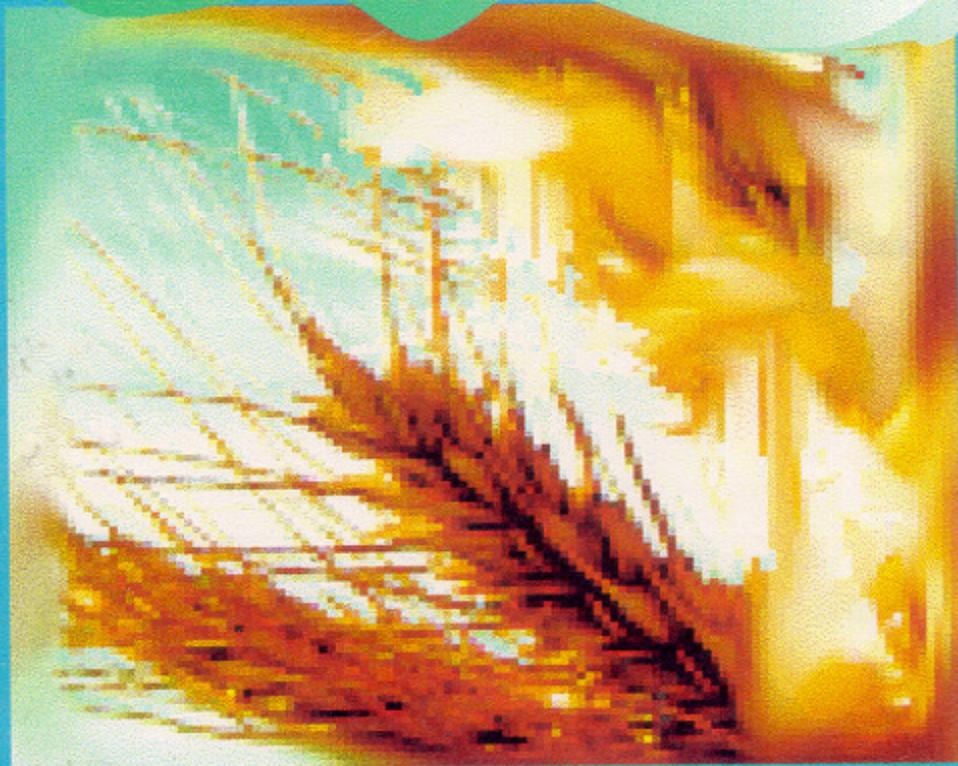


o trigo e o pão

curso de panificação doméstica



Embrapa
Trigo

LV 867
ex.1

O Trigo e o Pão
Curso de Panificação Doméstica

Eliana Maria Guarienti

Passo Fundo, RS
2000

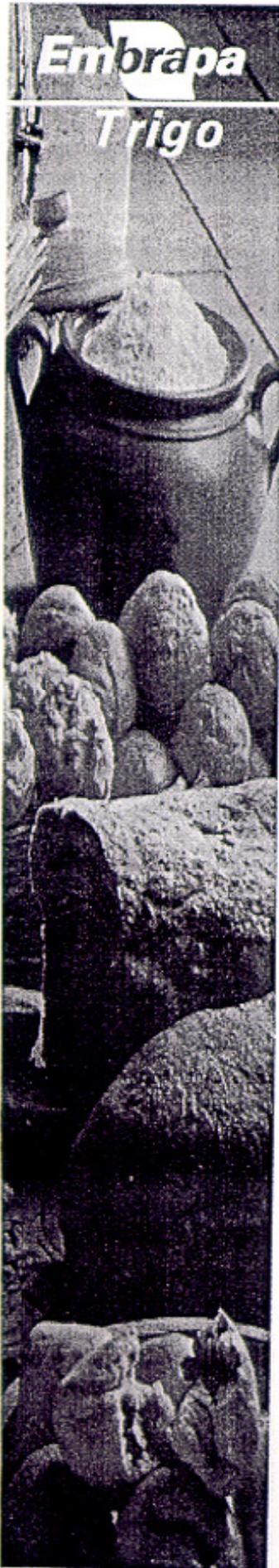
Embrapa

Trigo

Sumário

<i>Você sabia</i>	5
<i>Utensílios</i>	7
<i>Saiba um Pouco Sobre o Fermento</i>	8
<i>Para o Seu Pão Dar Certo</i>	10
<i>Receitas</i>	12
<i>Pão de abóbora</i>	12
<i>Pão de mel</i>	12
<i>Pão de abobrinha</i>	13
<i>Pão de batata</i>	14
<i>Brioche recheado</i>	14
<i>Pão florentino</i>	16
<i>Pão de forma integral</i>	17
<i>Pãozinho de batata</i>	18
<i>Pãozinho de mandioca com lingüiça</i>	20
<i>Pão de batata doce</i>	20
<i>Rolinhos de canela</i>	22
<i>Trança de maçã</i>	23
<i>Pão de abóbora, cará e milho verde</i>	24
<i>Pão de minuto com farelo e aveia</i>	25
<i>Pão de cará</i>	25
<i>Pão de centeio</i>	26
<i>Trança de cará</i>	27
<i>Pão fantasia</i>	28
<i>Trança suíça</i>	29
<i>Pão doce recheado</i>	29
<i>Rosyntjebrood (Pão da África do Sul)</i>	30
<i>Kenyér (Pão da Hungria)</i>	31
<i>Pan dí peperoni i peper (Pão da Itália)</i>	32
<i>Pão de ervas finas</i>	33
<i>Pão colorido</i>	34
<i>Pão de cenoura</i>	35
<i>Pão de espinafre</i>	36
<i>Pão nutritivo com especiaria</i>	37





Curso de Panificação Doméstica

Eliana Maria Guarienti¹

Você Sabia...

Que o Brasil produziu, em 1987, 76 % da demanda nacional de trigo, sendo necessário importar somente 24 %?

Que o Brasil produziu em 1996 apenas 19 % do trigo necessário para nosso consumo?

Que o Brasil gastou mais de 1,2 bilhão de dólares, em 1996, em pagamento de importações, valores estes que poderiam ser investidos em nosso país?

Que cada 10 hectares plantados com trigo é gerado 1 emprego no Brasil?

Que em 1996 deixou-se de oferecer 250.000 empregos como consequência da redução da área de cultivo de trigo no Brasil?

Que o Brasil dispõe de tecnologia para a produção de trigo nos estados do Rio Grande do Sul, do Paraná, de Santa Catarina, de São Paulo, de Mato Grosso, de Mato Grosso do Sul, de Minas Gerais, da Bahia, de Goiás e no Distrito Federal?

¹ Enga.-Agra., Pesquisadora da Embrapa Trigo, Caixa Postal 451, 99001-970 Passo Fundo, RS.



Que o Brasil dispõe de trigo com qualidade específica para os diferentes segmentos de aplicação, dispensando, na maioria das vezes, a necessidade de importação?

Que a farinha de trigo importado, em sua quase totalidade, não se adequa para uso doméstico, reduzindo a qualidade do pão caseiro?

Que utilizando farinha de trigo nacional você estará contribuindo com a geração de empregos e com a melhoria da qualidade de vida de milhões de brasileiros?

EXIJA QUE A MARCA DA FARINHA DE TRIGO DE SUA PREFERÊNCIA SEJA FEITA COM TRIGO 100 % NACIONAL.

