



Apostila III



PÃES ARTESANAIS e Receitas Lucrativas



Introdução

Nessa apostila você vai encontrar receitas versáteis, econômicas e irresistíveis – ideais para padarias, cafés, lanches ou para quem quer começar a vender pães caseiros com sabor de padaria.



1. Pão 3 leites

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 100 ml de leite integral morno
- 100 ml de leite condensado
- 100 ml de creme de leite
- 50 g de açúcar
- 40 g de manteiga
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o leite morno, o leite condensado, o creme de leite, o açúcar, o fermento e o ovo.
2. Acrescente o sal e a manteiga, depois vá colocando a farinha aos poucos, até obter uma massa lisa e levemente pegajosa.
3. Sove por 10 minutos, cubra e deixe crescer por 1 hora.
4. Modele os pães e coloque em formas untadas.
5. Deixe descansar por mais 20 minutos e asse em forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos, até dourar levemente.

Dica: Fica com textura extremamente macia e sabor adocicado suave. Pode ser vendido simples ou com cobertura de leite condensado e coco ralado.

Rendimento: 2 pães médios



2. Pão de Batata Recheado

Você vai precisar de:

- 500 g de batata cozida e amassada
- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 50 g de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 100 ml de leite morno
- Recheio: 150 g de presunto picado e 150 g de mussarela

Modo de preparo:

1. Misture tudo até formar massa macia.
2. Deixe crescer 1 hora.
3. Modele, recheie com presunto e queijo, feche bem.
4. Pincele gema e asse a 200 °C por 25 min.
5. Dica: Pode ser feito com recheio doce (goiabada ou doce de leite).

Rendimento: 12 unidades



3. Pão de Cenoura

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 300 g de cenoura cozida e amassada
- 10 g de fermento biológico seco
- 50 g de açúcar
- 50 g de manteiga
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar massa lisa.
2. Deixe crescer 1 hora.
3. Modele pães e asse 180 °C por 25-30 min.

Dica: Fica macio e com leve sabor adocicado.

Rendimento: 12 unidades



4. Pão Integral com Sementes

Você vai precisar de:

- 300 g de farinha de trigo
- 200 g de farinha integral
- 10 g de fermento biológico seco
- 300 ml de água morna
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sementes (linhaça, girassol, chia) a gosto

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes, sove e deixe crescer 1 hora.
2. Modele e coloque na forma, decore com sementes.
3. Asse 180 °C por 35 min.

Dica: Rico em fibras e muito procurado por quem busca alimentação saudável.

Rendimento: 1 pão grande



5. Pão Australiano

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 200 ml de água morna
- 50 g de manteiga
- 2 colheres (sopa) de mel

Modo de preparo:

1. Misture tudo até formar massa lisa.
2. Deixe crescer 1 hora.
3. Modele e asse a 180 °C por 35–40 min.

Dica: Fica perfeito para sanduíches gourmet.

Rendimento: 1 pão grande



6. Pão de Milho Cremoso

Você vai precisar de:

- 1 lata de milho
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 10 g de fermento biológico seco
- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o milho, leite, ovo, açúcar e manteiga.
2. Transfira para uma tigela, adicione o fermento, o sal e a farinha aos poucos.
3. Sove, deixe crescer e asse 180 °C por 35 min.

Dica: Textura úmida e sabor suave, ótimo para vender em fatias.

Rendimento: 1 pão médio



7. Focaccia Italiana

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 300 ml de água morna
- 50 ml de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- Alecrim e azeitonas a gosto

Modo de preparo:

1. Misture e sove até ficar lisa.
2. Deixe descansar 1 hora.
3. Coloque em assadeira untada, faça furos com os dedos, regue azeite e decore com alecrim.
4. Asse 200 °C por 25 min.

Dica: Pode adicionar tomate-cereja e cebola roxa.

Rendimento: 1 assadeira média



8. Pão de alho

Você vai precisar de:

- 10 mini pães franceses (tbn funciona com baguete)
- 100 g de manteiga
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de maionese
- Cheiro-verde e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Misture manteiga, alho, maionese e temperos.
2. Corte os pães sem separar as fatias e espalhe o creme entre as fendas.
3. Leve ao forno 200 °C por 10 min, até dourar.

Dica: Vende muito em churrascos e padarias.

Rendimento: 10 pães médios



9. Pão Recheado de Calabresa

Você vai precisar de:

- 500 g de massa básica de pão
- 2 gomos de calabresa fatiados
- 1 cebola picada
- 200 g de mussarela
- Orégano a gosto
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo:

1. Refogue calabresa e cebola.
2. Abra a massa, recheie, enrole e pincele gema.
3. Asse 200 °C por 30 min.

Dica: Muito procurado em padarias e feiras.

