

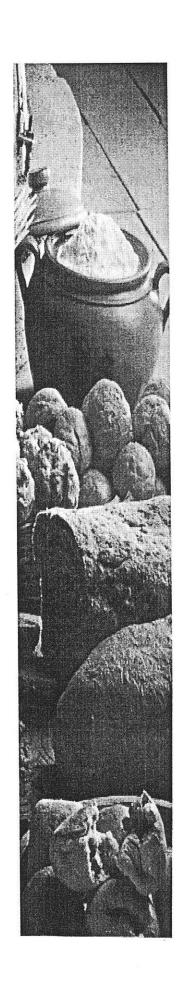
# Curso de Panificação Doméstica



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária Centro Nacional de Pesquisa de Trigo Ministério da Agricultura e do Abastecimento

## Curso de Panificação Doméstica

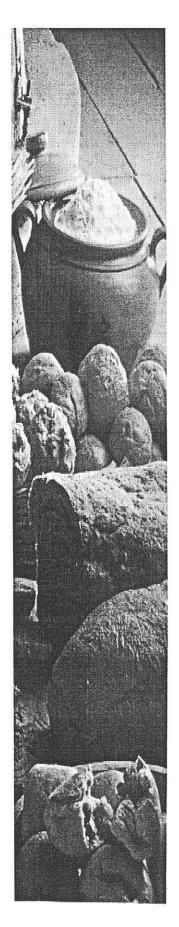
Eliana Maria Guarienti



As receitas constantes desta coletânea foram extraídas de revistas e livros diversos.

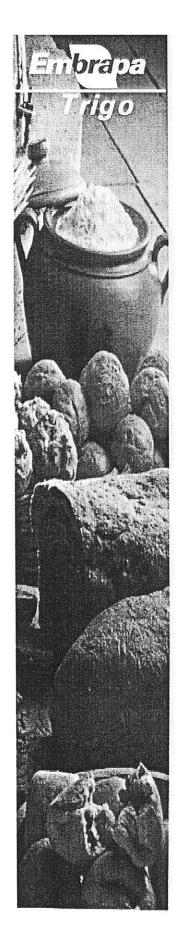
Para informações adicionais referente ao processo de panificação, favor contatar:

Embrapa Trigo
Rodovia BR 285, km 174
Telefone: (054)311-3444
Fax: (054)311-3617
Caixa Postal 451
99001-970 Passo Fundo, RS
e-mail: postmaster@cnpt.embrapa.br
Setor de Difusão de Tecnologia



## Sumário

Voce sadia	5
Utensílios	7
Saiba um Pouco Sobre o Fermento	8
Para o Seu Pão Dar Certo	10
	12
Pão de abóbora	12
Pão de mel	12
Pão de abobrinha	
Pão de batata	14
Brioche recheado	14
Pão florentino	16
Pão de forma integral	17
Pãozinho de batata	18
Pãozinho de mandioca com lingüiça	20
Pão de batata doce	
Rolinhos de canela	21
Trança de maçã	2 <i>2</i>
Pão de abóbora, cará e milho verde	24



## Curso de Panificação Doméstica

Eliana Maria Guarienti<sup>1</sup>

## 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?

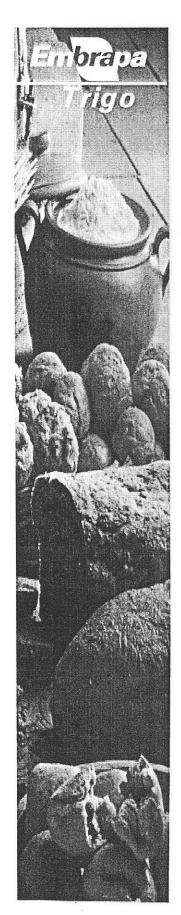
Que o Brasil gastou mais de 1,2 bilhão de dólares, em 1996, em pagamento de exportações, valores estes que poderiam ser investidos em nosso país?