Utensílios

Eis os utensílios a serem utilizados na preparação dos pães (o manuseio destes dependerá da receita escolhida):

Recipientes - Tigelas ou bacias de vários tamanhos para misturar os ingredientes e reservar a massa, o recheio ou o glacê.

Balança de cozinha - Para garantir a precisão das medidas dos ingredientes adicionados durante a preparação da receita.

Copos graduados - Auxiliam nas dosagens, medindo corretamente os líquidos e os ingredientes sólidos.

Colheres - Os tamanhos são variados. As de madeira são úteis para misturar a massa, ainda quando mole. Já as de plástico, além de ajudarem a misturar a massa, auxiliam a raspar as sobras da mesma sobre a mesa ou nos recipientes.

Formas - De tamanhos e formas variadas, podem ser tubulares, redondas, caneladas, retangulares, para empadinhas, com e sem orifícios, para bolo inglês (retangulares e fundas) e, para panetones (de papel).

Rolo de massa - usado para espichar a massa, conferindo-lhe a espessura desejada.

Batedeira - Além de misturar os ingredientes uniformemente, permite obter uma massa mais fofa, quando necessário.





Plástico e pano - O primeiro servirá para cobrir a massa, acelerando o crescimento desta, enquanto repousa. O pano é usado antes de desenformar o pão, não deixando este murchar enquanto esfria.

Tesoura de cozinha - De tamanho médio, para fazer cortes na massa.

Pincel - Pequeno ou médio para pincelar a massa ou o pão, com ovo batido, gema ou leite, de acordo com a receita.

Facas - Use as de aço inoxidável por serem mais firmes no corte da massa.

Carretilha - É outro recurso usado para cortar a massa. O cortador tem a forma de um pequeno disco (com ou sem dentes), com as bordas afiadas.

Panelas - As de alumínio são ideais para levar algum ingrediente ao fogo. Podem ser médias ou pequenas, usadas para a preparação de recheios ou coberturas. Este utensílio poderá também ser utilizado para misturar os ingredientes do recheio.

Lâmina - Utilizada para cortar o pão, quando necessário.

Saiba um Pouco Sobre o Fermento

Este ingrediente permite que a massa fique leve e macia além de proporcionar o crescimento da mesma. No processo de panificação, destacam-se dois tipos de



fermento: o biológico e o químico.

Fermento biológico - Quando adicionado a massa ataca os açúcares, transformando-os em CO_2 (gás carbônico). Durante o crescimento da massa o gás formado expande-se e a massa duplica de volume. Verifica-se também a formação de uma pequena quantidade de álcool, cujo odor pode ser detectado na massa. Este tipo de levedura encontra-se sob três formas: fermento biológico prensado fresco, em pacotes de 400 g, fermento biológico seco granulado e fermento biológico granulado seco instantâneo. O fermento biológico prensado fresco assemelha-se a uma pasta ligeiramente escura. Antes de utilizá-lo, verifique seu estado pressionando-o entre os dedos; se ficar desfeito, é sinal que está em boas condições para consumo. Quando alterado o fermento adquire a consistência de borracha e apresenta manchas. A duração deste fermento sob refrigeração é de cerca de um mês. O congelamento deste tipo de fermento é desaconselhável.

O fermento biológico granulado seco deve sofrer uma preparação antes do uso. Para isso existem várias alternativas. Uma delas consiste em dissolver o fermento em água morna e deixá-lo repousar até formar bolhas (fermento em atividade pronto para ser aplicado); ou bate-lo no liquidificador, com uma ou duas colheres (de sopa) de açúcar, e água. O fermento biológico seco instantâneo é utilizado diretamente na farinha, sem prévio ativação.

Fermento químico - Constitui-se geralmente a partir do bicarbonato de sódio ou bicarbonato de amônio que, combinado a outras substâncias produzem dióxido de carbono. O bicarbonato de sódio exerce sua atividade quando se mistura ao cremor de tártaro, a água ou a outros líquidos da receita (nos dois últimos casos a ação é imediata), ao passo que o bicarbonato de amônio produzirá o dióxido de carbono ao entrar em contato com o calor.



Embrapa Trigo

3. para saber se a massa do pão já cresceu o suficiente, pressione a massa com o dedo. Se a marca da impressão dos dedos permanecer, se isto ocorreu, ela está pronta para ser modelada, caso contrário, deixe crescer por mais tempo.

“Para o Seu Pão Dar Certo”

Muitas vezes o resultado de seu trabalho de elaboração de um pão não é o esperado. As causas podem ser as mais variadas possíveis: farinha não adequada para uso doméstico, dosagem incorreta dos ingredientes, fermento de má qualidade, temperatura ambiente muito baixa não favorecendo a fermentação do pão, temperatura do forno muito alta ou muito baixa etc.

Desta forma, relacionamos abaixo algumas informações muito importantes “para que o seu pão dê certo”:

1. as farinhas de trigo possuem diferentes graus de absorção de água, razão pela qual muitas vezes é necessário reduzir ou aumentar a quantidade de água em uma receita para dar o “ponto da massa”;

2. o “ponto da massa” é muito subjetivo, por isso observe as seguintes dicas:

** se a massa estiver muito dura, dificilmente ficará lisa; a modelagem (estabelecimento do formato) será difícil e o pão tenderá a não crescer tanto quanto poderia. A alternativa para correção desse problema é a adição de maior quantidade de líquido (água, leite etc.);*

** se a massa estiver muito mole, grudará nas mãos, na mesa etc.; como resultado o pão, ao crescer, tenderá a perder o formato em que foi modelado. Para corrigir o “ponto”, deve-se adicionar maior quantidade de farinha de trigo;*



3. para saber se a massa do pão já cresceu o suficiente, pressione-a suavemente com os dedos e observe se a marca da impressão dos dedos permaneceu. Se isto ocorreu, ela esta pronta para ser modelada, caso contrário, deixe crescer por mais tempo (esta mesma dica serve, também para verificar o crescimento do pão modelado, antes de ir ao forno);

Ingredientes:

4. as temperaturas e os tempos utilizados no forno para assar o pão, são sugestões, pois, muitas vezes o forno não está bem regulado, fazendo com que o pão asse mais em um lado que no outro, ou crie crosta excessivamente dura, sem que o miolo esteja assado. Portanto, observe o desenvolvimento de coloração marrom dourada, para os pães de massa salgada e, marrom médio para pães integrais e de massas doces ou semi-doces. Além disto você pode bater com a mão a parte de baixo do pão (que está em contato com a forma), se o som produzido for oco, o pão está assado;

5. logo após assado, retire o pão da forma e coloque em cima de uma grade para que não fique suado, amolecendo a parte do pão que está em contato com a forma;

6. de preferência, deixe o pão esfriar para depois cortá-lo, com isto o pão não se esmagará, preservando a integridade do miolo.

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara (chá) de mel

1 xícara (chá) de melado

2 colheres (sopa) de óleo

1 xícara (chá) de leite

1 colher (chá) de canela em pó



Receitas

Pão de Abóbora

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 ovos batidos
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de abóbora ralada no ralo grosso

Modo de fazer:

Misture os ovos com o azeite. Adicione a farinha de trigo, o sal, o fermento e a abóbora ralada. Misture bem e coloque em formas de empada sem untar. Leve ao forno médio pré-aquecido, por 20 minutos ou até dourar. Se desejar enriquecer o sabor, acrescente 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado à massa.

