PÃES CASEIROS

e típicos de outros países

49 Deliciosas Receitas!

EDICASE digital

Bagels (Estados Unidos) | p.19

Entre em nosso Grupo no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

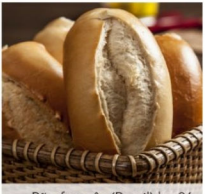
- Pão pita
- Croissant
- Baguete
- Chipa paraguaia
- Pão italiano
- E muito mais!



Ciabatta (Itália) | p.17



Brioche (França) | p.13



Pão francês (Brasil) | p.06

Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.
Acesse t.me/BrasilRevistas



Tenha acesso as principais revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!

Você sabia...



O papel é **sustentável**, reciclável, biodegradável. No Brasil se **recicla** 67% do **papel** consumido[1].

Fabricar papel **não prejudica** matas nativas. **100% do papel** fabricado no Brasil vem de **árvores plantadas** para este fim[2].





Todos os dias no Brasil são **plantados** o equivalente a cerca de **500 novos campos de futebol de florestas** para a produção de papel e outros produtos[2].

O Brasil tem **7,8 milhões** de hectares de **florestas plantadas**. As indústrias que usam essas árvores **conservam** outras 5,6 milhões de hectares de **matas nativas**[2].



Há ótimas razões para você #AmarPapel
Descubra mais em **twosides.org.br**

TWO SIDES

[1]ANAP, 2018 - [2]IBÁ, 2018.

Acesse **www.twosides.org.br** e descubra porque **imprimir é sustentável**!

Publisher
Joaquim Carqueijó

Direção Editorial
Gabriela Magalhães

Supervisão Administrativa
Vanusa G. Batista

Suporte Administrativo
Cristina Quintão, Elisiane Freitas, Fagner Oliveira e Maylene Rocha

Mídias Digitais
Clausilene Lima

Atendimento ao Leitor
Vanessa Pereira
Segunda a sexta-feira das 9h às 17h.
atendimento@caseeditorial.com.br

Edições Anteriores
www.caseeditorial.com.br

Fale com a Redação
redacao@gamaestudio.com.br
Caixa Postal 541 – Taboão da Serra – SP
CEP: 06763-970

Publicidade:

(11) 3078-5840
atendimento@lemidia.com

Editora Filiada

www.aner.org.br

Proibida a reprodução total ou parcial sem prévia autorização da editora.

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gerência Administrativa
Wellington N. de Oliveira

Supervisão Administrativa
Débora G. M. Sampei

Suporte Administrativo
Catarina Souza, Jaine Sena, Juliana Luchetta, Pamela Lima e Pedro Moura

Operações de Manuseio
FG PRESS
www.fgpress.com.br

Distribuição em Bancas
FC Comercial e Distribuidora S.A.
Treelog Logística

Cópia não autorizada pelo Telegram - PRADO REVISTAS

Produto Desenvolvido por:

Direção
Gabriela Magalhães

Chefe de Arte
Tami Oliveira

Equipe de Arte
Lais Magalhães, Manuel Lopes e Robson Araújo

Chefe de Redação
Andrea Perrone - MTB 62569/SP

Equipe de Redação
Matilde Freitas - MTB 67769/SP, Johceni Amorim e Saula Lima

Contato
redacao@gamaestudio.com.br

Imagens meramente ilustrativas
Créditos: Shutterstock e Thinkstock

EDITORIAL

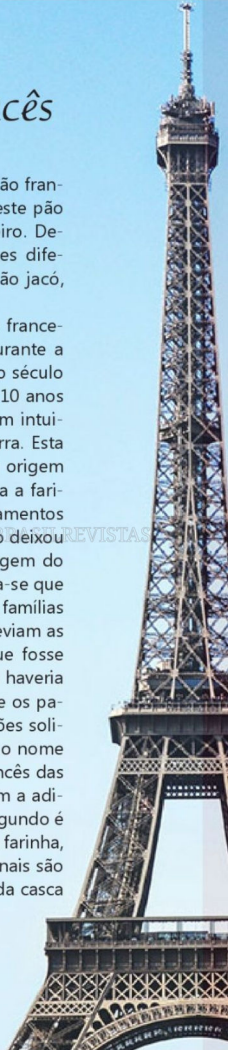
Cada país possui sua culinária típica, utilizam ingredientes que os outros países consideram estranhos ou até sagrados. Mas o pão está presente em muitas culturas, por mais diferente que sejam. Por ser um alimento versátil, pode ser incrementado com muitos ingredientes para acompanhar pratos, criar combinações, etc. Nesta edição da Revista Culinária pelo mundo, você vai aprender um pouco mais sobre os pães típicos de alguns países e suas principais características.



A origem do Pão Francês

No Brasil, o pão mais consumido é o chamado "pão francês". Mas, ao contrário do que muitos pensam, este pão não é tradicionalmente francês, mas sim, brasileiro. Dependendo da região do Brasil, ele recebe nomes diferentes como filãozinho, cacetinho, pão de sal, pão jacó, média, entre outros.

É possível que a primeira grande influência dos franceses sobre a panificação brasileira tenha sido durante a invasão francesa no Rio de Janeiro na metade do século XVI. Eles fundaram a França Antártica e, apenas 10 anos depois Estácio de Sá fundou o Rio de Janeiro com intuito de expulsar os franceses que ocupavam a terra. Esta influência, apesar de importante, ainda não dera origem ao "pão francês" que conhecemos, pois na época a farinha de trigo era escassa e não possuiam equipamentos adequados. Mas, de qualquer forma, esse período deixou rastros da cultura e gastronomia francesa. A origem do "pão francês" do Brasil não é muito certa, acredita-se que a receita foi elaborada no início do século XX. As famílias mais abastadas que retornavam da França descreviam as características do pão francês com o intuito que fosse reproduzido nas padarias do Brasil. Desta forma haveria surgido o "pão tipo francês", uma adaptação que os padeiros brasileiros fizeram com relação às descrições solicitadas pelos seus fregueses, mais tarde ganhou o nome de "pão francês". O maior diferencial do pão francês das famosas baguetes francesas é que o primeiro tem a adição de açúcar e gordura na massa, enquanto o segundo é composto apenas de ingredientes básicos, como farinha, água, sal e fermento. Os dois ingredientes adicionais são responsáveis pelo diferencial nas características da casca e do miolo dos pães.



