

Apostila II

Salgados Lucrativos



Introdução

Nesta apostila, você vai encontrar 20 receitas selecionadas de salgados que fazem sucesso em padarias, lanchonetes e festas.

São opções variadas entre assados e fritos, com recheios saborosos e massas que garantem crocância e aroma irresistível.

O objetivo é oferecer receitas práticas, econômicas e que possam ser vendidas por unidade, fatia ou dúzia – perfeitas para aumentar a renda ou diversificar seu cardápio.

Cada receita foi pensada para ser simples de executar e render bem, com ingredientes acessíveis e passo a passo detalhado.

Índice

1. Croissant Salgado de Presunto e Queijo
2. Coxinha de Carne Seca com Requeijão Cremoso
3. Coxinha de Calabresa com Catupiry
4. Bolinhas de batata com queijo e palmito (crocante)
5. Enroladinho de Salsicha com Massa Leve
6. Empadão de Frango Cremoso
7. Torta Salgada de Liquidificador
8. Enroladinho de Presunto e Queijo (Pão de Forma)
9. Esfirra Aberta de Carne
10. Esfirra de Frango
11. Pão Recheado com Calabresa
12. Pão Recheado com Frango e Milho
13. Crepioca Recheada de Presunto e Queijo
14. Pastel de Forno com Carne Moída
15. Folhado de Frango com Catupiry
16. Joelho de Frango com queijo
17. Torta de Frango com Legumes
18. Bauru de Forno
19. Croquete de frango
20. Bolinho sem glúten



1. Croissant Salgado de Presunto e Queijo

Você vai precisar de:

- 500 g de massa folhada pronta
- 200 g de presunto fatiado
- 200 g de mussarela fatiada
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo:

1. Abra a massa folhada e corte triângulos grandes.
2. Coloque uma fatia de presunto e uma de queijo em cada um.
3. Enrole da base para a ponta, formando o croissant.
4. Pincele com gema e asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 25 minutos ou até dourar.

Rendimento: 10 a 12 unidades médias



2. Coxinha de Carne Seca com Requeijão Cremoso

Você vai precisar de:

- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto

Recheio

- 2 xícaras (chá) de carne seca dessalgada, cozida e desfiada
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

Para empanar

- 2 ovos batidos
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar

Rendimento: 25 unidades

Modo de preparo:

1. Ferva o leite com a manteiga e o sal.
2. Acrescente a farinha de trigo de uma vez, mexendo até formar uma massa lisa e desgrudar da panela.
3. Espere esfriar, modele bolinhas, recheie com carne seca e requeijão, e feche no formato de coxinha.
4. Passe nos ovos batidos, empane na farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar.



3. Coxinha de Calabresa com Catupiry

Você vai precisar de:

- 3 xícaras de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de calabresa triturada
- 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Farinha de rosca e ovos para empanar

Modo de preparo:

1. Prepare a massa como na receita anterior.
2. Misture a calabresa com o requeijão, recheie as coxinhas, feche, empane e frite até dourar.

Rendimento: 25 unidades



4. Bolinhas de batata com queijo e palmito (crocante)

Você vai precisar de:

- 4 batatas médias (aprox. 600 g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 2 gemas
- 80 g de mussarela em cubos
- ½ xícara (chá) de palmito bem picado

Para empanar:

- 2 claras
- 1 xícara (chá) de batata palha fina

Modo de preparo:

1. Descasque e corte as batatas em cubos. Cozinhe até ficarem macias e escorra bem.
2. Amasse ainda quentes até virar um purê liso.
3. Adicione a farinha de rosca, o amido, o sal, a páprica e as gemas. Misture até formar uma massa firme e modelável.
4. Pegue pequenas porções, abra na mão e recheie com um cubinho de mussarela e um pouco de palmito.
5. Feche bem e enrole no formato de bolinha.
6. Passe cada uma nas claras batidas e depois na batata palha triturada grosseiramente (pra grudar melhor).
7. Frite em óleo quente até ficarem douradas e crocantes.

Dica: Se quiser uma versão mais leve, leve ao forno médio (200 °C) por 25 minutos. Fica crocante e sequinha também!

Rendimento: 25 unidades médias



5. Enroladinho de Salsicha com Massa Leve

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 250 ml de leite morno
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 10 salsichas cortadas ao meio

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes e sove a massa até ficar lisa.
2. Deixe descansar 30 minutos.
3. Abra, corte tiras e enrole nas salsichas.
4. Asse a 180 °C por 20–25 minutos.