Pão de Mel

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de mel
- 1 xícara (chá) de melado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de canela em pó



- 1 colher (chá) de cravo moído
- 1 colher (café) de noz moscada ralada
- 100 g de amendoim
- casca ralada de uma laranja
- 2 colheres (chá) bem cheias de fermento em pó
- 3 ovos
- Sal

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes numa tigela, misture bem, menos o fermento e 1/2 xícara de leite. Misture o fermento ao leite e adicione à massa na hora de ir ao forno. Asse em forno médio, em assadeira untada. Depois de frio, corte em quadrados e guarde em latas.

-
- 1 kg de batata cozida e espremida
 - 1 xícara de açúcar
 - 5 colheres (sopa) bem cheias de margarina
 - 3 ovos

Pão de Abobrinha

- 1 colher (sopa) de sal
- fermento dissolvidos em 1 xícara de leite
- manteiga e 1 gema para pincelar

- 3 abobrinhas médias (mais ou menos 1 quilo)

- 1 colher (sopa) de sal
- 2 tabletes de fermento para pão
- 1/2 xícara de água morna
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 4 xícaras de farinha de trigo branca

gema e a manteiga já derretida. Leve para assar em forno previamente

Modo de fazer: temperatura moderada.

Rale a abobrinha no ralo grosso. Vá ralando camadas e salpicando com sal. Após 30 minutos, deixe escorrer sobre uma peneira, após, coloque dentro de um pano apertando bem para retirar o excesso de líquido. Misture o fermento com a metade da água morna, o açúcar e a farinha integral. Deixe crescer. Numa vasilha, misture a abobrinha, a cenoura ralada, o fermento e a



farinha de trigo restante. Acrescente a água restante aos poucos até obter uma massa fina e elástica. Amasse bem por cinco minutos e forme um pão redondo. Coloque numa forma untada com azeite de oliva. Cubra com um pano úmido e deixe crescer até dobrar de tamanho. Pincele com óleo e asse em forno médio por aproximadamente 40 minutos ou até que produza um som oco quando batido com a mão. (600 g)

Para o recheio:

10 xícaras de folhas de espinafre (apertadas na xícara) lavadas (2 maçãs grandes)

1 cebola grande, **Pão de Batata**

4 dentes de alho picados

Ingredientes: azeite

1/2 xícara de amendoim picado

1 kg de batata cozida e espremida

1 xícara de açúcar

5 colheres (sopa) bem cheias de margarina

3 ovos

1 colher (sopa) de sal

2 tabletes de fermento dissolvidos em 1 xícara de leite manteiga e 1 gema para pincelar

Fatinha de trigo

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e coloque a farinha de trigo, o suficiente para fazer uma massa leve, e deixe descansar por duas horas. Modele os pãezinhos e descanse por meia hora. Pincele-os com gema e a manteiga já derretida. Leve para assar em forno previamente aquecido, em temperatura moderada.

Brioche Recheado

Para a massa:

1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)



1/4 xícara de água morna
1/2 xícara de leite morno (120 ml)
1/2 xícara de manteiga em temperatura ambiente (100 g)
3 ovos
1 gema
1/4 de xícara de açúcar
1 colher (chá) de sal
5 xícaras de farinha de trigo (600 g)

Para o recheio:

10 xícaras de folhas de espinafre (apertadas na xícara)
lavadas (2 maços grandes)
1 cebola grande, picada
4 dentes de alho picados
1/4 xícara de azeite
1/2 xícara de amendoim picado
1 ovo ligeiramente batido para pincelar
sal a gosto

- **Faça a massa:** numa tigela, dissolva o fermento na água morna. Em outra tigela misture o leite, a manteiga, os ovos, a gema, o açúcar e o sal. Junte ao fermento dissolvido, acrescenta a farinha e misture bem até a mistura ficar firme.
- **Amasse com a palma da mão,** de 8 a 10 minutos, até a massa ficar elástica. Coloque a massa numa tigela untada com manteiga. Cubra e deixe crescer, em lugar protegido e morno, por 1 hora ou até dobrar de volume.
- **Prepare o recheio:** numa panela grande, tampada, cozinhe as folhas de espinafre molhadas até murcharem e fiquem macias. Retire do fogo, esprema as folhas e pique-as. Frite a cebola e o alho no azeite até dourar. Junte o espinafre e o amendoim. Misture tudo, tempere com sal e cozinhe, mexendo, por 1 minuto. Retire do fogo e reserve.
- **Sove a massa crescida novamente sobre um superfície polvilhada com farinha de trigo.** Retire um pedaço da massa do tamanho de uma maçã e reserve. Com o resto, faça uma bola e coloque numa forma alta, de 22 cm de diâmetro, untada com manteiga. Pincele com o ovo batido. Com três dedos, faça uma



Embrapa Trigo

depressão no centro da massa. até incorporar a farinha.

- Molde o pedaço de massa em formato de pêra. Coloque-o no buraco no centro da massa, com a parte mais estreita para baixo. Pincele o ovo e deixe crescer até dobrar de volume. Pincele novamente com o ovo e leve ao forno quente (250 °C), pré-aquecido, por 35 minutos ou até que esteja bem dourado. Retire do forno.
- Desenforme ainda quente e deixe amornar sobre uma grade ou superfície plana. Com uma faca de serra longa, corte a parte superior do brioche, como se estivesse retirando uma tampa. Reserve.
- Retire o miolo, deixando 1 cm de espessura nas paredes do brioche. Esmigalhe e coloque o miolo no liquidificador junto à mistura de espinafre reservada e bata até formar uma pasta.
- Coloque dentro do brioche, ajeitando com uma espátula. Regue com azeite e recoloque a tampa. Sirva morno ou em temperatura ambiente.

Pão Florentino

Para a massa:

- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo (300 g)
- 1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
- 1 xícara de água morna
- 1 colher (sopa) rasa de sal

Ingredientes:

Para o recheio:

- 2 1/2 colheres (sopa) de manteiga (30 g)
- 2 abobrinhas cortadas em rodela finas
- 10 folhas de alface cortadas
- 10 folhas de chicória
- 100 g de queijo
- sal a gosto

- **Prepare a massa:** numa tigela, coloque a farinha e no centro o fermento. Acrescente a água e o sal.



Embrapa Trigo

- Misture com a ponta dos dedos até incorporar a farinha ao fermento.
- Transfira a massa para uma superfície polvilhada. Trabalhe a massa energicamente até obter uma mistura homogênea e elástica. Faça uma bola e com uma tesoura, corte a massa em forma de cruz. Deixe descansar num lugar morno por 30 minutos, coberta com um pano.
 - **Prepare o recheio:** numa frigideira com a manteiga, adicione a abobrinha, a alface e a chicória. Refogue rapidamente e tempere com sal. Reserve.
 - Coloque a massa sobre um superfície polvilhada e abra-a numa retângulo de 20 x 40 cm. No centro, coloque as fatias de queijo e por último, as verduras. O recheio deverá ficar compacto.
 - Com uma faca, corte as bordas da massa em volta do recheio em tirinhas de espessura de um dedo.
 - Cubra o recheio, alternando as tiras de massa de um lado e de outro até formar um trançado. Transfira a massa recheada para uma assadeira retangular untada com manteiga. Cubra com um pano e deixe repousar por 45 minutos. Leve ao forno quente (200 °C), pré-aquecido, por 25 minutos ou até que a massa fique dourada. Sirva quente ou morno.