PÃO FRANCÊS

Ingredientes

1/2 kg de farinha de trigo
15 g de fermento para pão
15 g de sal
20 g de açúcar
1 colher de sopa de margarina
1 copo de água morna



Modo de preparo

Dilua o fermento na água morna com o açúcar e misture os outros ingredientes. Amasse e levante, empurrando a massa para frente, com a palma da mão e dobrando-a sobre si mesma. Se for necessário, coloque mais água e mais farinha. A massa não deverá grudar nas mãos, ela deve ficar com aspecto leve e esponjoso. Deixe descansar por 2 horas. A seguir, amasse novamente e prepare o pão, dando-lhe o formato desejado e coloque em um refratário untado. Se estiver pegajosa, espalhe mais farinha por cima. Deixe descansar mais 1 hora. Pincele o pão com água e leve ao forno preaquecido a 180ºC por 40 minutos. Sirva em seguida.

Capa e miolo 2 Anahi do Nascimento Lima 26/03/2015 15:47



Receitas de pães pelo mundo

FOLAR (PORTUGAL)

Ingredientes

12 ovos
1 xícara de chá de água morna temperada com 1 pitada de sal
50 g de fermento biológico dissolvido em 1/2 xícara de chá de água morna
250 g de manteiga derretida misturada com 1/2 copo de azeite
1 1/2 kg de farinha de trigo

Recheio

300 g de linguiça, presunto e toucinho defumados cortados em fatias largas.

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Modo de preparo

Coloque em uma tigela os ovos, a água morna temperada com o sal, o fermento biológico dissolvido em água morna, a manteiga derretida misturada com azeite e uma parte da farinha de trigo e misture com as mãos. Incorpore a farinha de trigo restante até que a massa desgrude das mãos. Transfira a massa para uma superfície com um pano limpo e seco. Abra-a com as mãos no formato retangular e coloque o recheio. Dobre um pouco as laterais menores. Depois dobre no centro fechando a massa como um livro. Se precisar, acerte o recheio para não sair. Coloque esta massa sobre uma assadeira polvilhada com farinha de trigo, faça dois furos na superfície da massa, pressionando-a com o dedo. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 250ºC por 30 minutos.

Curiosidade: Na Europa, é um hábito comum dividir a mesa com estranhos.

PÃO PITA FÁCIL (ÁRABE)

Ingredientes

280 g de água morna
30 g de fermento biológico
450 g de farinha de trigo
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de açúcar
1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

Dissolva o fermento na água morna. Acrescente a farinha de trigo e reserve por 20 minutos. Peneire o restante da farinha com o sal e o açúcar. Misture todos os ingredientes e sove até obter uma massa lisa e macia. Coloque em uma bacia e deixe crescer. Sove novamente, divida em partes e boleie. Deixe crescer novamente. Abra a massa em discos achatados finos e passe em farinha de trigo. Leve ao forno preaquecido a 280ºC por 1 minuto.

PÃO DE ERVA-DOCE (ARMÊNIA)

BRASILREVISTAS

Ingredientes

2 tabletes de fermento fresco
1/2 xícara de chá de água morna
1 1/2 colher de sopa de açúcar
1/4 de xícara de chá de azeite de oliva
1 ovo
1 colher de chá de sal
250 g de farinha de trigo
4 colheres de sopa de sementes de erva-doce
1/2 xícara de chá de água fria

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque o fermento e dissolva na água morna. Coloque o açúcar, misture, cubra e reserve por 10 minutos. Acrescente o azeite, o ovo, o sal, a farinha de trigo e a erva-doce. Misture, cubra e reserve até crescer. Acrescente a água fria e, aos poucos, mais farinha de trigo, sovando a massa, até que ela se solte das mãos. Coloque a massa em uma fôrma para pão, deixe descansar até que a massa cresça. Leve ao forno preaquecido a 180ºC até dourar.

PÃO DE GUERRA (ITÁLIA)

Ingredientes

Massa
1/2 kg de macarrão moído no liquidificador
1 1/2 xícara de chá de leite
2 tabletes de fermento para pão
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de manteiga derretida
2 ovos batidos
1 xícara de chá de farinha de trigo
Recheio
100 g de salame em fatias picadas
100 g de queijo provolone ralado
250 g de queijo muçarela ralado
1/2 xícara de chá de azeitonas verdes picadas
Orégano a gosto

Modo de preparo

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Recheio

Em uma tigela misture o salame, o queijo provolone ralado, o queijo muçarela ralado, as azeitonas verdes picadas e o orégano. Reserve.

Massa

Em uma tigela coloque 1/2 kg de macarrão moído no liquidificador e deixe de molho no leite de um dia para o outro. Dissolva o fermento para pão no açúcar. Adicione o sal, a manteiga derretida, os ovos e o macarrão (que ficou de molho no leite). Misture e deixe crescer por 1 hora com a tigela envolvida em saco plástico. Em uma superfície plana espalhe a farinha de trigo e coloque a massa crescida. Sove até desgrudar das mãos. Com o auxílio de um rolo abra a massa no formato que desejar e coloque o recheio. Pincele com a gema, coloque em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180ºC por 25 minutos.

Curiosidade: Na Itália, palitar os dentes após as refeições significa que você gostou da refeição.

