

pães

*salgados
e doces*

Serviço Nestlé ao Consumidor



Nestlé

Good Food, Good Life

índice

4 Massa básica

6 Dicas e segredos

salgados

8 Meia lua de escarola e bacon

10 Pão de aveia com linhaça

11 Pão de lingüiça

12 Focaccia com alecrim

13 Pão de minuto

doces

14 Brioches

16 Coconut rolls

17 Trança de laranja

18 Rosca de frutas secas

19 Rosca de nozes e chocolate

o pão nosso todo o dia

O pão permeia toda a história do Homem. É o símbolo da vida, alimento do corpo e da alma, símbolo da partilha. Seu uso na alimentação humana se origina em milhares de anos antes de Cristo. Conta a história que, inicialmente, era produzido com frutos triturados de carvalho e faia. Posteriormente, acrescentou-se a essa farinha outros ingredientes que formavam bolos, os quais eram assados sobre cinzas ou pedras quentes.



de

No Brasil, o pão foi introduzido no século XIX. Mas nem é necessário ir tão longe assim. Quem não se lembra daquele cheirinho gostoso, sentido ainda na infância, de pão quentinho, assado na hora com todo o carinho pela vovó? Com certeza existem muitas memórias prazerosas, em sua grande parte ligada à família e às festividades – principalmente se nos referimos a pães caseiros.

E se é gratificante compartilhar os momentos de consumo deste alimento, o ato de fazê-lo é igualmente recompensador. Além de ser fácil, é muito gostosa a

sensação de, literalmente, pôr a mão na massa, acrescentar os ingredientes que irão dar aquele sabor especial, e depois vê-la crescer. Sentir o aroma que exala do forno, imaginar o sorriso nos rostos de seus familiares quando virem o pão, antecipar o prazer da primeira mordida...

São por estas – e muitas outras – sensações que este folheto foi criado. Para dividir a prática de se preparar o mais universal dos alimentos. Mais ainda: para compartilhar de toda essa simbologia que envolve o pão – e, assim, promover momentos agradáveis para quem faz e para quem consome, alimentando o corpo e a alma. De um modo simples, fácil, sem mistérios e, acima de tudo, com muito prazer.



ingredientes



farinha de trigo



ovos



leite



óleo



açúcar



manteiga



sal



fermento

na medida certa, com muito carinho

O início do preparo de todos os pães é igual. Basta seguir esse passo-a-passo.



1

Separe os ingredientes para o preparo da massa de fermentação: açúcar, fermento, o líquido da receita (pode ser leite, água ou até iogurte) e farinha de trigo. Em uma travessa pequena, dissolva o fermento no açúcar.



2

Acrescente o líquido - é importante que não esteja frio. Junte a farinha, cerca de 4 colheres (sopa) por xícara (chá) de líquido, misturando muito bem.



3

A consistência da massa de fermentação é semelhante à massa de panqueca, sendo por isso chamada muitas vezes de "panquequinha". Cubra a tigela e mantenha em local aquecido e sem ventilação.



4

Deixe a "panquequinha" crescer até dobrar de volume. O aspecto é de esponja. Neste momento comece a trabalhar a massa, acrescentando os demais ingredientes.

e agora, mãos na massa!



1

Coloque o restante da farinha de trigo em uma travessa, reservando uma pequena parte. Abra uma cavidade no centro da farinha e despeje a “panquequinha”. Acrescente também a manteiga.



2

Acrescente os ovos e misture os ingredientes do centro da travessa, incorporando aos poucos a farinha de trigo.



3

Trabalhe a massa com as mãos até que desgrude da travessa.



4

Polvilhe com farinha de trigo uma superfície de trabalho limpa e seca. Transfira a massa do pão para esta superfície e trabalhe a massa, pressionando-a e esticando-a com uma das mãos e segurando com a outra.



5

Continue sovando a massa do pão, pressionando-a, até que fique lisa e homogênea, desgrudando das mãos.



6

Coloque a massa em uma travessa grande, cubra com filme plástico e um pano limpo. Deixe em local aquecido e sem ventilação. Assim que a massa dobrar de volume estará pronta para ser modelada!