Pão de Forma Integral

Ingredientes:

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30 g)
- 1 1/4 xícaras de água morna
- 1/4 de xícara de mel
- 1 colher (sopa) de sal
- 1/4 de xícara de manteiga (50 g)
- 3 xícaras de farinha de trigo integral (360 g)
- 4 xícaras de farinha de trigo branca (480 g)
- manteiga derretida (para pincelar)

1 colher (sopa) rasa de sal

- Numa vasilha grande, dissolva o fermento em 1/2



Embrapa Trigo

4 xícara de água morna. Junte o mel, o sal, a manteiga, o restante da água morna e a farinha de trigo integral. Bata até obter uma massa lisa.

- Junte farinha de trigo suficiente para trabalhar a massa com as mãos. Coloque a massa numa superfície polvilhada com farinha de trigo e amasse por 10 minutos, até que fique firme e elástica.
- Transfira para uma vasilha untada com óleo e vire a massa para que unte por inteiro. Cubra e deixe crescer em lugar protegido por 1 hora, até dobrar de volume.
- Unte e polvilhe com farinha de trigo duas formas de bolo inglês de 12 x 26 cm. Abaixue a massa e divida-a em duas partes. Abra cada parte num retângulo de 45 cm. Dobre cada retângulo em três partes, enrolando com firmeza. Aperte bem as pontas e dobre-as para baixo.
- Coloque os pães nas formas preparadas e pincele-os com manteiga derretida. Por cima, polvilhe farinha de trigo integral. Deixe crescer em lugar protegido por 1 hora, até dobrar de volume.
- Leve os pães ao forno moderado (180 °C), pré-aquecido, por 45 minutos, até que estejam dourados e emitam um som oco quando bater com uma colher de pau. Retire do forno, desenforme e deixe esfriar.

Pãozinho de Batata

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 1 1/2 xícara de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de erva doce
- 300 g de batata
- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30 g)
- 3/4 xícara de água morna
- 1/3 de xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 2 ovos grandes



Embrapa Trigo

4 ou 5 xícaras de farinha de trigo (500 g)
1 gema ligeiramente batida (para pincelar)

- Numa panela, derreta 1 colher (sopa) de manteiga sobre fogo médio, junte a cebola e frite até ficar macia e dourar. Adicione a erva doce, misture por 3 minutos, retire do fogo e deixe esfriar. Reserve.
- Cozinhe as batatas em água. Depois de cozidas, retire-as da água e deixe-as esfriar um pouco, retire a casca e coloque numa tigela pequena. Esmague-as até formar uma purê macio.
- Coloque 1/2 xícara de batata amassada numa tigela grande. Prepare a batedeira com as pás próprias para bater massa. Reserve.
- Numa tigela, dissolva o fermento com 1/2 xícara de água morna, polvilhe com uma pitada de açúcar e misture. Deixe repousar por 10 minutos, até o fermento dissolver e a mistura ficar ligeiramente espumosa. Reserve.
- Adicione à tigela da batata amassada o açúcar, o sal e o restante da manteiga. Bata até a massa ficar lisa. Adicione o restante da água e os ovos. Bata novamente.
- Junte o restante da batata, o fermento e a cebola. Misture bem. Adicione 3 xícaras de farinha (uma de cada vez) e continue batendo até a massa ficar lisa, mas ligeiramente dura.
- Coloque a massa sobre uma superfície polvilhada e amasse até ficar elástica. Se estiver pegajosa, acrescente mais farinha. Unte uma tigela com manteiga e forme uma bola com a massa. Coloque-a na tigela e gire para que fique untada por inteiro.
- Deixe a massa crescer em lugar protegido por 30 minutos ou até dobrar de volume. Unte duas assadeiras com manteiga. Abaixee a massa e coloque sobre uma superfície polvilhada. Amasse por 2 minutos.
- Divida-a em dezesseis pedaços iguais. Separe cada pedaço em três partes e enrole cada porção, com as mãos enfarinhadas, no formato de uma bola. Para formar os pãezinhos, junte três bolinhas de massa. Coloque na assadeira, deixando um espaço entre eles, e deixe crescer novamente em lugar protegido, por 40 minutos ou até dobrar de volume.
- Pré-aqueça o forno a 180 °C (moderado). Pincele os



Embrapa Trigo

- pãezinhos com a gema e leve para assar por 20 minutos ou até dourar bem. Os pãezinhos estarão prontos se, ao bater neles com a mão, emitirem um som oco.
- Retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente.



Pãozinho de Mandioca com Lingüiça

Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
- 1 xícara de água ligeiramente morna (240 ml)
- 4 1/2 xícaras de farinha de trigo (540 g)
- 1/2 xícara de manteiga (100 g)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 xícara de mandioca crua, ralada grossa
- 300 g de lingüiça, cortada em pedacinhos

- Dissolva o fermento na água.
- Numa tigela, coloque 4 xícaras de farinha. Faça uma depressão no centro e acrescente o fermento dissolvido, a manteiga, os ovos, o sal e a mandioca. Misture, fazendo movimentos circulares de dentro para fora, até obter uma massa uniforme.
- Aos poucos, retire colheradas da massa e passe no restante da farinha. Abra na palma da mão e recheie com 2 colheres (chá) de lingüiça. Feche, formando uma bolinha. Coloque numa assadeira sem untar e deixe descansar até dobrar de volume.
- Asse em forno quente (200 °C), pré-aquecido, por 30 minutos ou até os pãezinhos ficarem com a parte inferior bem dourada.



Pão de Batata Doce

Ingredientes:

- 1/2 kg de batata-doce cozida, passada pelo espremedor
- 6 colheres (sopa) de manteiga



6 colheres (sopa) de mel
 1 xícara de água (240 ml)
 2 tabletes de fermento biológico fresco (30 g)
 1 colher (chá) de sal
 3 a 3 1/2 xícaras de farinha de trigo (420 g)
 1 ovo
 1 xícara de farinha de trigo integral (120 g)

- Numa panela pequena aqueça a batata-doce, a manteiga, o mel e a água até que fique morno, mexendo freqüentemente. A manteiga não precisa derreter totalmente.
- Numa vasilha grande, coloque o fermento esmigalhado, o sal, 1 1/2 xícara de farinha de trigo e acrescente a mistura de batata-doce aos poucos, batendo com a batedeira somente até misturar. Junte o ovo e bata. Aumente a velocidade da batedeira e bata mais 2 minutos, raspando de vez em quando os lados da vasilha. Aos poucos, junte a farinha de trigo integral, batendo por mais 2 minutos. Adicione mais 1 xícara de farinha de trigo e misture com uma colher de pau.
- Coloque a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e amasse até que ela fique lisa e elástica, acrescentando aos poucos a farinha restante. Forme uma bola e coloque numa vasilha untada com óleo, virando para que unte por inteiro. Cubra com um pano e deixe crescer em lugar protegido por 1 hora.
- Unte uma fôrma de 25 cm de diâmetro. Abaixee a massa e forme uma bola. Coloque na fôrma untada. Deixe crescer por mais 45 minutos.
- Com uma faca afiada, faça três cortes paralelos sobre o pão e depois mais três cortes na outra direção, para desenhar um quadriculado. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 50 minutos ou até que o pão esteja assado. Retire da fôrma e deixe esfriar.