CROISSANT (FRANÇA)

Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo
3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
2 colheres de sopa rasas de açúcar
2 ovos batidos ligeiramente
1 colher de café de sal
1/2 xícara de água em temperatura ambiente
100 g de manteiga em temperatura ambiente
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 ovo batido para pincelar

Modo de preparo

Em uma tigela coloque a farinha de trigo, acrescente o fermento biológico e o açúcar e misture. Acrescente o sal, a água, os ovos, a manteiga e bata com uma colher. Adicione farinha aos poucos, passe para a mesa e continue amassando, desta vez com a mão, sempre polvilhando com a farinha de trigo. Sove na mesa para alisar, faça uma bola de massa e coloque em uma tigela polvilhada com farinha de trigo. Cubra com um saco plástico e um pano de prato e deixe descansar por 40 minutos. Misture a manteiga com a farinha de trigo e reserve. Abra a massa com um rolo e espalhe pedaços de manteiga com a farinha de trigo e dobre a massa como um pacote para a manteiga não sair. Abra novamente em mesa polvilhada com farinha de trigo, virando a massa dos dois lados, deixe uma massa grossa em formato de um retângulo. Corte-a e enrole como croissant, para facilitar, dê um pequeno talho na parte mais larga e puxe as pontas levemente para os lados, enrole até a ponta mais fina e acomode na assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo, com a ponta fina para baixo. Pincele com ovo batido e leve ao forno por 15 minutos.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/AKAPLikevistas

CROISSANT DE BANANA

Ingredientes

400 g de massa folhada para croissant
4 bananas-da-terra
Para pincelar
1 gema
4 colheres de sopa de água

Modo de preparo

Aqueça o forno a 200ºC por 15 minutos. Abra a massa folhada e corte-a em quatro triângulos iguais. Descasque as bananas-da-terra e coloque cada uma em uma das pontas dos triângulos cortados. Enrole a massa ao redor da banana, coloque na assadeira untada e reserve. Dissolva a gema na água e pincele os croissants com a mistura para deixá-los mais brilhantes. Leve ao forno preaquecido e asse até dourar. Na hora de servir, se preferir, pincele o croissant com mel.

- Dica: O recheio do croissant pode ser substituído por maçã com canela ou outro de sua preferência.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CROISSANT DE CHOCOLATE

Ingredientes

500 g de farinha de trigo
10 g de sal
50 g de açúcar
280 ml de água
25 g de fermento biológico
250 g de manteiga
1 ovo para pincelar

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque a farinha, o sal, o açúcar e misture. Em outra vasilha dilua o fermento biológico na água. Adicione o liquido ao sólido fazendo a massa, sove-a e deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa em um formato retângulo, adicione a manteiga e dobre a massa em três partes. A cada dobra deixe na geladeira por 5 minutos. Repita o processo três vezes, abra a massa e corte em triângulos. Recheie com pedaços de chocolate e enrole. Deixe descansar por mais 15 minutos. Pincele com os ovos e leve ao forno preaquecido a 170ºC por 20 minutos.

CROISSANT DE QUEIJO COM PRESUNTO

Ingredientes

25 g de fermento biológico
250 g margarina para folhados
500 g de farinha de trigo
50 g de açúcar
10 g de sal
280 ml de água
Para pincelar
1 ovo

Recheio

150 g de presunto cozido magro
150 g de queijo prato

Modo de preparo

Em uma vasilha acrescente a farinha, o sal e o açúcar. Misture. Dilua o fermento biológico na água. Junte os ingredientes, fazendo a massa e sovando. Deixar descansar 20 minutos. Abra a massa em um formato retângulo. Aplique a margarina para folhado em 3/4 da massa e faça uma dobra de três. Feita a terceira dobra, abra a massa e faça os cortes em triângulos.

Recheio

Fatie o presunto e corte ao meio. O queijo prato corte em bastões. Sobreponha sobre a massa 1/2 fatia do presunto e um pedaço de queijo prato. Enrole a massa tipo croissant. Deixe descansar por mais 15 minutos. Pincele os ovos por cima. Leve para assar em forno preaquecido em temperatura média 170°C por 20 minutos.

- Dica: Coloque um pouco de orégano por cima do croissant antes de levá-lo ao forno.

BRIOCHE (FRANÇA)

Ingredientes

2 colheres de sopa de fermento em pó fresco
2 colheres de sopa de margarina
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de café de sal
1 copo de leite morno
2 gemas
Farinha de trigo a gosto



Modo de preparo

Adicione o açúcar, o sal, as gemas, a margarina, o leite e o fermento em pó. Sove com as mãos e acrescente a farinha de trigo até dar o ponto de uma massa solta. Faça bolinhas e deixe crescer. Pincele com a gema e leve ao forno até dourar.

BAGUETE (FRANÇA)

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo
50 g de fermento biológico fresco
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sobremesa de sal
2 colheres de sopa de margarina
1/2 l de água

Material exclusivo no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Modo de preparo

Coloque o fermento e o açúcar em um refratário e misture até ficar líquido. Adicione um pouco de água morna e reserve. Na vasilha da batedeira coloque a farinha (reserve um pouco), a manteiga, o sal, o restante da água morna e o fermento. Misture e acrescente um pouco da farinha reservada. Bata utilizando a hélice especial para pão. Sove a massa sobre uma superfície lisa e enfarinhada, sempre polvilhando a farinha reservada. Divida a massa e modele os pães. Coloque em uma assadeira e deixe crescer. Leve ao forno preaquecido a 250ºC por 35 minutos.

BAGUETE DE CALABRESA

Ingredientes

1 colher de sopa bem cheia de margarina
1 colher de sopa de leite em pó
500 g de farinha de trigo
20 g de fermento de pão
20 g de açúcar
10 g de sal
1 copo de água
Queijo ralado a gosto
1 ovo

Recheio

300 g de calabresa

Modo de preparo

Faça uma esponja com 50 gramas de farinha de trigo, o fermento e um pouco de água. Deixe-a descansar por 15 minutos. Após este descanso, adicione o restante dos ingredientes da massa e faça uma massa macia. Cubra-a com um pano e deixe-a descansar por 20 minutos. Após este descanso, modele os pães e recheie com a calabresa. Coloque em assadeiras levemente untadas, pincele com ovos batidos e jogue um pouco de queijo ralado por cima. Espere crescer até quase atingir o seu dobro e leve para assar durante 30 minutos com o forno preaquecido a 200ºC.

PÃO ITALIANO

Ingredientes

Para a esponja

2 tabletes de fermento para pão
1/2 colher de chá de sal
1 xícara de chá de água morna
100 g de farinha de trigo

Pão italiano

1 kg de farinha de trigo
1 colher de sopa de açúcar
2 colheres de sopa de margarina
2 ovos
1 xícara de chá de leite

Modo de preparo

Esponja

Em um recipiente coloque o fermento esfarelado e o sal, misture até obter um líquido. Adicione a água morna e a farinha de trigo. Mexa, cubra com um pano de prato e deixe crescer em um lugar quente. Reserve.