Rendimento: 20 unidades



6. Empadão de Frango Cremoso

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 250 g de margarina
- 1 gema
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite
- Recheio: frango desfiado, milho, ervilha e requeijão

Modo de preparo:

1. Misture a farinha, margarina, gema e leite até formar uma massa lisa.
2. Forre a forma, adicione o recheio e cubra com o restante da massa.
3. Asse a 200 °C por 35 minutos.

Rendimento: 1 forma média



7. Torta Salgada de Liquidificador

Você vai precisar de:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- Sal a gosto
- Recheio a gosto (frango, calabresa, legumes)

Modo de preparo:

1. Bata tudo no liquidificador, adicione o recheio.
2. Asse a 180 °C por 35 minutos.

Rendimento: 1 forma média



8. Enroladinho de Presunto e Queijo (Pão de Forma)

Você vai precisar de:

- 10 fatias de pão de forma
- 10 fatias de presunto
- 10 fatias de queijo
- 2 ovos batidos
- Farinha de rosca

Modo de preparo:

1. Abra o pão com um rolo.
2. Coloque o recheio, enrole e passe no ovo e na farinha.
3. Frite até dourar ou asse a 200 °C por 15 min.

Rendimento: 10 unidades



9. Esfirra Aberta de Carne

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento seco
- 250 ml de leite morno
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Recheio: carne moída refogada com temperos e limão

Modo de preparo:

1. Prepare a massa, modele discos, adicione o recheio e asse a 200 °C por 20 min.

Rendimento: 20 unidades médias



10. Esfirra de Frango

Você vai precisar de:

- 500 g de massa base (pão ou salgado assado)
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- ½ cebola ralada
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo:

1. Misture o frango, o requeijão e os temperos até formar um recheio cremoso.
2. Abra a massa em círculos médios, coloque 1 colher (sopa) do recheio no centro e feche formando triângulos.
3. Pincele com gema e asse em forno preaquecido a 200 °C por 20–25 minutos, até dourar.

Dica: também pode ser feita aberta, com recheio por cima, tipo esfirra de vitrine.

Rendimento: 20 unidades médias



II. Pão Recheado com Calabresa e Queijo

Você vai precisar de:

- 500 g de massa básica de pão
- 2 gomos de calabresa fatiada
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 200 g de mussarela ralada
- 1 gema para pincelar
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a calabresa e a cebola no azeite até dourar. Deixe esfriar.
2. Abra a massa em retângulo, espalhe o recheio e cubra com a mussarela.
3. Enrole como rocambole, pincele gema e polvilhe orégano.
4. Asse em forno médio (180 °C) por 30 minutos, até ficar dourado e fofo.

Dica: ideal para vender em fatias ou mini versões individuais.

Rendimento: 2 pães grandes



12. Pão Recheado com Frango e Milho Cremoso

Você vai precisar de:

- 500 g de massa básica de pão
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- ½ lata de milho-verde escorrido
- 3 colheres (sopa) de requeijão
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo:

1. Misture o frango, o milho, o requeijão e os temperos.
2. Abra a massa em retângulo, espalhe o recheio e enrole como rocambole.
3. Pincele com gema e asse em forno médio (180 °C) por 30 minutos, até dourar.

Dica: pode ser feito com massa folhada para uma versão mais leve e crocante.

Rendimento: 2 pães grandes



13. Crepioca Recheada de Presunto e Queijo

Você vai precisar de:

- 6 colheres (sopa) de tapioca (goma pronta)
- 6 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)
- 150 g de presunto picado
- 150 g de mussarela ralada
- Orégano a gosto
- Manteiga ou azeite para untar

Rendimento: 6 unidades

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, bata ligeiramente os ovos e misture a goma de tapioca, o sal e o parmesão até obter uma massa lisa.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte levemente com manteiga.
3. Coloque uma concha da mistura e espalhe formando um disco fino.
4. Deixe firmar de um lado, vire e coloque presunto, mussarela e orégano sobre metade da massa.
5. Dobre ao meio como uma panqueca e deixe dourar dos dois lados.
6. Repita o processo até acabar a massa.

Dica: pode variar o recheio com frango desfiado, atum ou legumes refogados.



14. Pastel de Forno com Carne Moída

Você vai precisar de:

- 500 g de massa para pastel de forno (ou massa folhada)
- 300 g de carne moída refogada com temperos
- 1 ovo cozido picado (opcional)
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo:

1. Abra a massa, corte círculos, coloque 1 colher (sopa) de carne moída e dobre ao meio.
2. Feche com um garfo, pincele gema e coloque em assadeira untada.
3. Asse em forno médio (200 °C) por 25 minutos, até dourar.