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

Que em 1996 deixou-se de oferecer 250.000 empregos como conseqüência 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

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Enga.-Agra., Pesquisadora da Embrapa Trigo, Caixa Postal 451, 99001-970 Passo Fundo, RS.



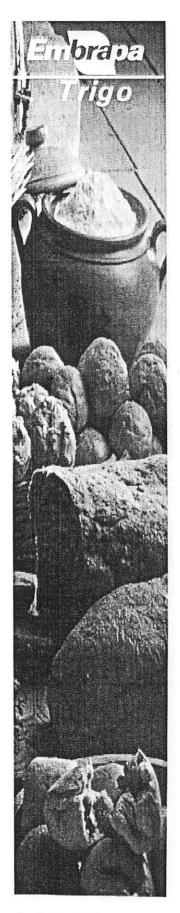
Grosso do Sul, de Minas Gerais, da Bahia, de Goiás e no Distrito Federal?

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.

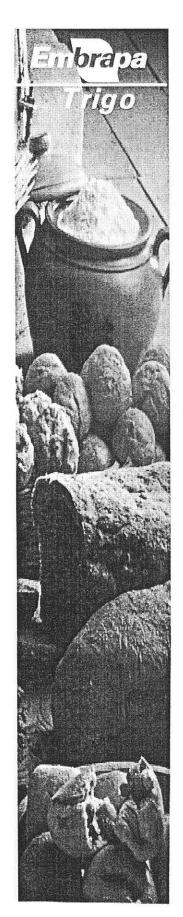
Copos graduados - Auxiliam nas dosagens, medindo corretamente os líquidos e os ingredientes sólidos.

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.

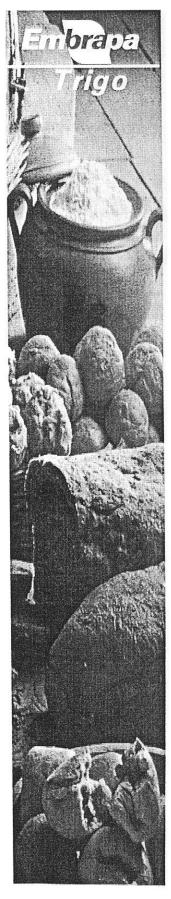
Carretilha - É outro recurso usado para cortar a massa. O cortador tem a forma de um pequeno disco (com ou sem dentes), com as bordas afiadas.

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

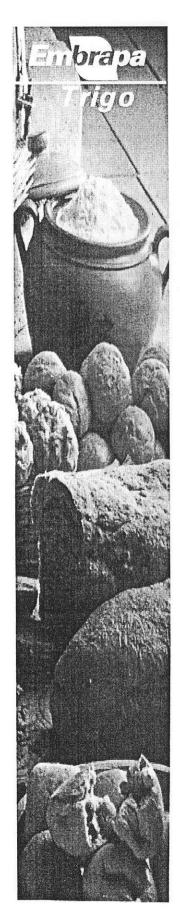


fermento: o biológico e o químico.

Fermento biológico - Quando adicionado a massa ataca os açúcares, transformando-os em CO2 (gás carbônico). Durante o crescimento da massa o gás formado expande-se e a massa duplica de volume. Verificase 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

## "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

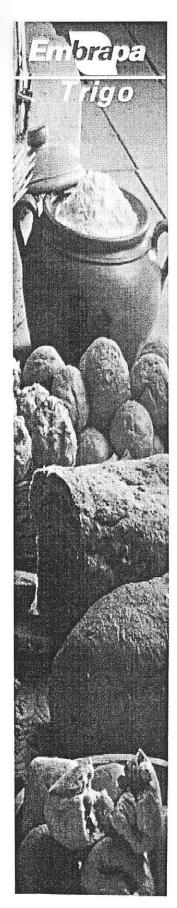
uma receita para dar o "ponto da massa";