• Assê em forno quente (200 °C), pré-aquecido, por 20 minutos ou até que fiquem dourados.



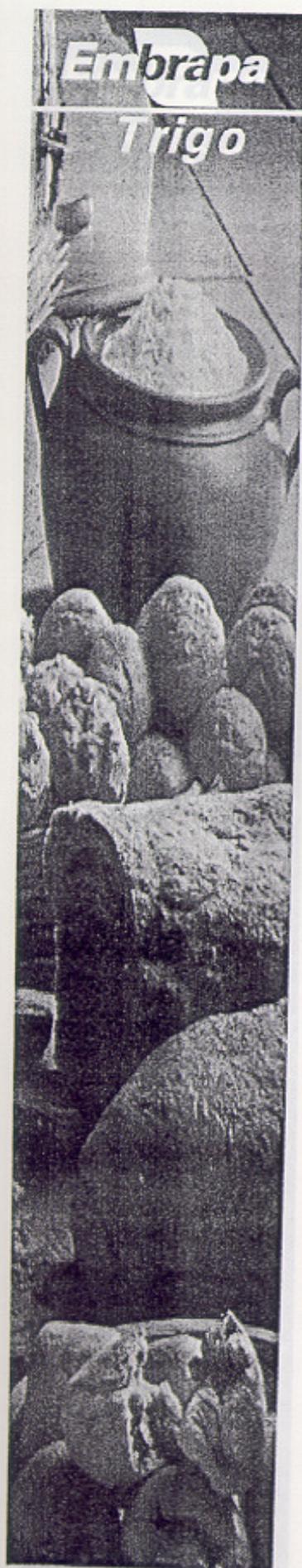
Rolinhos de Canela

Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 1/4 xícaras de água morna (540 ml)
- 2 gemas
- 1/3 de xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 7 xícaras de farinha de trigo (840 g)
- óleo para pincelar
- 1 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de canela

Para o recheio:

- Esmigalhe o fermento, junte o açúcar e a água morna. Deixe repousar por 5 minutos. Misture até dissolver o fermento.
- Adicione as gemas, o óleo, o sal e 2 xícaras de farinha. Bata na batedeira em velocidade média por 2 minutos. Misture a farinha restante e amasse numa superfície até obter uma massa lisa que solte das mãos. Coloque numa tigela, cubra e deixe crescer até dobrar de volume (cerca de 1 hora e meia).
- Divida a massa em duas partes. Numa superfície polvilhada com farinha de trigo, abra cada parte num retângulo de 40 x 45 cm. Pincele a superfície com óleo. Espalhe metade do açúcar mascavo e da canela sobre cada massa. Enrole como rocambole, apertando bem. Corte em fatias de 2,5 cm. Pincele todos os lados com margarina ou manteiga derretida.
- Coloque as fatias em duas assadeiras grandes, untadas com manteiga, deixando 2 cm de distância entre cada fatia. Deixe crescer por 1 hora.
- Asse em forno quente (200 °C), pré-aquecido, por 20 minutos ou até que fiquem dourados.
- Prepare o recheio: misture numa panela pequena o açúcar mascavo, as passas, a maçã, o suco de limão e a água. Aqueça até ferver e cozinhe por mais 10 minutos, mexendo de vez em quando, até en-



Embrapa Trigo

Trança de Maçã

Para a massa:

- 1/3 de xícara de manteiga (65 g)
- 1/2 de xícara de açúcar
- 3 colheres (chá) de sal
- 1/2 xícara de leite (120 ml)
- 1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
- 1/4 de xícara de água morna
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de casca de limão ralada
- 3 3/4 xícaras de farinha de trigo (450 g)
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida para pincelar
- 2 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar

Para o recheio:

- 1/3 de xícara de açúcar mascavo bem apertado na xícara
- 1 xícara de uva passa preta
- 1 xícara de maçã sem casca, cortada em cubos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2/3 de xícara de água

- Misture a manteiga com o açúcar, o sal e o leite numa panela pequena. Aqueça, mexendo até começar a ferver. Deixe amornar.
- Numa tigela grande, dissolva o fermento na água morna. Junte o ovo, a casca de limão e a mistura do leite. Adicione a farinha aos poucos, mexendo no início com uma colher de pau até formar uma massa firme.
- Coloque a massa numa superfície polvilhada com farinha e amasse até ficar lisa (se necessário, acrescente mais farinha). Forme uma bola e coloque numa tigela untada com manteiga. Gire a bola para que fique completamente untada. Cubra com um pano e deixe crescer em um lugar morno (longe de corrente de ar) por 1 hora e 15 minutos ou até dobrar de volume.
- Prepare o recheio: misture numa panela pequena o açúcar mascavo, as passas, a maçã, o suco de limão e a água. Aqueça até ferver e cozinhe por mais 10 minutos, mexendo de vez em quando, até en-



Embrapa Trigo

grossar. Deixe esfriar.

- Abaixee a massa e abra sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo, num retângulo de 40 x 37 cm. Corte três tiras no sentido do comprimento e espalhe sobre cada uma 1/3 do recheio, deixando 1 cm livre nas beiradas. Enrole como rocambole, começando pelo lado mais comprido.
- Coloque os rolos um lado do outro e trance. Aperte as extremidades e dobre para baixo. Transfira para uma assadeira grande, untada e deixe crescer por 1 hora ou até dobrar de volume.
- Pré-aqueça o forno em 180 °C (moderado), pincele com a manteiga derretida sobre a trança e polvilhe com o açúcar. Asse por 40 minutos, até dourar ou até que, batendo com os dedos na rosca, saia um som oco. Retire da assadeira e coloque numa grade para esfriar.

Modo de fazer:

Pão de Abóbora, Cará e Milho Verde

Ingredientes:

- 1 xícara (café) de leite morno
- 7 tabletes de fermento para pão
- 3 ovos
- 200 g de margarina
- 300 g de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 1/2 kg de farinha de trigo branca
- 1/2 kg de farinha de trigo integral
- 600 g de abóbora cozida
- 200 g de cará cozido
- 500 g de milho verde ralado e espremido (guarde o líquido para outras receitas)

Modo de fazer:

Amasse bem a abóbora e o cará. Misture o fermento, o açúcar e os demais ingredientes a esse purê. Vá adicionando farinha e mexendo bem, até que não gru-



de mais nas mãos. Amasse bem até que forme bolhas. Faça os pães no formato desejado. Quando a massa dobrar de tamanho ou quando uma bolinha de massa, colocada num copo de água e subir, leve para assar em forno quente.

Modo de fazer:

Pão de Minuto com Farelo e Aveia

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 4 colheres (chá) bem cheias de fermento em pó
- 1/4 xícara (chá) de margarina
- um pouco menos de 1 xícara (chá) leite

Ingredientes:

Modo de fazer:

2 colheres (sopa) de melado

Peneire os ingredientes secos juntos. Misture a margarina, cortando-a com duas facas até que se forme uma farofa. Junte o leite aos poucos, mexendo suavemente, apenas para ligar tudo. Coloque em uma superfície enfarinhada, e amasse sem força, algumas vezes, para dar maior maleabilidade à massa. Abra com rolo na espessura de dois centímetros. Corte com um copo. Coloque em assadeira sem untar, e leve ao forno quente por 12 a 15 minutos ou até dourar.