Dica: excelente para lanches e delivery – mantém o sabor mesmo depois de esfriar.

Rendimento: 15 unidades



15. Folhado de Frango com Catupiry

Você vai precisar de:

- 1 pacote de massa folhada pronta (400 g)
- 2 xícaras (chá) de frango desfiado
- 3 colheres (sopa) de catupiry
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo:

1. Misture o frango com o catupiry.
2. Corte a massa em quadrados, coloque o recheio e dobre ao meio formando triângulos.
3. Pincele gema e asse em forno médio (200 °C) por 25 minutos, até dourar.

Dica: use cortadores para fazer formatos iguais e deixar mais profissional.

Rendimento: 10 unidades



16. Joelho de Frango com Queijo

Você vai precisar de:

- 500 g de massa de pão (ou massa base levedada)
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 150 g de queijo mussarela picado ou em cubinhos
- ½ cebola pequena ralada
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto
- 1 gema para pincelar

Rendimento: 12 unidades grandes

Modo de preparo:

1. Misture o frango desfiado com o queijo, cebola, sal, pimenta e cheiro-verde até formar um recheio homogêneo.
2. Divida a massa em 12 porções iguais.
3. Abra cada porção em retângulo, coloque o recheio no centro e enrole como um rocambole longo, modelando o “joelho”.
4. Coloque em assadeira untada, pincele com gema e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 25–30 minutos, até dourar.

Dica: Pode ser servido quente ou frio. Ideal para padarias, lanches rápidos e combos para venda.



17. Torta Cremosa de Frango com Legumes

Você vai precisar de:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 xícara (chá) de frango desfiado
- ½ cenoura ralada
- ½ lata de milho
- Sal e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo e o sal.
2. Acrescente a farinha e o fermento, batendo até ficar homogêneo.
3. Misture o recheio (frango, cenoura, milho e temperos) à massa.
4. Despeje em forma untada e asse em forno médio (180 °C) por 35–40 minutos, até dourar.

Dica: serve bem fria, ideal para lanche de padaria ou marmitta.

Rendimento: 1 forma média (10 fatias)



18. Bauru de Forno Cremoso

Você vai precisar de:

- 6 fatias de pão de forma
- 200 g de presunto
- 200 g de mussarela
- 2 tomates em rodelas
- 1 xícara (chá) de molho branco (ou requeijão)
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Em um refratário untado, alterne camadas de pão, presunto, queijo e tomate.
2. Espalhe o molho branco por cima e polvilhe orégano.
3. Leve ao forno médio (200 °C) por 20 minutos, até o queijo derreter e dourar.

Dica: pode ser vendido em pedaços individuais – ótimo para cafés e lanches rápidos.

Rendimento: 1 forma média (10 fatias)



19. Croquete de Frango Cremoso

Você vai precisar de:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ cebola picada
- 500 g de frango cozido e desfiado
- 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto
- Farinha de rosca e ovo para empanar
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola no óleo até ficar transparente.
2. Junte o frango desfiado, tempere com sal, pimenta e cheiro-verde.
3. Misture o requeijão até formar um recheio cremoso e deixe esfriar.
4. Modele os croquetes, passe no ovo batido e na farinha de rosca.
5. Frite em óleo quente até dourarem.

Dica: Pode ser congelado cru e frito direto na hora da venda. Ótimo para lanchonetes ou delivery.

Rendimento: 25 unidades médias



20. Bolinho de Frango Sem Glúten

Você vai precisar de:

- 3 xícaras (chá) de batata cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de polvilho doce
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- ½ cebola pequena ralada
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto
- Óleo para fritar

Rendimento: 20 unidades

Modo de preparo:

1. Misture a batata amassada, a farinha de arroz, o polvilho e os ovos até formar uma massa homogênea.
2. Acrescente o frango desfiado, a cebola, sal, pimenta e cheiro-verde. Misture bem.
3. Modele bolinhos médios com as mãos untadas ou com ajuda de duas colheres.
4. Frite em óleo quente até dourarem ou asse em forno preaquecido 200 °C por 20–25 minutos, se preferir versão assada.

Dica: Ideal para lanches sem glúten, delivery ou buffet infantil. Pode variar o recheio com queijo ou legumes cozidos.

Use estas receitas da apostila 2 como base, explore novas ideias, adapte se necessário e faça delas um diferencial no que você oferece.

Bom aproveito e boas vendas!