Dicas e segredos

farinha de trigo

A farinha de trigo é a matéria-prima do pão. Combinada a outros ingredientes resulta em deliciosos sabores e texturas dos mais variados tipos de pão.

Como se obtém

As farinhas são obtidas a partir da moagem de grãos secos de cereais, tais como o trigo, a aveia, o centeio, a cevada, o arroz e o milho. A única exceção é o trigo sarraceno, considerado uma erva. Foram os egípcios que utilizaram primeiramente a técnica de moagem para obter farinhas a partir de grãos de cereais, utilizando pilões ou pedras lisas. Hoje utiliza-se um complexo sistema de aparelhos que limpam o grão e separam o a farinha do farelo.

Propriedades do trigo

O trigo é a principal fonte das farinhas para pão, é o grão mais rico em proteínas, principalmente o glúten (complexo protéico presente no trigo, na aveia, no centeio e na cevada). O glúten, quando umedecido, torna-se elástico e quando a massa do pão é sovada ele forma uma malha que aprisiona o gás produzido pela fermentação da levedura. Por isso, ao assar, o pão fica firme e com o interior bem aerado.

Tipos

Existem três tipos básicos de farinha de trigo: a farinha de trigo branca, a farinha de trigo escura e a integral.

A farinha de trigo branca é feita a partir do endosperma, a parte do grão que contém as proteínas formadoras do glúten, o que permite a obtenção de um pão leve e volumoso.

As farinhas integrais contêm o grão inteiro, sendo por isso mais escuras e com menor presença de glúten. Produzem pão mais “pesado”, com sabor de noz, rico em vitaminas e fibras. No entanto, as farinhas de trigo escuras, a meio caminho entre a branca e a integral, produzem pão de cor castanha e relativamente “leve”.



tipos de fermento

O fermento é um ingrediente utilizado para incorporar ar nas receitas de massas, conferindo leveza e textura esponjosa/maciez.



fermento químico em pó

O fermento químico em pó é utilizado principalmente para o preparo de bolos e tortas. É composto por bicarbonato de sódio, cremor tártaro e amido. Quando o bicarbonato de sódio é umedecido e aquecido há liberação de ar. Assim, o ar fica “preso” na massa.

Deve ser adicionado no final da preparação, pois tem efeito imediato.

Deve ser conservado bem fechado, em lugar seco.



fermento biológico seco granulado

Também constituído de leveduras, é a forma granulada do fermento biológico fresco.

Tem textura grossa ou fina e é vendido em sachês.

Para cada quilo de farinha de trigo deve-se usar 10g deste fermento.

Deve ser conservado em ambiente seco.



fermento biológico fresco

Utilizado para o preparo de pães, o fermento biológico é constituído de leveduras, microrganismos ativos que com calor e farinha liberam ar, dando leveza à massa. Comercialmente encontrado em padarias ou supermercados, o fermento biológico fresco é vendido em tabletes pequenos de 15g, ou a granel. Tem cor bege, odor agradável e característico. Possui textura firme, e se esfarela com facilidade.

Uma vez que é a própria levedura prensada, deve ser adicionado no início do preparo, pois tem ação mais lenta do que o fermento químico. Deve ser conservado sob refrigeração e possui prazo de validade curto.

usando o microondas

- Quando o pão é preparado com fermento biológico é necessário deixá-lo repousar em local aquecido até dobrar de volume. Para acelerar o processo de crescimento da massa, coloque-a no microondas por 30 segundos em potência alta.
- Ao acelerar a fermentação no microondas, não exagere no tempo, pois o calor excessivo pode destruir a levedura do fermento.
- Para ter um pão quentinho depois de pronto: aqueça-o por cerca de 10 segundos (de 1 a 3 pães individuais) no microondas, em potência alta. Mas atenção: caso deixe por mais tempo, sua textura pode ficar prejudicada.

Pães salgados

meia lua de escarola e bacon

ingredientes

· *recheio*

100g de bacon picado

1 pé de escarola grande picado

· *massa*

2 tabletes de fermento biológico (30g)

2 colheres (sopa) de açúcar

4 xícaras (chá) de farinha de trigo, aproximadamente

2 ovos

100g de manteiga

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

1 pacote de **Creme de Cebola MAGGI®**

1 gema para pincelar

manteiga para untar

farinha de trigo para polvilhar

modo de preparo

· *recheio*

Em uma panela, refogue o bacon em sua própria gordura. Acrescente a escarola e refogue ligeiramente. Retire do fogo e espere esfriar.