Pão de Cará

Ingredientes:

- 1/2 kg de farinha de trigo
- 1/2 kg de cará cozido e passado na peneira
- 2 colheres (sopa) bem cheias de margarina
- 3 ovos batidos
- 3/4 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de açúcar



1 tablete de fermento para pão

1 pitada de canela em pó

1 pitada de noz moscada ralada

1 pitada de erva doce

Modo de fazer:

Misture o fermento com o açúcar. Misture o leite morno. Junte os demais ingredientes e trabalhe bem a massa. Modele os pãezinhos na forma que desejar, pincele com gemas e deixe crescer em local aquecido até dobrar de volume. Asse em forno pré-aquecido.

3 tabletes de fermento biológico fresco (45 g)

2 colheres (sopa) de açúcar

1 xícara de leite morno (240 ml)

3/4 de xícara de farinha de trigo (90 g)

Para a massa:

Pão de Centeio

Ingredientes:

2 xícaras de açúcar

2 colheres (sopa) de melado

2 xícaras de água morna (480 ml)

1 tablete de fermento biológico fresco, esmigalhado (15 g)

1 1/2 xícara de farinha de centeio (180 g)

2 xícaras de farinha de trigo (240 g)

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de manteiga

2 colheres (chá) de erva doce

1 gema para pincelar

● Misture o melado com 1/4 de xícara de água morna. Junte o fermento e mexa até dissolver. Deixe descansar por alguns minutos.

● Numa tigela grande, misture as farinhas e o sal. Acrescente a manteiga e a erva doce e misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa grossa.

● Coloque a farofa numa superfície lisa e faça um buraco no centro. Junte a mistura de fermento e, aos poucos, o restante da água morna, e vá misturando com um garfo até que todo o líquido se incorpore aos ingredientes secos. Amasse com as mãos por uns 3 minutos, polvilhando a superfície com farinha de trigo.

● Coloque a massa numa vasilha untada, cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora. Abaixar a massa, forme dois pães redondos e coloque numa assadeira untada.



Deixe crescer por mais 1 hora.

- Pincele com a gema e asse em forno moderado (180°C), pré-aquecido, por 1 hora ou até que fiquem dourados.



Trança de Cará

Para o preparo do fermento:

- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45 g)
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 1 xícara de leite morno (240 ml)
- 3/4 de xícara de farinha de trigo (90 g)

Para a massa:

- 6 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 500 g de cará cozido, descascado e passado no espremedor
- 1 xícara de manteiga derretida (200 g)
- 10 1/2 xícaras de farinha de trigo (1,250 g)
- 4 gemas ligeiramente batidas
- 1/2 xícara de açúcar cristal
- 1/2 litro de água

Prepare o fermento: esmigalhe o fermento e coloque numa tigela com o açúcar e o leite. Mexa bem. Adicione a farinha, misture bem e deixe crescer até dobrar de volume.

Faça a massa: bata os ovos com o açúcar até ficar uma mistura bem leve e clara. Junte o cará e a manteiga e bata bem. Acrescente o fermento preparado, a farinha e a água e, com uma colher de pau, bata bem até a massa ficar macia. Deixe crescer por 40 minutos, numa tigela coberta, até dobrar de volume. Divida a massa em duas partes. Com uma delas, faça três rolos de massa, numa superfície polvilhada com farinha. Trance os rolos de massa dando um acabamento nas pontas. Coloque numa assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha. Repita o processo com a outra metade da massa e deixe crescer por 20 minutos.



Pincele a superfície das tranças com as gemas e polvilhe com o açúcar cristal. Leve ao forno quente (200°C), pré-aquecido, por 35 minutos até dourar bem.

*1 kg de farinha de trigo nacional**

10 gramas de fermento instantâneo ou 1 colher de sopa bem cheia

½ litro de leite (ou até dar ponto)

3 colheres de sopa rasas de açúcar

4 colheres de chá de sal

80 gramas de manteiga derretida morna

1 gema (para pincelar o pão)

Pão Fantasia

Ingredientes:

Modo de fazer:

*1 kg de farinha de trigo nacional**

400 ml de leite (ou até dar ponto)

2 ovos

½ colher de sopa de sal

1 colher de sopa de açúcar

10 g de fermento instantâneo ou 1 colher de sopa bem cheia

1/3 de xícara de manteiga ou margarina derretida morna

50 g de queijo parmesão ralado

3 colheres de sopa de salsinha e cebolinha picadas

2 colheres de sopa de cebola picada

3 colheres de sopa de cenoura ralada

3 colheres de sopa de azeitona picada

4 colheres de sopa de salame picado em tirinhas

Modo de fazer:

Misturar o fermento instantâneo e a farinha. Acrescentar o açúcar e o sal e misturar novamente. Juntar os ovos bem batidos, o leite e os demais ingredientes e amassar bem, até formar uma massa lisa, brilhante e que desgrude da bacia. Colocar em uma forma previamente untada com óleo e deixar o pão crescer até dobrar de volume. Assar em forno pré-aquecido ($\pm 180^\circ\text{C}$) por aproximadamente 45 minutos, até dourar. Retirar do forno, pincelar com margarina ou manteiga para ficar com aspecto brilhante.

10 gramas de fermento instantâneo ou 1 colher de sopa bem cheia



Trança Suíça

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo nacional*
- 10 gramas de fermento instantâneo ou 1 colher de sopa bem cheia
- ½ litro de leite (ou até dar ponto)
- 3 colheres de sopa rasas de açúcar
- 4 colheres de chá de sal
- 80 gramas de manteiga derretida morna
- 1 gema (para pincelar o pão)

Modo de fazer:

Misturar o fermento instantâneo e a farinha. Em um recipiente separado, misturar os demais ingredientes e mexer bem. Adicionar aos poucos essa mistura à farinha, com o auxílio de uma colher de pau e, quando a massa ficar mais consistente, trabalhar com as mãos, sovando até a massa ficar lisa, brilhante, e desgrudar da bacia. Deixar descansar a massa por 30 minutos, coberta com um pano e, após, dividi-la em duas porções iguais. Com esses pedaços, formar 2 longos rolos afinados nas extremidades. Para modelar a trança, colocar um rolo sobre o outro em forma de cruz e, após, transpassar os rolos, trançando-os até terminar a massa. As pontas do final da massa deverão ser unidas, bem apertadas, e colocadas para baixo (assim a trança não se abre). Colocar o pão de trança em uma forma previamente untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume. Após, pincelar o pão com a gema de ovo batida e levar ao forno pré-aquecido ($\pm 180^\circ\text{C}$) por aproximadamente 40 minutos, até dourar.

Ingredientes



Pão Doce Recheado

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo nacional *
- 10 gramas de fermento instantâneo ou 1 colher de sopa bem cheia
- 1 1/3 copos de açúcar
- 3 colheres de chá cheias de canela em pó
- 2 colheres de chá rasas de noz moscada ralada
- 1 colher de chá de semente de gergelim (opcional)
- 4 colheres de sopa rasa de manteiga ou margarina
- $\pm 1 \frac{1}{4}$ de copos de água morna



Embrapa Trigo

- 1/2 litro de água morna (ou até dar ponto)
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 5 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 50 gramas de margarina derretida morna doce em massa (goibada, marmelada etc.) ou qualquer geléia de sua preferência (para o recheio)

Modo de fazer:

Misturar o fermento instantâneo e a farinha. Acrescentar o sal, o açúcar e o açúcar mascavo e mexer bem. Adicionar lentamente a margarina e a água morna e misturar com uma colher de pau. Quando a massa ficar mais dura, que permita o amassamento manual, sovar até que fique bem lisa, com aspecto brilhante, e desgrude da bacia. Esticar a massa com um rolo, na forma oval, até ficar com a espessura de aproximadamente 4 centímetros. Espalhar sobre a massa o doce e, após, enrolar firmemente, como um rocambole. Colocar o pão numa forma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume. Colocar a forma no forno previamente aquecido ($\pm 180^\circ\text{C}$) e assar por aproximadamente 40 minutos, até dourar. Retirar do forno, deixar esfriar e salpicar com açúcar de confeitado para decorar.

