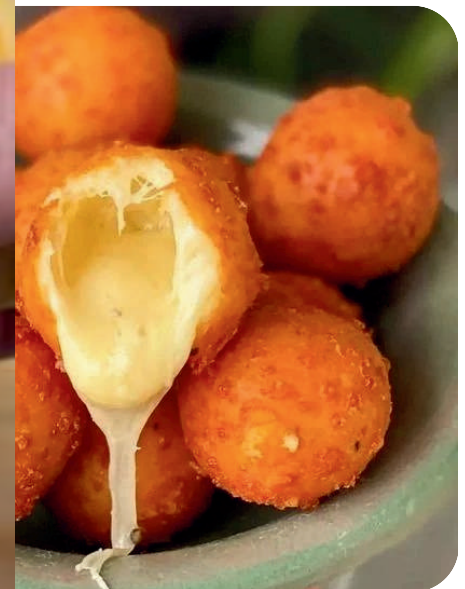


Apostila I

# Salgados Lucrativos



# Introdução

---

**Seja bem-vindo(a) à primeira apostila de salgados lucrativos!**

Aqui você vai aprender a preparar **20 receitas diferentes**, práticas e versáteis.

Além de saborosas, as receitas são **fáceis de preparar, padronizadas e ideais para vender.**

# Índice

---

## Salgados com Massa Base (Assados):

1. Enroladinho de Salsicha
2. Enroladinho de Presunto e Queijo
3. Mini Pizza de Forno
4. Esfirra de Carne
5. Baurus de Forno
6. Esfirra de Frango Cremoso
7. Pastel de Forno
8. Calabresa com Queijo
9. Hamburgão de Forno
10. Frango Cremoso Assado

## Salgados com outras massas/preparos:

11. Quibe Frito
12. Quibe Assado com queijo
13. Empadinha de Frango
14. Empadinha de Palmito
15. Coxinha de Frango
16. Risoles de Presunto e Queijo
17. Bolinha de Queijo
18. Esfirra Fechada de Calabresa
19. Pastel Frito de Carne
20. Croquete de Carne

## Parte 1

# MASSA BASE ÚNICA

---

**Rendimento: 1 kg de massa (cerca de 40 a 50 salgados)**

### **Ingredientes:**

- 1 kg de farinha de trigo
- 27 g de açúcar (3 colheres de sopa rasas)
- 27 g de margarina (2 colheres de sopa cheias)
- 5 g de sal (1 colher de chá cheia)
- 1 ovo pequeno
- 10 g de fermento biológico fresco (ou 1 sachê de 10 g seco)
- 200 ml de leite ou água morna

### **Modo de preparo:**

1. Misture o leite, o ovo, a margarina, o sal, o açúcar e o fermento em uma tigela grande.
2. Adicione a farinha aos poucos até formar uma massa firme e homogênea.
3. Sove por 10 minutos até ficar lisa e elástica.
4. Cubra e deixe descansar por 15 minutos.
5. Modele conforme a receita e asse em forno médio (200 °C) até dourar.



# 1. Enroladinho de Salsicha assado

---

## Você vai precisar de:

- 500 g massa base
- 10 salsichas grandes cortadas ao meio
- 10 fatias queijo mussarela
- 4 colheres molho de tomate
- 1 gema
- Orégano

## Modo de preparo:

1. Abra a massa em retângulos.
2. Coloque molho, queijo e salsicha.
3. Enrole, feche as pontas, pincele gema e asse 25 min.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 2. Enroladinho assado de presunto e queijo

---

Você vai precisar de:

- 500 g massa base
- 10 fatias presunto
- 10 fatias queijo mussarela
- 4 colheres molho de tomate
- 1 gema
- Orégano

Modo de preparo:

1. Abra a massa em retângulos.
2. Coloque molho, presunto, queijo
3. Enrole, feche as pontas, pincele gema e asse 25 min.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 3. Mini Pizza de Forno

---

### Você vai precisar de:

- 500 g massa base
- ½ xícara molho de tomate
- 200 g queijo mussarela picado
- 100 g presunto picado
- 10 azeitonas fatiadas
- Orégano

(pode adicionar calabreza, milho... o que for de sua preferencia..)

### Modo de preparo:

1. Abra a massa em discos individuais (~10 cm).
2. Coloque molho, queijo, presunto, azeitona e orégano.
3. Asse 200 °C por 15-20 min até dourar.