Pão italiano

Coloque a farinha de trigo (reservando um pouco) em um recipiente, o açúcar, a margarina, os ovos batidos, a esponja feita no passo anterior e o leite. Mexa com as mãos para que os ingredientes se misturem. Sove a mistura sobre uma superfície enfarinhada até obter uma massa lisa. Modele em formato redondo, coloque em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo. Faça cortes na superfície do pão, pincele com água logo em seguida. Reserve a massa por 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 150°C por 20 minutos e, depois, 180°C por mais 20 minutos.

PÃO ITALIANO COM TRÊS QUEIJOS

Ingredientes

Versão para impressão gratuita no Telegram: t.me/PAINELDEREVISTAS

1 pão italiano comprido
120 g de queijo tipo provolone picado
250 g de queijo tipo parmesão ralado
120 g de queijo prato picado
1 xícara de chá de azeitonas recheadas cortadas em rodelas
1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

Misture os queijos em uma vasilha com o azeite. Corte as pontas do pão. Depois, corte pela largura em 3 pedaços. Corte cada pedaço ao meio pelo comprimento e retire o miolo. Coloque em uma assadeira e recheie cada pedaço de pão com os queijos. Por cima, distribua as azeitonas cortadas. Leve ao forno preaquecido a 170ºC por 15 minutos ou até os queijos derreterem.

PÃO ITALIANO RECHEADO COM CALABRESA

Ingredientes

1 1/2 xícara de manteiga ou margarina com sal
Calabresa picada, presunto e muçarela fatiada
1/3 de xícara de chá de farinha de trigo
1/4 de xícara de chá de açúcar refinado
3/4 de xícara de chá de leite escaldado
4 xícaras de chá de farinha de trigo
2 tabletes de fermento
1/2 xícara de chá de água morna
1 colher de chá de sal
1 ovo batido

Para pincelar

1 gema e 1 colher de sopa de leite

Modo de preparo

Bata a margarina com 1/3 de xícara de chá de farinha. Coloque essa mistura entre 2 plásticos, abra um pouco a massa com a mão formando um retângulo. Leve à geladeira por 1 hora. Misture o fermento com o açúcar refinado, junte a água e reserve. Misture o sal ao leite, deixe esfriar até ficar levemente morno. Adicione a esse leite o fermento já dissolvido, o ovo e a farinha aos poucos. Amasse em superfície enfarinhada e abra um retângulo. Coloque a mistura gelada sobre uma metade da massa, dobre a massa por cima, feche os lados. Abra novamente em retângulo com um rolo. Dobre em 3 partes para obter 3 camadas. Se a mistura gelada amolecer, leve a massa a geladeira. Abra a massa em dobre mais 2 vezes da mesma maneira (em 3 partes). Leve a geladeira e deixe crescer no mínimo 1 hora, podendo ficar até 12 horas. Divida a massa em 8 partes. Abra com rolo 4 dessas partes e rechear com calabresa, cubra os pãezinhos já fechados com fatias de presunto e muçarela. Abrir as outras 4 partes restantes e envolver cada pãozinho que já estão cobertos com o presunto e a muçarela. Feche de forma redonda, colocando a emenda para baixo em uma assadeira. Deixe crescer fora da geladeira, faça 2 cortes em forma de cruz, pincelar com a gema e o leite. Leve ao forno preaquecido por 15 minutos

PURI (ÍNDIA)

Ingredientes

3/4 de xícara de chá de farinha de milho
1/4 de xícara de chá de farinha de trigo
4 colheres de sopa de óleo vegetal

Modo de preparo

Peneire as farinhas de trigo e de milho, com sal. Adicione o óleo, a água até obter uma massa firme. Abra a massa até ficar fina e corte-a em círculos. Aqueça uma panela com óleo e frite a massa até dourar. Use o seu pão puri para acompanhar as comidas, e sempre consuma-o na hora.

CIABATTA (ITÁLIA)

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo especial
600 ml de água morna
50 g de queijo parmesão ralado
30 g de fermento biológico
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de sal
1 colher de sopa de margarina
2 claras



Grupo no Telegram, com NOVIDADES

Modo de preparo

Em uma panela os ingredientes secos, abra no meio e coloque o restante dos ingredientes. Misture até obter uma massa lisa e enxuta. Coloque a massa em uma mesa polvilhada com farinha de trigo e forme um retângulo, cubra com farinha de trigo e deixe descansar por 1 hora. Corte a massa em fatias e coloque em fôrmas polvilhadas com farinha de trigo. Deixe descansar por 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 170°C por 30 minutos aproximadamente. Sirva com frios, pastas ou com salada de sua preferência.

- Dica: Não coloque a água toda de uma vez, porque alguns tipos de farinha absorvem mais água outros menos a quantidade, de um modo geral, para 1 kg de farinha é de 500 ml de água.

CIABATTA DE AZEITONA

Ingredientes

500 g de farinha de trigo
20 g de fermento de pão
1/2 colher de sopa de leite em pó
1/2 colher de sopa de açúcar
350 ml de água aproximadamente
2 colheres de sopa de óleo
1/2 colher de sopa de sal

Recheio

300 g de azeitonas verdes picadas
50 g de queijo ralado
150 g de catupiry

Modo de preparo

Faça uma esponja com 50 g de farinha de trigo, o fermento e um pouco de água. Deixe descansar por 15 minutos. Após o descanso, adicione o restante dos ingredientes da massa. Faça uma massa bem macia. Coloque-a em um recipiente e cubra com um plástico. Espere o crescimento durante 40 minutos. Após este descanso, espalhe um pouco de farinha sobre a mesa. Faça os modelos. Recheie com os ingredientes. Coloque em assadeiras untadas. Espere o crescimento por mais 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 220°C por 30 minutos.