(Pão da Hungria)

Ingredientes

Rosyntjebrood

(Pão da África do Sul)

Ingredientes

- 1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo
- ± 1 kg de farinha de trigo nacional*
- 1 1/3 copos de açúcar
- 3 colheres de chá cheias de canela em pó
- 2 colheres de chá rasas de noz moscada ralada
- 1 colher de chá de erva-doce moída (opcional)
- 150 g de passas de uvas sem sementes
- 4 colheres de sopa rasa de manteiga ou margarina
- $\pm 1 \frac{3}{4}$ de copos de água morna



Modo de fazer

1. Misturar os ingredientes secos e juntar as passas de uvas;
2. derreter a manteiga ou a margarina, adicionar aos ingredientes secos e misturar;
3. adicionar a água e formar uma massa;
4. deixar a massa descansar, em local aquecido por cerca de 45 minutos, ou até dobrar de volume;
5. sovar suavemente a massa, achatá-la com um rolo e enrolar bem como se fosse um rocambole;
6. modelar a massa e colocar em forma retangular untada (de pão de forma);
7. deixar crescer, por 30 a 45 minutos, ou até dobrar de volume, coberta e em local aquecido.
8. assar na temperatura de 180 °C por uma hora, ou até o pão adquirir coloração marrom médio no topo, ou som oco quando batido na parte inferior;
9. esfriar um pouco o pão e retirá-lo da forma;
10. retirar o pão da forma, logo que sair do forno e colocá-lo em uma grade para esfriar;
11. servir em fatias com manteiga.

Kenyér

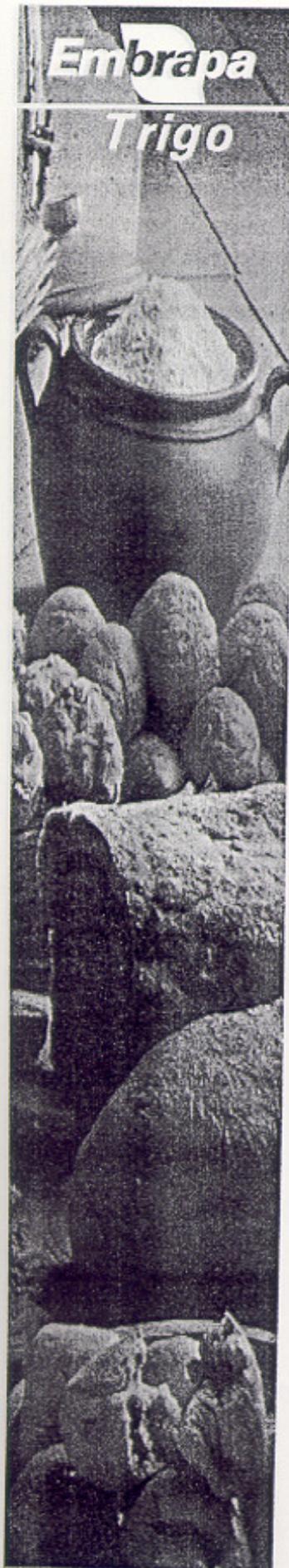
(Pão da Hungria)

Ingredientes

- 1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo
- 1 kg de farinha de trigo nacional*
- ± 2 copos de água morna
- 1 colher de sopa rasa de sal

Modo de fazer

1. Misturar todos os ingredientes secos e por último a água morna em quantidade suficiente para obter uma massa nem muito dura, nem muito mole;
2. sovar a massa até desgrudar da mesa e das mãos. Após, polvilhar a massa com farinha de trigo, cobri-la com um pano e deixar descansar em local aquecido por aproximadamente 30 minutos, ou até dobrar de volume;



Embrapa Trigo

3. modelar a massa conforme a ilustração, sem, no entanto, cortá-la e colocar em uma forma previamente untada
8. até dobrar de volume, por aproximadamente, 45 minutos;
4. antes de assar, cortar o pão com faca ou estilete bem
9. afiado, no sentido do comprimento;
5. assar em forno pré-aquecido, na temperatura de 180 °C,
10. por 30 minutos ou até o pão adquirir coloração marrom dourada;
6. retirar o pão da forma e colocá-lo para esfriar em uma
11. grade.

Pan Di Peperoni I Peper

(Pão da Itália)

Ingredientes

Para a massa:

- 1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo
- 1 colher de chá de pimenta moída
- ± 1 ½ copos de água morna
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de sal
- 5 copos de farinha de trigo nacional*
- 1 pimentão grande cortado em quadradinhos

Modo de fazer

Para o recheio:

1. Misturar 2 copos de farinha, o fermento e a pimenta
1. moída;
2. misturar à água morna, o açúcar e o sal, mexendo bem
2. até dissolver estes ingredientes;
3. Adicionar aos ingredientes secos preparados no item 1,
3. a mistura preparada no item 2 e mexer bem;
4. adicionar a esta mistura, o pimentão picado e a farinha
4. de trigo e sovar até obter uma massa lisa;
5. colocar a massa em uma vasilha polvilhada com farinha
5. de trigo e deixar descansar por 1 ½ horas ou até dobrar
5. de volume;
6. após este tempo, sovar suavemente a massa e deixar
6. descansar por 10 a 15 minutos;



7. dividir a massa em nove porções iguais e modelar em formato de bolas;
8. em uma forma previamente untada, colocar as bolas de massa como se formássemos uma trança, apertando bem uma porção de massa contra a outra;
9. colocar o pão crescer até dobrar de volume, por aproximadamente 1 hora;
10. colocar a forma no forno pré-aquecido a 250 °C e assar por aproximadamente 30 minutos ou até o pão adquirir a coloração dourada; *em livre nas bordas.*
11. retirar o pão da forma, colocar em uma grade e pincelar com óleo. *para baixo.*

Coloque o pão em forma previamente untada com óleo e deixe crescer até dobrar de volume. Antes de colocar a massa para assar, faça uns cortes e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 40 minutos, e dourar.

Pão Ervas Finas

Para a massa:

- 1 kg farinha de trigo
- 1 colher sopa fermento biológico seco
- 20 g açúcar
- 20 g sal *antes para cada uma das quatro camadas de*
- 40 g gordura
- 1 ovo
- 450 ml leite *farinha de trigo nacional*

1 xícara de água ou leite morno

Para o recheio: *pa de fermento*

biológico fresco

1 molho tempero verde salsa e cebolinha picadinha

2 colher cebola cabeça picadinha

Ervas finas *pa de sal*

Pimenta líquida *de banha ou manteiga*

Modo de fazer: *a colorir três camadas:*

Em uma bacia, misture os ingredientes pelo método direto - 1º os ingredientes secos (farinha, fermento, açúcar e sal), 2º os sólidos (gordura e ovo) e 3º os líquidos (leite). Amassa bem, cubra a massa e deixe crescer um pouco.