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

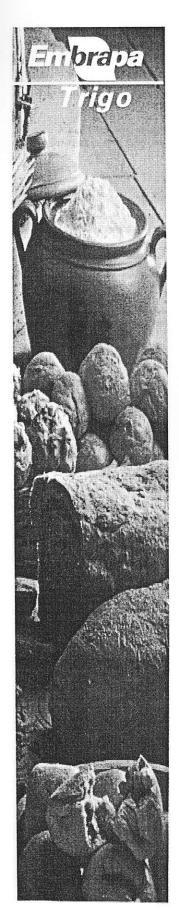
\*se a massa estiver muito dura, dificilmente ficará lisa; a modelagem (estabelecimento do formato) será difícil e o pão tenderá a não crescer tanto quanto poderia. A alternativa para correção desse problema é a adição de maior quantidade de líquido (água, leite etc.);

\*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;

 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 con-



- trário, deixe crescer por mais tempo (esta mesma dica serve, também para verificar o crescimento do pão modelado, antes de ir ao forno);
- 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;
- de preferência, deixe o pão esfriar para depois cortálo, com isto o pão não se esmagará, preservando a integridade do miolo.



Embrapa Trigo

## 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

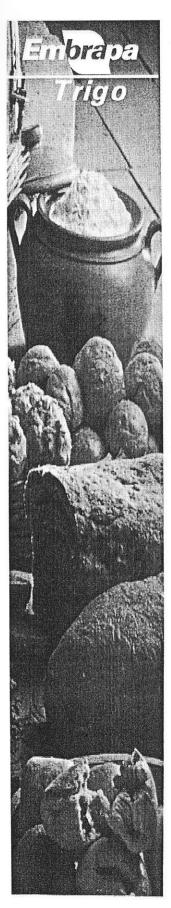
2 colheres (sopa) de óleo

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

#### 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.

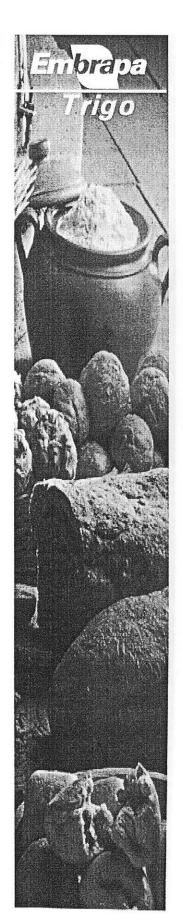
## Pão de Abobrinha

#### Ingredientes:

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
1/2 xícara de farinha de trigo integral
2 xícaras de farinha de trigo branca

#### Modo de fazer:

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.

#### Pão de Batata

#### Ingredientes:

lavades L

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

#### 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)

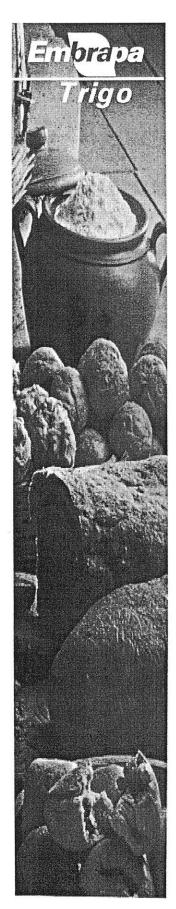
1/4 xícara de água morna

1/2 xícara de leite morno (120 ml)

1/2 xícara de manteiga em temperatura ambiente (100 g)

3 ovos

1 gema

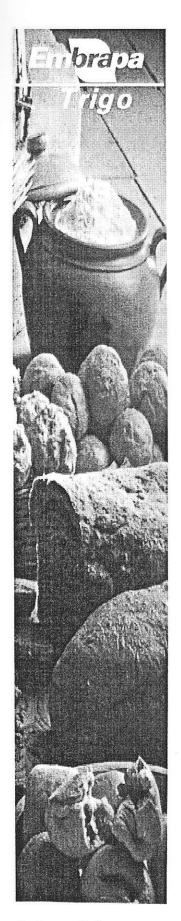


1/4 de xícara de açúcar 1 colher (chá) de sal 5 xícaras de farinha de trigo (600 g)