Livre em Nosso Caminho Receitas Diversas Livre Vol 2

PÃO DE MANDIOCA AFRICANO (ÁFRICA)

Ingrediente

1 l de água
300 g de farinha de mandioca doce
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela misture a farinha, o sal, a água até obter uma massa homogênea. Coloque em uma fôrma, espalme para ficar com o aspecto de tortilhas e deixe no forno quente por 15 minutos. Sirva o pão ainda quente acompanhado de queijo e verduras.

BAGELS (ESTADOS UNIDOS)

Ingredientes

1 tablete de fermento biológico fresco
1 colher de sopa de açúcar
1 xícara de chá de leite morno
4 xícaras de chá de farinha de trigo
1 colher de café de sal
Gergelim branco a gosto
1 gema



Modo de preparo

Adicione o fermento, o açúcar, o leite e deixe descansar por aproximadamente por 30 minutos. Coloque a farinha de trigo e o sal sobre uma superfície, faça um furo no meio e acrescente o fermento preparado anteriormente. Sove a massa até que fique macia e elástica. Coloque-a em uma tigela untada, cubra com um pano limpo e deixe crescer. Divida a massa, faça rolinhos com mais ou menos 15 cm de comprimento e feche em anéis, comprimindo as pontas, como se fossem rosquinhas e deixe crescer. Leve ao fogo uma panela com água e sal e cozinhe os bagels de um a um por 4 minutos. Em uma assadeira untada com farinha de trigo coloque os bagels. Pincele com a gema batida e água e polvilhe a semente de gergelim. Leve ao forno preaquecido ate dourar.

CHIPA PARAGUAIA (PARAGUAI)

Ingredientes

2 ovos
400 g de polvilho doce
100 g de margarina
15 g de fermento em pó
500 g de queijo minas ralado
Leite a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente coloque os ovos, a margarina, o fermento em pó, o queijo ralado, o polvilho em um recipiente e misture. Coloque o leite até a massa desgrudar das mãos. Faça porções, coloque a massa da chipa em fôrmas untadas com manteiga e leve ao forno preaquecido a 180ºC por 15 a 20 minutos.

PÃO PRETO LITUANO (LITUÂNIA)

Ingredientes

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
2 xícaras de chá de farinha de trigo
2 xícaras de chá de água morna
1 xícara de chá de manteiga derretida
1 xícara de chá de farinha de centeio
1/2 colher de sal
1 envelope de fermento biológico

Modo de preparo

Em uma tigela coloque todos os ingredientes, exceto a água e misture. Adicione a água e mexa com uma colher de pau. Unte uma fôrma com manteiga, coloque a massa e deixe descansar por 1 hora. Leve ao forno em temperatura média por 40 minutos.

CHAPATI (ÍNDIA)

Ingredientes

Acesse também Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

7 copos de farinha de trigo
2 ovos (com a gema peneirada)
1 copo de água morna
Sal a gosto
1/2 cebola ralada
3 cabeças de alho raladas
Farinha de trigo para enfarinhar as chapatis
Óleo para fritar
1 kg de carne cortada em pedaços
3 colheres de sopa de pasta de amendoim

Modo de preparo

Em uma tigela misture a farinha de trigo, o sal, os ovos com a gema peneirada, a cebola e o alho. Adicione aos poucos a água morna, misture todos os ingredientes até obter uma massa fofa que solte das mãos e reserve. Abra a massa com um rolo usando farinha de trigo para enfarinhar as chapatis. Coloque óleo em uma frigideira em fogo baixo, frite cada lado separadamente, até ficar amarelada.

- Dica: Um truque para não endurecer as chapatis prontas, após a fritura, é cobri-las de forma a manter a temperatura.

PÃO SÍRIO OU PITA (SÍRIA)

Ingredientes

4 copos americanos de farinha.
1/2 colher de sopa de fermento biológico.
1 colher de sopa de açúcar.
1 colher de chá de sal.
1 e 1/2 copo de água (pode variar)

Modo de Preparo

Em um reservatório fundo, misture bem a farinha e o sal. Misture à parte o fermento, o açúcar e meio copo de água em temperatura ambiente. Faça uma abertura no centro da farinha e coloque nela a mistura de fermento, mas não misture. Deixe o local coberto por dez minutos, passado esse tempo a mistura liquida deve apresentar uma espuma. Comece a misturar a farinha com a mistura do fermento e a água restante. Deixe a massa descansar por 10 minutos. Divida a massa em porções medias e sove em formato de bolas com o uso de um pouco de farinha, deixe descansar por 3 horas. Abra as bolas da massa com o auxílio de farinha numa espessura de aproximadamente meio centímetro. Abra um pano de cozinha limpo em uma bandeja, polvilhe o pano com um pouco de farinha, distribua bem com as mãos, coloque o disco da massa aberto no pano com farinha, polvilhe mais farinha acima do disco e distribua bem, cubra o mesmo com outro pano, e repita o processo construindo camadas dos discos separadas pelo pano e pela farinha. Deixe descansar em um lugar aquecido (não no forno quente) por 20 a 25 minutos. Preaqueça o forno para a temperatura de 300 graus ou mais. Descubra o primeiro disco coloque individualmente no forno até ele estufar e ficar dourado dos dois lados. De preferência use a própria base do forno para assar os pães. Pode ser necessário virar o pão enquanto assa.

Curiosidade: O Pão sírio/Pita foi trazido ao Brasil por imigrantes sírio-libaneses no início do século XX. É muito utilizado no Oriente Médio para a alimentação com as mãos, para levar os alimentos à boca ou em sanduíches. É um pão de trigo e que também leva leveduras, assado no forno por poucos segundos e em calor de cerca de 400°C.

PÃO AUSTRALIANO (AUSTRÁLIA)

Ingredientes

2 kg de farinha de trigo
1 l e 100 ml de água
100 g de cacau em pó
20 g de reforçador
40 g de sal
100 g de mel
100 g de açúcar mascavo
100 g de açúcar refinado
60 g de gordura hidrogenada
30 g de fermento biológico granulado instantâneo
300 g de castanha-do-pará picada (opcional)
Fubá amarelo para decorar

Modo de preparo

Na masseira, adicione a farinha de trigo, o cacau em pó, o reforçador, o sal, o mel, o açúcar mascavo e o refinado, o fermento biológico e a água. Misture até obter a massa e adicione gordura, misturando até dar o ponto de véu. Adicione a castanha-do-pará picada e misture. Coloque no tamanho desejado, boleie e deixe descansar por 10 minutos. Passe a massa pela modeladora, o pão pela água e o fubá amarelo. Fermente até crescer. Leve ao forno preaquecido a 160ºC por 35 minutos aproximadamente. Deixe esfriar e sirva em seguida.

