanos

RENDIMENTO aproximadamente 20 unidades

DURABILIDADE 7 dias em temperatura ambiente

Ingredientes

125 g de manteiga com sal amolecida
110 g de açúcar refinado
90 g de açúcar mascavo
3 g de extrato de baunilha
50 g de ovo
100 g de farinha de trigo com fermento
150 g de farinha de trigo normal
200 g de gota de chocolate ou chocolate picado

PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°. Forre uma forma com papel-manteiga.
- Bata a manteiga, os açúcares e a baunilha até ficar uma mistura clara e fofa.
- Adicione o ovo à mistura e bata até ficar bem homogêneo.
- Peneire as farinhas e adicione à mistura de manteiga com as gotas de chocolate.
- Mexa até tudo estar bem misturado.
- Com a ajuda de uma colher (ou uma colher de sorvete), faça bolas da massa e coloque-as na forma, deixando-as distantes uma das outras.
- Pressione levemente cada bola e, em seguida, leve para assar por, aproximadamente, 15 minutos ou até os cookies dourarem levemente. (Os cookies devem estar macios. Irão endurecer conforme forem esfriando fora do forno).

Anotações:



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Precificação

FICHA TÉCNICA				
RECEITA: COOKIE DE CHOCOLATE COM CREME DE AVELÃS				
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNID. MEDIDA**	**V ALOR**	**VALOR kg**
Manteiga sem sal	100	g	3,98	R$ 39,75
Açúcar refinado	135	g	0,4	R$ 2,99
Ovo	100	g	1,1	R$ 11,00
Extrato de baunilha	0,01	L	0,22	R$ 21,50
Farinha de trigo	250	g	3,49	R$ 0,87
Bicarbonato de sódio	10	g	0,15	R$ 15,00
Gota de chocolate	170	g	5,08	R$ 29,90
Creme de avelã para rechear	300	g	23,91	R$ 79,71
TOTAL DE CUSTO DA RECEITA			**38,33**	
*** 2,2 (fator de multiplicação)**			61	
Embalagem			0,5	
Transporte			0	
VALOR DE VENDA			**61,5**	
RENDIMENTO POR UNIDADES			**20**	
VALOR DE VENDA POR UNIDADE			**3**	

Fornecedores

Embalagens: Rizzo
Gotas de chocolate: Sicão (chocolate nobre)

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COOKIES: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)