#### 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, acrescente 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 ficarem 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 depressão no centro da massa.
- 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

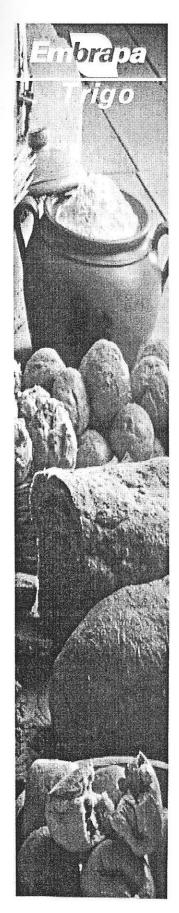
#### Para a massa:

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

#### Para o recheio:

2 1/2 colheres (sopa) de manteiga 2 abobrinhas cortadas em rodelas 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. 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 te-



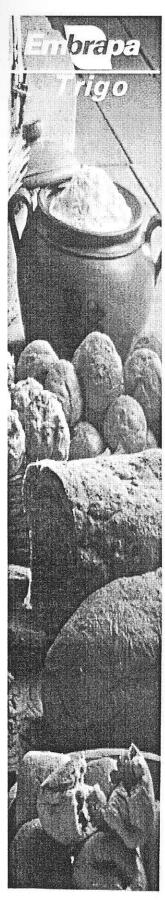
- soura, corte a massa em forma de cruz. Deixe descansar num lugar morno por 30 minutos, coberta com um pano.
- Prepare o recheio: numa frigideira com a manteiga, adicione a abobrinha, a alface e a chicória. Refogue rapidamente e tempere com sal. Reserve.
- Coloque a massa sobre um superfície polvilhada 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 figue dourada. Sirva quente ou morno.

## Pão de Forma Integral

#### Ingredientes:

2 tabletes de fermento biológico fresco (30 g)
2 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)

- Numa vasilha grande, dissolva o fermento em 1/2 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. Abaixe a massa e dividaa 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

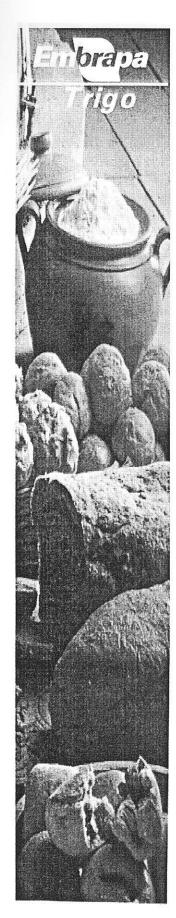
1 colher (sopa) rasa de sal

2 ovos grandes

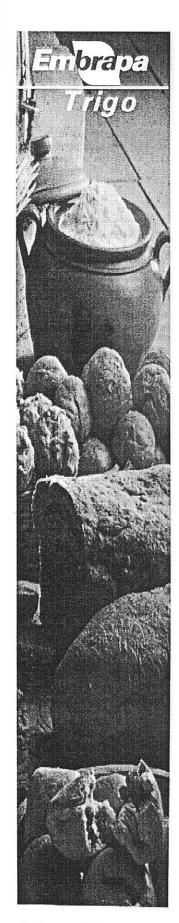
4 ou 5 xícaras de farinha de trigo (500 g)

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. Abaixe 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 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:

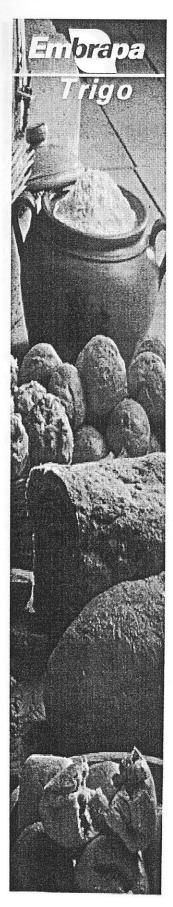
1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
1 xícara de água ligeiramente morna (240 ml)
4 1/2 xícaras de farinha de trigo (540 g)
1/2 xícara de manteiga (100 g)
2 ovos
1 colher (sopa) de sal
1 xícara de mandioca crua, ralada grossa
300 g de lingüiça, cortada em pedacinhos

- 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)



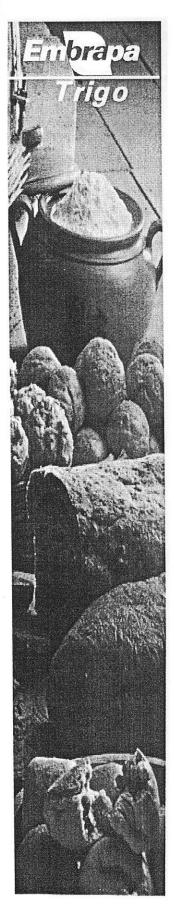
2 tabletes de fermento biológico fresco (30 g) 1 colher (chá) de sal 3 a 3 1/2 xícaras de farinha de trigo (420 g) 1 ovo 1 xícara de farinha de trigo integral (120 g)

- 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. Abaixe 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.

## Rolinhos de Canela

## Ingredientes:

1 tablete de fermento biológico fresco (15 g) 1/2 xícara de açúcar



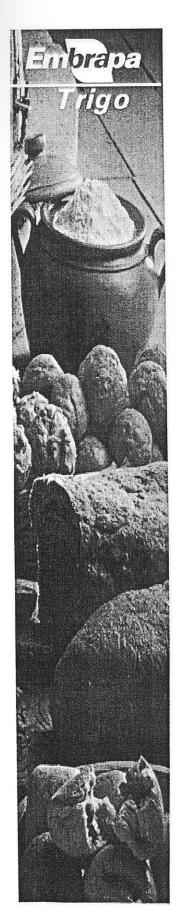
2 1/4 xícaras de água morna (540 ml)
2 gemas
1/3 de xícara de óleo
1 colher (sopa) de sal
7 xícaras de farinha de trigo (840 g)
óleo para pincelar
1 1/2 xícara de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de canela

- 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 figuem dourados.

## 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)

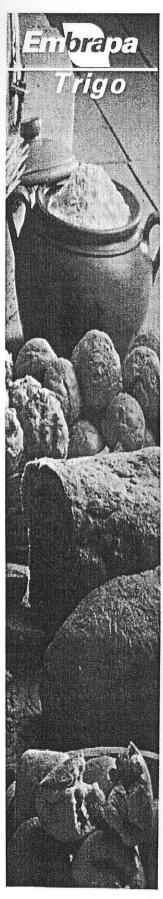
1 colher (sopa) de manteiga derretida para pincelar

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 engrossar. Deixe esfriar.
- Abaixe 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.

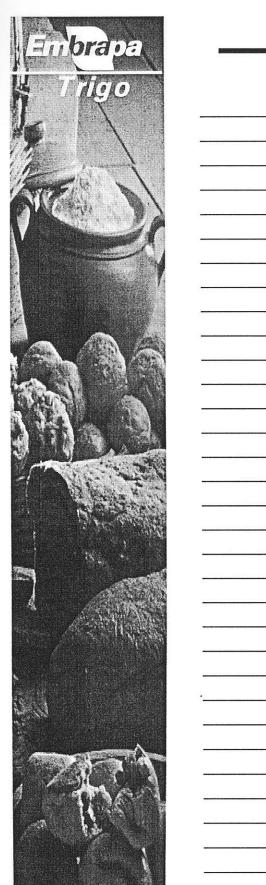
## Pão de Abóbora, Cará e Milho Verde

#### 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 grude 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.



Anotações
•