Dica: Pode ser congelada assada e reaquecida antes da venda.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 4. Esfiha de Carne

### Você vai precisar de:

- 600 g massa base
- 500 g carne moída
- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate sem sementes picado
- 2 colheres (sopa) cheiro-verde
- 1 colher (sopa) suco de limão
- Sal e pimenta
- 1 gema

### Modo de preparo:

1. Misture carne, cebola, tomate, cheiro-verde, limão, sal e pimenta.
2. Abra a massa em círculos, coloque o recheio e feche em triângulo.
3. Pincele gema e asse 200 °C por 25 min.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 5. Baurus de Forno

### Você vai precisar de:

- 500 g massa base
- 200 g presunto fatiado
- 200 g mussarela fatiada
- 2 tomates em rodela
- ½ xícara requeijão cremoso
- Orégano
- 1 gema

### Modo de preparo:

1. Corte massa em retângulos grandes.
2. Monte com presunto, queijo, tomate e requeijão.
3. Feche laterais e pincele gema com orégano.
4. Asse 200 °C por 25-30 min.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 6. Esfirra de Frango Cremoso

---

### Você vai precisar de:

- 500 g massa base
- 2 xícaras frango cozido e desfiado
- 3 colheres requeijão
- ½ cebola ralada
- Sal, pimenta e orégano
- 1 gema

### Modo de preparo:

1. Misture frango, requeijão, cebola e temperos.
2. Abra massa em círculos grandes, coloque recheio e feche.
3. Pincele gema e asse 200 °C por 25 min.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 7. Pastel de Forno

---

### Você vai precisar de:

- 500 g massa base
- 200 g queijo ralado
- 200 g de presunto ralado  
(pode substituir a mussarela e presunto por carne)
- 2 colheres requeijão
- 1 colher orégano
- Salsinha picada
- 1 gema

### Modo de preparo:

1. Misture queijo, requeijão, salsinha e orégano.
2. Abra massa em retângulos, coloque recheio, feche.
3. Pincele gema e asse 200 °C por 25 min.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 8. Calabresa com Queijo

### Você vai precisar de:

- 500 g massa base
- 150 g calabresa fatiada
- 150 g queijo mussarela
- 1 gema
- Orégano

### Modo de preparo:

1. Abra massa em retângulos grandes, coloque recheio e enrole.
2. Pincele gema, polvilhe orégano e asse 200 °C por 25 min.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 9. Hamburgão de Forno

---

### Você vai precisar de:

- 500 g massa base
- 250 g carne moída temperada (hamburguer)
- 10 fatias queijo mussarela
- 1 gema

### Modo de preparo:

1. Abra massa em retângulos grandes, coloque carne e queijo, feche formando hamburgões.
2. Pincele gema e asse 200 °C por 25-30 min.

Rendimento: 10 unidades médias



# 10. Frango Cremoso Assado

---

## Você vai precisar de:

- 500 g massa base
- 2 xícaras frango desfiado
- 3 colheres requeijão
- ½ cebola ralada
- Sal, pimenta, orégano
- 1 gema

## Modo de preparo:

1. Misture recheio, abra massa em retângulos grandes, coloque recheio, enrole.
2. Pincele gema e asse 200 °C por 25 min.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 11. Quibe Frito

### Você vai precisar de:

- 500 g trigo para quibe hidratado
- 400 g carne moída
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) hortelã picada
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

### Modo de preparo:

1. Hidrate o trigo em água por 1 hora e escorra bem.
2. Misture trigo, carne, cebola, hortelã, sal e pimenta.
3. Modele quibes médios (cerca de 50 g cada).
4. Frite em óleo quente até dourar.
5. Escorra em papel absorvente e sirva.

Dica: Pode congelar crus e fritar sob encomenda.

Rendimento: 20 unidades médias



## 12. Quibe Assado com queijo

### Você vai precisar de:

- 500 g trigo para quibe hidratado
- 400 g carne moída
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) hortelã picada
- Sal e pimenta
- 2 colheres (sopa) azeite
- 20 pedaços de queijo - (opcional)

### Modo de preparo:

1. Misture trigo, carne, cebola, hortelã, sal e pimenta.
2. Modele quibes médios ao redor do queijo, pincele azeite.
3. Asse 200 °C por 25-30 min até dourar.