Preparo do recheio:

Frite a cebolinha, a salsa e a cebola com um pouquinho de gordura e sal. Reserve.

Modelagem da massa:

- Abra a massa num retângulo de 30 x 40 cm, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo.
- Espalhe o recheio, deixando 1 cm livre nas bordas.
- Enrole como rocambole e aperte as extremidades, deixando-as para baixo.
- Coloque o pão em forma previamente untada com óleo e deixe crescer até dobrar de volume. Antes de colocar a massa para assar, faça uns cortes e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 40 minutos, até dourar.

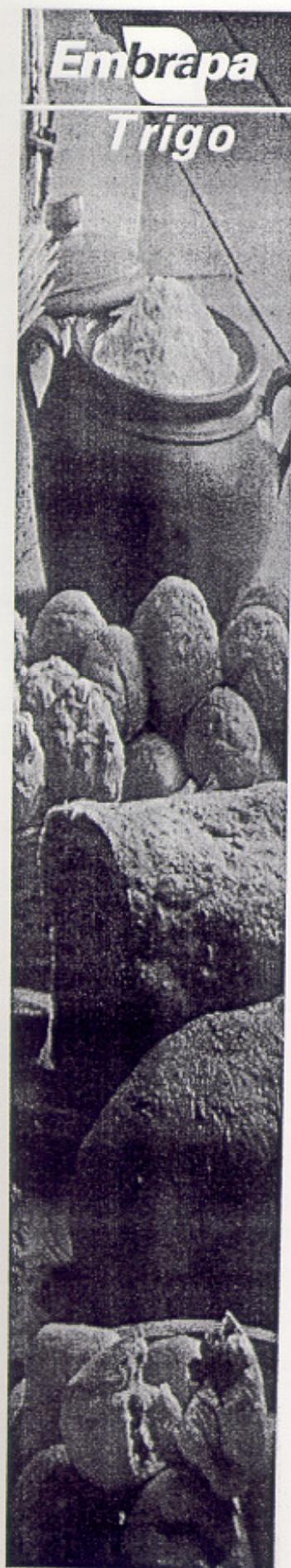
Pão Colorido

Ingredientes para cada uma das quatro camadas de massa:

- Base: 2 kg de farinha de trigo.
- 6 xícaras de farinha de trigo nacional
 - 1 xícara de água ou leite morna
 - 2 colheres de sopa de fermento biológico fresco
 - 3 colheres (sopa) de açúcar cristal
 - 1 colher (sopa) de nata ou óleo
 - 1 colher (sopa) de sal
 - 2 colheres (sopa) de banha ou manteiga

Ingredientes para colorir três camadas:

- 1 xícara de beterraba cozida e batida no liquidificador
- 1 xícara de cenoura cozida e batida no liquidificador
- 1 xícara de espinafre cozido e batido no liquidificador



dar o ponto. Amassar bem, deixar descansar por 5 minutos, cilindrar ou sovar a massa, deixe descansar por mais 20 minutos. Modelar os pães com 500 g cada um. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Deixar crescer até dobrar de volume. Asse, pincele os pães ainda quente com água de maizena, deixe os pães esfriarem sobre grade. Guarde em lugar fresco e protegido. Melhor é consumir até uma semana.

Nota: essa receita pode ser feita com abóbora, moranga, batata-doce, batata inglesa, beterraba ou aipim. Basta substituir a cenoura. Se quiser pode fazer pães grandes com 500 g de massa cada um, ou pãezinhos de 50 gr.

Pão de Espinafre

Ingredientes

Base: 2 kg de farinha de trigo
1 ½ kg de farinha de trigo
500 g de batata-doce (a massa)
40 g de sal
80 g de açúcar de trigo
150 ml de óleo
300 ml de leite
4 ovos
20 g de fermento biológico
180 g de espinafre - folhas
Misture tudo e deixe crescer.

Modo de fazer

Ingredientes: (Segunda massa)

Cozinhe e amasse a batata. Deixe esfriar. Misture a farinha de trigo, a batata, o fermento e o açúcar.

Esquente o espinafre e bata no liquidificador com o óleo, acrescente à massa. Acrescente o sal dissolvido em um pouco de leite e os ovos batidos. Vá acrescentando o leite restante, até dar ponto a massa. Amasse bem. Deixe descansar por 5 minutos.

Esquente a sopa de orégano (verde, picado ou seco)
Celindre ou sove a massa. Deixe descansar por mais 20



minutos, modele os pães com 500 g cada um, coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo e deixe crescer até dobrar de volume. Asse. Pincele os pães ainda quente com água de maizena e deixe os pães esfriarem sobre grade. Guarde em lugar seco e protegido, melhor consumir em até uma semana.

Nota: Essa receita pode ser feita com abóbora, moranga, batata-doce, batata-inglesa, beterraba ou aipim, basta substituir a cenoura. Se quiser poderá fazer pães grandes com ½ kg de massa cada um ou paezinhos de 50 g.

Pão Nutritivo com Especiaria

Ingredientes

Base: 2 kg de farinha de trigo

Ingredientes (primeira massa)

*400 g de farinha de trigo
20 g de fermento
600 ml de água*

Modo de fazer

Misture tudo e deixe crescer.

Ingredientes: (Segunda massa)

*1, 6 kg de farinha de trigo
120 g de açúcar
120 g de aveia fina
6 ovos
½ xícara de salsa picada fina
½ xícara de cebolinha verde picadinha
2 colheres sopa de orégano (verde, picado ou seco)
1 cabeça média de cebola*



40 g de sal
120 g de gordura
Água

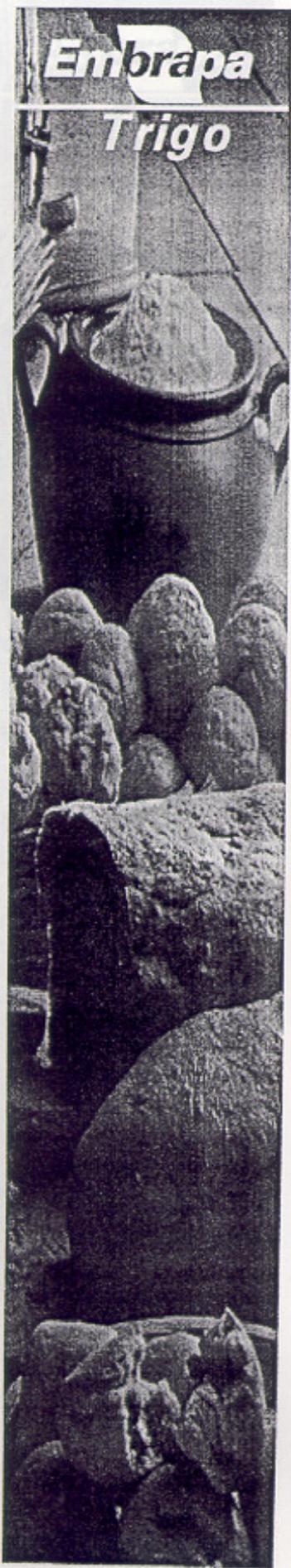
Anotações

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes da segunda massa, acrescentando a massa já crescida, coloque água até a massa não grudar mais nas mãos. Modele 6 pães. Deixe crescer e asse.

Anotações





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page and positioned to the right of the vertical image strip.