

Pãezinhos com cheiro-verde



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 2 tabletes de 15 g de fermento biológico fresco ou 1 envelope de 10 g de fermento biológico seco, para pão
- 1 colher (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 xícara de água morna
- ⅓ xícara (75 g) de manteiga derretida
- 200 g de ricota
- Farinha de trigo em quantidade suficiente para dar o ponto
- 1 maço de cheiro verde picado (cerca de 1 xícara). Pode-se usar cebolinha com salsa ou cebolinha com coentro

Modo de fazer

1. Em uma tigela, misture o fermento, o sal, o açúcar e ½ xícara de farinha de trigo.
2. Acrescente a água morna e dissolva os ingredientes secos. Deixe em repouso por 15 a 20 minutos para fermentar.
3. Acrescente a manteiga derretida, o cheiro-verde e misture.
4. Adicione a farinha aos poucos, e vá sovando a massa, até obter uma massa homogênea que não grude nas mãos. Sove a massa, adicionando pequenas quantidades de farinha se necessário.
5. Forme uma bola com a massa. Coloque-a em uma tigela, cubra com pano e deixe a massa crescer em um local protegido de vento, por cerca de 1 hora ou até dobrar de volume.
6. Abra a massa, com a ponta dos dedos, em uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Modele os pãezinhos em formatos variados, no tamanho aproximado de pão de queijo.
7. Disponha os pães em uma assadeira untada e pincele-os com ovo levemente batido. Deixe crescer por mais 30 minutos em local protegido de vento.
8. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C até que estejam assados e dourados.



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Claudia Stucki, por Unsplash

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



Processo nº 00193-00001681/2019-95



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça não é só salada

Pão



1ª edição, junho de 2021

Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Cenoura, mandioquinha-salsa,
cheiro-verde, batata e abóbora,
entre outras hortaliças, podem ser
usadas para preparar pães.

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



Hortaliça também combina com pão

O pão é um dos alimentos mais antigos da humanidade. É difícil encontrar um país, região ou civilização que não consuma o pão diariamente. Diversos cereais podem ser usados no seu preparo, sendo o trigo o mais importante deles. Trigo, água, fermento e sal, são os componentes básicos do pão. Mas ao longo da história da humanidade outros cereais e raízes tuberosas foram usados no seu preparo. Ingredientes como gorduras, ovos, leite e açúcar foram adicionados, criando uma infinidade de tipos de pães em diferentes culturas.

No Brasil, o pão de trigo foi introduzido pelos portugueses. Os índios brasileiros consumiam a mandioca, denominado “pão de índio” pelos colonizadores. Nos primeiros relatos enviados pelos portugueses após desembarcarem no Brasil, Pero de Magalhães Gandavo ⁽¹⁾ informava que “o que lá se come em lugar do pão é farinha de pau. Esta se faz da raiz duma planta que se chama mandioca”. A partir desse relato, o pão de mandioca, feito hoje no Brasil com trigo e mandioca cozida, se apresenta como uma combinação muito simbólica da junção entre as culinárias indígena e portuguesa.

O pão é importante fonte de energia, devido ao elevado teor de carboidratos. Traz substância para a alimentação. Os grãos usados na sua composição também são fonte de proteína e fibras. Se combinados com hortaliças, temos uma refeição ainda mais nutritiva, com a adição de mais vitaminas e sais minerais. Nesta cartilha, a hortaliça é um dos ingredientes usados para preparar a massa do pão, em receitas inspiradas no programa Claudia Cozinha da Editora Abril ⁽²⁾.

O pão de cenoura foi adaptado de uma receita de pão de moranga no qual a moranga cozida, o leite e a manteiga da receita original foram substituídos, respectivamente, por cenoura crua, iogurte e óleo de milho.

A segunda receita, pão de mandioquinha-salsa ou batata-baroa, é um pão macio, leve, perfeito para comer com café. Seu sabor é ao mesmo tempo suave e marcante, característico dessa hortaliça, e vai muito bem com geleia, manteiga ou requeijão.

E por fim, um pãozinho que leva cheiro-verde na massa. Perfeito para o lanche da tarde, para acompanhar sopas e até mesmo, para ser servido no churrasco.

Experimente estas receitas e inclua mais hortaliças nas suas refeições.

¹ Cascudo, C. História da Alimentação no Brasil. 4.ed. São Paulo: Global, 2011, 972 p.

² NEDER, M. O grande livro de receitas de Claudia. São Paulo: Abril, 2006. 1185 p.

Pão de cenoura



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 2 tabletes de 15 g de fermento biológico fresco ou 1 envelope de 10 g de fermento biológico seco, para pão
- ½ xícara de iogurte natural morno
- 2 ovos
- ¼ xícara de óleo de milho ou outro óleo vegetal
- 1 xícara de cenoura ralada no ralo grosso
- ⅓ xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de casca de limão ralada
- 3 ½ xícaras de farinha de trigo, sendo metade de farinha branca e metade de farinha integral
- Cranberry (opcional)

Modo de fazer

1. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos, o sal, o açúcar, a casca de limão e o óleo. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o fermento ao iogurte e em seguida acrescente a mistura do liquidificador. Misture bem.
3. Acrescente a farinha até obter uma massa que não grude nas mãos.
4. Sove a massa por alguns minutos até obter uma massa lisa e elástica.
5. Forme uma bola, coloque em uma tigela, cubra com pano e deixe a massa crescer em um local protegido de vento, por cerca de 1 hora ou até dobrar de volume.
6. Abra a massa, com as pontas dos dedos, em uma superfície polvilhada com farinha de trigo e distribua sobre ela a cranberry, se estiver usando.
7. Modele os pães no formato desejado (bispaga, trança ou outro).
8. Unte uma assadeira com óleo ou manteiga e disponha sobre ela os pães enrolados. Cubra amassa com pano e deixe-a crescer por mais 30 minutos.
9. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C até que os pães estejam dourados.

Pão básico de mandioquinha-salsa



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 2 tabletes de 15 g de fermento biológico fresco ou 1 envelope de 10 g de fermento biológico seco, para pão
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de leite morno
- ⅓ xícara (75 g) de manteiga derretida
- 1 pitada de sal
- 3 ovos
- 2 xícaras de mandioquinha cozida passada pelo espremedor ou processador
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 ovo para pincelar os pães

Modo de fazer

No liquidificador, bata o açúcar, o fermento e o leite.

1. Acrescente a manteiga, o sal e os ovos. Bata bem.
2. Despeje a mistura em uma tigela, acrescente a mandioquinha e misture bem.
3. Adicione a farinha até obter uma massa que não grude nas mãos. Sove a massa, adicionando pequenas quantidades de farinha se necessário.
4. Forme uma bola com a massa. Coloque-a em uma tigela, cubra com pano e deixe a massa crescer em um local protegido de vento, por cerca de 1 hora ou até dobrar de volume.
5. Abra a massa, com as pontas os dedos, em uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Modele os pães no formato desejado.
6. Disponha os pães em uma assadeira untada e pincele-os com ovo levemente batido. Deixe crescer por mais 30 minutos em local protegido de vento.
7. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C até que estejam dourados e assados.