• *massa*

Prepare a “panquequinha” da fermentação utilizando uma xícara (chá) de água morna. Em uma travessa grande, coloque a farinha de trigo e abra uma cavidade. Despeje a “panquequinha” fermentada. Acrescente os ovos, a manteiga, o queijo ralado, o Creme MAGGI e misture, incorporando a farinha de trigo aos poucos até desgrudar das mãos. Sove a massa por cerca de 10 minutos, cubra e deixe crescer em local aquecido até dobrar de volume.

Sove a massa novamente, abra com um rolo, formando uma tira comprida e larga (cerca de 30cm de largura). Corte a massa em triângulos e recheie. Enrole os triângulos começando da parte mais larga para a mais fina.

Curve os pães em forma de meia lua e coloque-os em assadeira untada e enfarinhada, deixando espaço entre um e outro. Cubra novamente e deixe descansar até dobrar de volume. Pincele a gema e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido por cerca de 30 minutos ou até ficarem dourados.



Rendimento: 12 pães



Tempo de preparo: 70 minutos*

Tempo de crescimento da massa: 60 minutos

*não computamos o tempo de crescimento da massa



1

Após abrir a massa com um rolo, corte seis quadrados e depois divida-os em triângulos, com auxílio de um cortador de massa ou faca.



2

Coloque uma colher (sopa) cheia de recheio em cada triângulo e espalhe. Enrole os triângulos começando da parte mais larga para a mais fina.



3

Curve os pães em forma de meia lua virando ligeiramente as pontas. Transfira para a assadeira, cubra e deixe crescer até dobrar de volume antes de assar.



dicas

Se preferir, recheie os pãezinhos com 100g de mussarela e 100g de presunto fatiados e picados.

Modele os pãezinhos em formato de nozinho.

pão de aveia com linhaça

ingredientes

1 xícara (chá) de **Aveia NESTLÉ Flocos**
100g de manteiga
meia xícara (chá) de mel
1 colher (sopa) de sal
3 tabletes de fermento biológico (45g)
2 ovos
5 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de sementes de linhaça
manteiga para untar
farinha de trigo para polvilhar

modo de preparo

Ferva duas xícaras (chá) de água. Junte a Aveia, a manteiga, o mel e o sal. Deixe amornar e acrescente o fermento já dissolvido em meia xícara (chá) de água morna. Acrescente os ovos, a farinha de trigo e a linhaça, misturando bem. Coloque a massa numa tigela untada com manteiga, cubra com filme plástico e deixe dobrar de volume em lugar aquecido (cerca de 30 minutos).


Sove a massa com a ponta dos dedos por cerca de 5 minutos para remover o ar. Se necessário, coloque mais farinha, apenas para poder modelar os pães, pois a consistência da massa deve ser elástica e mole. Divida em duas partes e modele os pães numa superfície bem enfarinhada. Unte com manteiga duas fôrmas de bolo inglês com 1 litro de capacidade (22 x 9 x 6 cm) e coloque os pães. Cubra novamente com um pano e deixe crescer em local quente por cerca de 40 minutos ou até dobrarem de volume. Asse em forno médio alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.

faz bem saber

Cereal da mesma família do trigo, a aveia é bastante nutritiva, pois no processo de beneficiamento não perde as vitaminas e os minerais. Além disso, é rica em proteínas e fibras solúveis.



 Rendimento: 2 pães

 Tempo de preparo: 60 minutos*
Tempo de crescimento da massa: 70 minutos

*não consideramos o tempo de crescimento da massa

dicas

A semente de linhaça é encontrada em grandes redes de supermercado ou, mais facilmente, em lojas de produtos naturais.

Pincele margarina light e espalhe Aveia em Flocos sobre o pão ainda quente.

Substitua a semente de linhaça por duas colheres (sopa) de semente de papoula ou castanha de caju picada.



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