Rendimento: 20 unidades médias



## 13. Empadinha de Frango

---

### Você vai precisar de:

- 400 g farinha de trigo
- 200 g manteiga gelada
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

### Recheio:

- 2 xícaras frango cozido e desfiado ( $\approx$  300 g)
- 3 colheres requeijão
- $\frac{1}{2}$  cebola picada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 gema para pincelar

### Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes da massa até formar uma massa homogênea e firme.
2. Abra e modele em forminhas individuais.
3. Misture os ingredientes do recheio e coloque em cada empanada.
4. Feche com cuidado, pincele a gema e asse 200 °C por 20-25 min.

Rendimento: 20 unidades médias



## 14. Empadinha de Palmito

### Você vai precisar de:

- 400 g farinha de trigo
- 200 g manteiga gelada
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

### Recheio:

- 2 xícaras palmito picado
- 3 colheres requeijão
- $\frac{1}{2}$  cebola picada
- Sal, pimenta e cheiro-verde
- 1 gema para pincelar

### Modo de preparo:

1. Prepare a massa como na empanadinha de frango.
2. Misture o recheio, coloque nas forminhas e feche.
3. Pincele a gema e asse 200 °C por 20-25 min.

Rendimento: 20 unidades médias



## 15. Coxinha de Frango

---

### Você vai precisar de:

- 2 xícaras água
- 1 colher (sopa) manteiga
- 2 xícaras farinha de trigo
- Sal a gosto

### Recheio:

- 2 xícaras frango desfiado
- ½ cebola picada
- 3 colheres requeijão
- Sal, pimenta e cheiro-verde

### Modo de preparo:

1. Cozinhe água com manteiga e sal.
2. Adicione a farinha de trigo e mexa até formar massa firme.
3. Misture o recheio, modele coxinhas, passe em ovo e farinha de rosca.
4. Frite em óleo quente até dourar.

Rendimento: 20 unidades médias



## 16. Risoles de Presunto e Queijo

---

### Você vai precisar de:

- 2 xícaras água
- 1 colher (sopa) manteiga
- 2 xícaras farinha de trigo
- Sal a gosto

### Recheio:

- 150 g presunto picado
- 150 g queijo mussarela picado
- 1 colher requeijão
- Sal e pimenta

### Modo de preparo:

1. Prepare a massa como na coxinha.
2. Coloque o recheio no centro, modele meia-lua, passe em ovo e farinha de rosca.
3. Frite até dourar.

Rendimento: 20 unidades médias



## 17. Bolinha de Queijo

---

### Você vai precisar de:

- 2 xícaras água
- 1 colher (sopa) manteiga
- 2 xícaras farinha de trigo
- Sal a gosto

### Recheio:

- 200 g queijo mussarela em cubos
- 1 gema para pincelar

### Modo de preparo:

1. Pegue porções de massa, abra, coloque queijo no centro e feche formando bolinhas.
2. Passe em ovo e farinha de rosca, frite até dourar.

Rendimento: 20 unidades médias



## 18. Esfirra Fechada de Calabresa

### Você vai precisar de:

- 500 g farinha de trigo
- 10 g fermento biológico
- 200 ml leite morno
- 1 ovo
- 27 g açúcar
- 27 g margarina
- 5 g sal

### Recheio

- 150 g calabresa picada
- 150 g queijo mussarela picado
- ½ cebola picada
- Sal, pimenta e orégano

Rendimento: 10 a 12 unidades médias

### Modo de preparo:

1. Faça a massa, sove e descanse 15 min.
2. Abra em círculos, coloque recheio e feche em triângulo.
3. Pincele gema e asse 200 °C por 25 min.



# 19. Pastel Frito de Carne

---

## Você vai precisar de:

- 2 xícaras farinha de trigo
- ½ xícara água
- 1 colher óleo
- Sal

## Recheio:

- 200 g carne moída
- ½ cebola
- Sal, pimenta

## Modo de preparo:

1. Misture ingredientes da massa até formar massa lisa.
2. Abra em retângulos, coloque recheio, feche.
3. Frite em óleo quente até dourar.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



## 20. Croquete de Carne

---

### Você vai precisar de:

- 2 xícaras purê de batata
- 200 g carne moída refogada
- Sal, pimenta, noz-moscada
- 1 ovo
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar

### Modo de preparo:

1. Misture purê, carne, temperos.
2. Modele croquetes, passe em ovo e farinha de rosca.
3. Frite até dourar.

Rendimento: 20 unidades médias

Use estas receitas como base, explore novas ideias, adapte se necessário e faça delas um diferencial no que você oferece.

Bom proveito e boas vendas!