PÃO CUBANO (CUBA)

Ingredientes

2 1/4 colheres de chá de fermento para pão
480 ml de água quente
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de sal
1 kg de farinha de trigo
1 colher de sopa de farinha de milho
1 colher de sopa de semente de gergelim
2 colheres de sopa de água fria

Modo de preparo

Em uma tigela dissolva o fermento na água morna. Adicione o açúcar, o sal e misture. Acrescente a farinha de trigo em quantidade suficiente para obter uma bola de massa. Em uma superfície enfarinhada sove a massa por 7 minutos e acrescente a farinha restante. Coloque a massa em uma tigela untada e deixe crescer. Em uma tábua enfarinhada modele a massa em forma de 2 pães compridos. Em uma assadeira untada, polvilhe a farinha de milho e coloque os pães por cima. Com uma faca faça talhos nos pães, cubra a assadeira e deixe os pães crescer. Pincele os pães com água fria, polvilhe com sementes de gergelim e leve ao forno preaquecido a 200ºC por 45 minutos. Enquanto os pães estiverem assando, pincele-os com água fria por duas vezes.

PARATHA (ÍNDIA)

Ingredientes

250 g de farinha de trigo integral
100 g de manteiga derretida
Água morna para dar o ponto
1 pitada de sal

Acesse seu Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Modo de preparo

Misture a farinha, o sal e acrescente a água morna para dar o ponto de rosca. Sove a massa até obter uma consistência firme.Reserve por 1 hora. Faça bolinhas e salpique farinha de trigo na mesa e no rolo de abrir. Abra com o rolo cada bolinha, formando um circulo. Espalhe a manteiga e refaça as bolinhas, enrolando-as. Reabra com o rolo formando triângulos. Coloque em uma frigideira e leve ao fogo e deixe esquentar sem gordura. Coloque a massa, espalhe a manteiga sobre os triângulos. Frite-os até dourarem. Sirva quente, com panneer, iogurte, legumes ou manteiga.

LAVOSH (ORIENTE MÉDIO)

Ingredientes

300 g de farinha de trigo
1 colher de chá de açúcar
1 colher de chá de sal
150 ml de água
1 clara de ovo
30 g de manteiga derretida
2 claras de ovo batidas
2 colheres de sopa de sementes de gergelim

Modo de preparo

Em uma tigela misture a farinha de trigo, o açúcar e o sal. Acrescente a água, 1 clara de ovo e a manteiga derretida. Misture até obter uma massa pesada. Sove a massa até que ela fique elástica. Divida a massa em bolinhas, coloque-a em uma superfície enfarinhada, abra cada bola até obter uma espessura fina. Coloque os pães em um recipiente, que não precisa ser untado. Pincele com a clara de ovo batida e polvilhe as sementes de gergelim. Leve ao forno preaquecido por 10 minutos.

Acesse em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

LÁNGOS (HUNGRIA)

Ingredientes

2 tabletes de fermento biológico
1 ovo
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de chá de sal
4 xícaras de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de água morna
Dentes de alho para servir
Óleo para fritar

Modo de preparo

Dissolva o fermento no açúcar. Acrescente o ovo, o sal, a farinha e metade da água. Sove a massa até ficar homogênea. Cubra com guardanapo e deixe descansar até crescer por 30 minutos. Enfarinhe uma superfície lisa e abra a massa com um rolo. Corte em retângulos, frite em óleo quente e escorra em papel toalha. Sirva quente,

PÃO DE CENTEIO (ALEMANHA)

Ingredientes

3 xícaras de chá de farinha centeio
1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo integral
1 e 1/2 xícara de chá farinha trigo branca
2 colheres de sopa de mel
1 colher de sopa de fermento granulado seco
1/2 xícara de chá de água morna
2 colheres de sopa de manteiga
1 1/2 xícara de chá de água quente
2 colheres de chá de sal

Modo de preparo

Dissolva o fermento na água morna e reserve. Misture a água quente com o mel, a manteiga e o sal. Quando amornar, adicione o fermento, a farinha de trigo branca e o centeio, misturando após cada adição. Coloque a farinha integral pouco a pouco e sove a massa por 10 minutos, deixe descansar por 1 hora em uma tigela untada e coberta. Amasse novamente, modele os pães, cubra-os e deixe crescer por mais 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 190ºC até dourarem.

PÃO ESPANHOL

Ingredientes

150 g de farinha de trigo
150 g de açúcar
6 ovos
1 colher de café de essência de baunilha
Manteiga para untar
Sal a gosto

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 190°C, unte uma fôrma, separe as gemas da clara, acrescente o açúcar, as gemas e bata até que a mistura cresça. Bata as claras em neve com uma pitada de sal e adicione as gemas, mexendo delicadamente. Acrescente a essência de baunilha, a farinha de trigo e misture até obter uma massa homogênea. Abaixe a temperatura do forno a 170°C. Coloque na fôrma e leve ao forno por 40 minutos, até o pão crescer e ficar dourado. Retire do forno e deixe-o esfriar antes de cortar.

PÃO DE CENTEIO COM SALAME

Ingredientes

2 xícaras de chá de farinha de centeio
2 tabletes de fermento biológico
1 colher de sopa de orégano desidratado
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 1/2 xícara de chá de leite
3 colheres de sopa de açúcar
300 g de salame moído
1 colher de chá de sal
Para untar
2 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

Em uma tigela, peneire os dois tipos de farinha e o sal. Reserve. Leve ao fogo uma panela com o leite e o orégano até amornar. Retire do fogo, despeje em uma tigela. Adicione o fermento biológico e o açúcar e misture até dissolver o fermento. Acrescente 1 xícara de chá dos ingredientes secos peneirados e misture até ficar homogêneo. Cubra a tigela com filme plástico. Deixe crescer, em local aquecido, por 30 minutos, ou até dobrar de volume. Em seguida, acrescente, aos poucos, o restante dos ingredientes secos e amasse bem. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada. Sove por 10 minutos, ou até ficar lisa e macia. Coloque novamente em uma tigela e cubra com filme plástico. Deixe crescer por 30 minutos, ou até dobrar de volume. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e divida-a em 2 partes. Abra cada uma delas com um cilindro até obter um retângulo e polvilhe farinha de trigo. Disponha os pães e faça cortes transversais na superfície com uma faca. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 20 minutos. Leve os pães ao forno por 35 minutos, ou até ficarem assados e dourados.
esfregue o dente de alho no pão e coloque uma pitada de sal.

NAAN BREAD (ÍNDIA)

Ingredientes

500 g de farinha de trigo
1/2 copo de leite
8 colheres de sopa de coalhada fresca
4 dentes de alho picados
1 ovo batido
2 colheres de manteiga derretida
1/2 envelope de fermento em pó
4 colheres de chá de açúcar
1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Em um recipiente misture a farinha, o fermento, o sal, o açúcar e o alho. Acrescente aos poucos o leite, o ovo, a coalhada e a manteiga. Misture até obter uma massa homogenia, cubra e deixe descansar por 1 hora. Sove a massa com farinha de trigo, corte em pedaços e abra em espessura fina em formato oval. Coloque a massa aberta em uma assadeira untada com óleo e leve ao forno preaquecido a 270ºC até a massa crescer.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

FILÃO (ITÁLIA)

Ingredientes:

500 ml e 1/2 xícara de chá de água morna
10 g de fermento seco para pão
1 colher de café de sal
1 kg de farinha de trigo
1 gema para pincelar
1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

Em uma tigela dissolva o fermento em 1/2 xícara de chá de água morna. Acrescente o sal e deixe descansar por 2 minutos. Acrescente 400 g de farinha de trigo, misture com as mãos. Adicionando o restante de água morna e o restante de farinha. Unte 2 fôrmas com azeite. Divida a massa em duas partes e modele na forma de filões. Cubra com um pano de prato e deixe os pães crescerem em local quente e seco por 1 hora. Pincele os pães a gema e o azeite e leve as 2 fôrmas ao forno médio a 180ºC por 50 minutos.

PÃO BOLIVIANO

Ingredientes

Massa
2 xícaras de chá de leite
1/2 xícara de chá de manteiga
2 xícaras de chá de farinha de trigo
Sal a gosto
Recheio
2 colheres de sopa de óleo
1 cebola picada
200 g de carne moída
1/3 de xícara de chá de azeitonas verdes picadas
1/3 de xícara de chá de uvas-passas
2 ovos cozidos e picados
1/3 de xícara de chá de salsinha picada
Sal e pimenta-dedo-de-moça a gosto
Para Fritar
3 ovos batidos
1 1/2 xícara de chá de farinha de rosca
Para polvilhar
1 xícara de chá de açúcar
1 colher de sopa de canela em pó

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Modo de preparo

Em uma panela coloque o leite, a manteiga, o sal e leve ao fogo para ferver. Adicione a farinha de trigo e mexa até cozinhar. Retire do fogo e deixe esfriar. Abra a massa com um rolo em uma superfície polvilhada com farinha de trigo e reserve.

Recheio

Em uma panela com óleo refogue a cebola até murchar. Acrescente a carne e frite até que perca a cor rosada. Tempere. Adicione os ingredientes restantes e deixe esfriar. Coloque um pouco do recheio no centro da massa e feche apertando as bordas. Passe no ovo e na farinha de rosca e frite em óleo quente. Depois de frio, passe no açúcar misturado com a canela.

MELON PAN (CHINA)

Ingredientes

Massa
150 g de farinha de trigo
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de açúcar
1 1/2 colher de chá de leite em pó
1 colher de chá de sal
90 ml de água
2 colheres de chá de fermento biológico seco
Cobertura
6 colheres de sopa de manteiga
5 colheres de sopa de açúcar
1 ovo batido
100 g de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento para bolo
Essência de baunilha a gosto
2 colheres de sopa de açúcar cristal para polvilhar

Modo de preparo

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Massa

Em uma tigela adicione todos os ingredientes da massa e bata.

Cobertura

Em outra tigela adicione os ingredientes da cobertura e mexa até ficar mole. Abra a massa com um rolo, entre 2 saquinhos para não usar farinha.

Montagem

Retire a massa e coloque sobre essa massa da cobertura, envolva a bola de massa com a outra massa e passe no açúcar cristal. Coloque a massa em um refratário e leve ao forno retirando antes de dourar. O pão fica claro.

Curiosidade: Na China, deixar de beber todo o conteúdo do cálice num brinde é sinal de grave ofensa.

PÃO RÚSTICO ALEMÃO

Ingredientes

125 g de farinha de trigo integral
125 g de farinha de centeio integral
150 g de fibra de trigo
250 g de farinha de aveia
100 g de farinha de linhaça
250 g de farinha de soja
70 g de glúten
20 ml de óleo
50 g de fermento biológico fresco
1 ovo
20 g de manteiga
650 ml de água morna
15 g de sal

Modo de preparo

Separe as farinhas de trigo, de glúten e de centeio integral. Acrescente água morna com o fermento, sove, reserve e deixe fermentar. Misture as outras farinhas, o sal, o óleo, a manteiga e o restante da água. Misture essa massa e sove com a primeira já preparada. Leve ao forno até dourar e coloque para congelar. Atenção, pois são 2 fermentações distintas e cada fermentação dever levar cerca de 1 hora ou o tempo necessário para dobrar o volume da massa.

PÃO CHINÊS ASSADO NO VAPOR

Ingredientes

5 xícaras de chá de farinha de trigo
50 g de açúcar
400 ml de água morna
3 tabletes de fermento fresco biológico
10 g de fermento químico
30 ml de óleo de soja

Modo de preparo

Dissolva o açúcar na água e adicione o fermento biológico. Deixe agir por aproximadamente 10 minutos. Em uma tigela peneire a farinha com o fermento químico, adicione o óleo e a mistura de açúcar e fermento biológico. Bata tudo em uma batedeira até a massa ficar elástica. Deixe a massa descansar em uma tigela, até crescer. Divida a massa em porções, em formato arredondado e deixe descansar por 15 minutos. Cozinhe no vapor por 10 minutos.

PAN DE JÁMON (VENEZUELA)

Ingredientes

Massa:
250 g de leite
50 g de manteiga
50 g de açúcar
30 g de fermento de padeiro
500 g de farinha de trigo
1 colher de chá de sal

Recheio
1 presunto cortado fatias
1/2 bacon em fatias finas
1/2 azeitonas
1 gema para pincelar

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Modo de preparo

Adicione em uma vasilha a farinha de trigo, o fermento, o sal e o açúcar. Misture a massa e adicione a manteiga, o leite e misture até obter uma massa macia. Coloque a massa em uma superfície e deixe crescer por 30 minutos. Estique a massa e forme um retângulo. Unte uma fôrma com manteiga e coloque as fatias de presunto. Por cima coloque o bacon em tiras e as azeitonas. Para fechar, umedeça com água uma das bordas de modo que o pão feche e comece a enrolar como se fosse uma torta. Feche as extremidades colocando-as para baixo. Coloque o pão em uma fôrma, pincele com a gema e leve ao forno preaquecido a 180°C até dourar.

DAMPER (AUSTRÁLIA)

Ingredientes

3 xícaras de chá de farinha de trigo com fermento
1 1/2 colher de chá de sal
80 g de manteiga
1/2 xícara de chá de leite
1/2 xícara de chá de água
Farinha a gosto

Modo de preparo

Em uma panela peneire a farinha de trigo e o sal. Acrescente a manteiga e misture até obter uma massa homogênea. Faça um círculo no centro dos ingredientes secos, adicione a água misturada com o leite e misture levemente com uma faca fazendo movimentos de corte. Retire apenas a superfície da farinha, amasse levemente e molde a massa de modo arredondado até ficar em forma de um pão. Amasse a massa da farinha em círculos e coloque em uma fôrma pincelada com manteiga. Com uma faca, faça dois cortes estreitos em forma de cruz, coloque a parte superior da massa com leite, polvilhe com farinha de trigo e leve ao forno preaquecido a 180ºC por 10 minutos. Reduza a temperatura para média e deixe assar por mais 15 minutos.

Dicas e segredos para pães feitos em casa

• Nunca coloque toda a farinha pedida na receita, dependendo da temperatura e umidade do dia, do tamanho dos ovos e da qualidade da farinha essa quantidade pode ser excessiva tornando a massa firme demais.

• Uma receita que pede 1 kg de farinha significa que pode ser que use no máximo 1 kg para fazer a massa abrir e enrolar.

• As mãos úmidas ou cheias de massa também podem confundir e dar a impressão que está faltando farinha no pão, mas, basta estar com as mãos limpas, secas e, principalmente enfarinhadas.

• Para iniciar uma massa deve-se começar a mexer com um garfo e, depois que passar para uma superfície enfarinhada, mexa com uma espátula envolta em farinha. Usar as mãos enfarinhadas só mesmo no momento de sovar.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

• Quando for usar as mãos, aqueça as mesmas com água morna e enxugue, pois elas já começam a ajudar no processo de crescimento da massa.

• A água ou leite que é pedido geralmente morno deve ter uma temperatura quase fria, nunca passando da temperatura do leite que damos aos bebês, pois se estiver um pouco mais quente ele destrói o fermento e, consequentemente, a massa não crescerá.

• Coloque sempre um pouco de açúcar, mesmo nas massas que não são doces, ele ajuda a crescer e deixa a massa com uma cor mais bonita.

• Ingredientes para massas com fermento de pão devem estar sempre em temperatura ambiente, como os ovos, margarina, etc.

• Para a massa crescer coloque-a em lugar fechado sem vento e aquecido.

• Sempre tampe a massa para crescer com a tampa hermética da vasilha, pano ou saco plástico.

• O velho truque da vovó para saber se a massa está crescida funciona sim, mas a bolinha de massa que se põe em um copo de água, deve estar no mesmo ambiente em que a massa estiver crescendo, por exemplo, se a massa crescer no forno comum, o copo com a bolinha de massa tem que estar também dentro do forno. A massa estará no ponto, quando a bolinha subir à superfície.

• Unte as fôrmas com margarina onde for assar o pão e polvilhe farinha de trigo, assim fica mais fácil removê-los.

• Se for assar em um refratário de vidro use uma temperatura mais baixa no forno. Assim você pode até economizar.

• Caso o pão doure muito rápido, termine de assa-lo coberto com papel alumínio, sem apertar, sempre com a parte brilhante voltada para o alimento.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/PRACHEVISTAS

• Pães firmes podem ser embrulhados ao sair do forno, em papel filme transparente para conservarem a temperatura.

• Não deixe o pão esfriar na fôrma, coloque em uma grade para que respire, senão o fundo fica mole e úmido.

• Pães sem gordura como os italianos devem ser embrulhados e colocados no freezer para sua conservação, pois em temperatura ambiente ele seca e endurece depois de algumas horas.

• Pão congelado é mais fácil de cortar, o que torna possível cortar fatias mais finas.

• Depois de cortado, o pão descongela em apenas 15 minutos na temperatura ambiente.

• Se preferir, pode levá-lo direto do freezer ao forno moderado a 180ºC por 15 minutos.

Novidade!

Portal EDICASE digital



Entre em nosso Canal do Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

O seu novo espaço para informações de qualidade, entretenimento e uma infinidade de assuntos.

www.portaledicase.com

EDICASE
Gestão de Negócios

CONTEÚDO DE TODAS AS FORMAS

Revistas Impressas, Revistas Digitais e Portal de Conteúdo: tudo com a maior diversidade de segmentos do Brasil.

assessoria publicações europa digital op. Brasil



Brasil Jornais

Entre em nosso Grupo no Telegram!

Acesse t.me/Brasiljornais



Clique aqui!

Tenha acesso aos principais jornais do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!