Rendimento: 2 pães médios



10. Pão de Queijo de Forma

Você vai precisar de:

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce (aprox. 300 g)
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de queijo minas padrão ralado (ou meia-cura)
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Rendimento: 1 forma grande (25 × 10 cm)

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata o leite, o óleo, os ovos e o sal até ficar homogêneo.
2. Acrescente o polvilho e bata novamente até a massa ficar lisa.
3. Misture os queijos e o fermento com uma colher.
4. Despeje em forma média ou grande untada e enfarinhada com polvilho.
5. Asse em forno preaquecido 180 °C por 35–40 minutos, até crescer e dourar.
6. Espere amornar e desenforme.

Dica: Sirva em fatias ou quadradinhos – excelente opção para café da manhã e lanches de padaria. Pode adicionar orégano ou cubinhos de queijo no meio da massa.



11. Rondelli de Presunto e Queijo com Molho Branco e Tomate

Você vai precisar de:

- Ingredientes da Massa e Recheio:
- 1 pacote de massa para lasanha pré-cozida (500 g)
- 200 g de presunto fatiado
- 200 g de mussarela fatiada
- 50 g de queijo parmesão ralado (para gratinar)

Molho Branco (Bechamel):

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 pitada de noz-moscada (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Modo de preparo do molho branco:

1. Em fogo médio, derreta a manteiga.
2. Adicione a farinha e mexa por 1 minuto até formar uma pastinha.
3. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre, até engrossar.
4. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Reserve.

Montagem do Rondelli:

1. Abra as folhas de massa sobre uma bancada limpa.
2. Coloque uma camada de presunto e uma de mussarela sobre cada folha.
3. Enrole como rocambole e corte em rodelas de cerca de 3 cm.
4. Espalhe uma camada fina de molho de tomate no fundo de uma forma média.
5. Disponha os rondellis de pé e cubra com o molho branco, depois com o restante do molho de tomate.
6. Polvilhe parmesão ralado e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 25–30 minutos, até gratinar e borbulhar.

Dica: Pode variar os recheios – frango com catupiry, espinafre com ricota ou presunto de peru com queijo branco. Sirva quente ou porcionado em marmitinhas para venda.

Rendimento: 1 forma média (8 a 10 porções)



12. Pão de Hambúrguer Caseiro

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 250 ml de leite morno
- 50 g de manteiga
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- Gergelim para decorar

Modo de preparo:

1. Misture e sove até massa lisa.
2. Modele bolinhas, pincele gema e polvilhe gergelim.
3. Asse 180 °C por 25 min.

💡 Dica: Pode congelar e usar para lanches gourmet.

Rendimento: 8 unidades grandes



13. Pão de Hot Dog Caseiro

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 250 ml de leite morno
- 50 g de manteiga
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

1. Mesma massa do pão de hambúrguer
2. Modele em formato alongado e asse 180 °C por 25 min.

Dica: Pão leve e macio, ideal para vender em pacotes.

Rendimento: 6 unidades



14. Pão Doce com Canela

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 200 ml de leite morno
- 2 ovos
- 50 g de manteiga
- 10 g de fermento biológico seco
- ½ xícara (chá) de açúcar
- Canela e açúcar para polvilhar

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes, sove e deixe crescer.
2. Modele, pincele leite e polvilhe canela e açúcar.
3. Asse 180 °C por 30 min.

Dica: Serve bem como pão de café da tarde.

Rendimento: 1 pão grande (8 fatias)



15. Brioche Tradicional

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 4 ovos
- 200 g de manteiga
- 50 g de açúcar
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes, sove até massa elástica.
2. Deixe crescer e asse 180 °C por 25 min.

Dica: Ideal para sanduíches doces ou salgados.

Rendimento: 10 pães pequenos



16. Pão de Aveia e Mel

Você vai precisar de:

- 300 g de farinha de trigo
- 200 g de farinha de aveia
- 10 g de fermento biológico seco
- 250 ml de leite morno
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

1. Misture e sove.
2. Deixe crescer 1 hora.
3. Asse 180 °C por 35 min.

Dica: Rico em fibras e sabor suave.

Rendimento: 1 pão grande



17. Pão de Mandioquinha

Você vai precisar de:

- 300 g de mandioquinha cozida e amassada
- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 50 g de manteiga
- 200 ml de leite morno
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes, sove e deixe crescer.
2. Modele pães pequenos e asse 180 °C por 25–30 min.

Dica: Fica com sabor levemente adocicado e textura macia.

Rendimento: 12 unidades



18. Cinnamon Roll (Pãozinho de Canela com Açúcar Mascavo)

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 200 ml de leite morno
- 1 ovo
- 50 g de manteiga
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal

Recheio

- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de canela em pó

Cobertura (opcional, estilo americano):

- ½ xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- 2 colheres (sopa) de cream cheese (ou requeijão cremoso)
- 1 colher (sopa) de leite

Rendimento: 12 unidades

Modo de preparo:

1. Misture o leite, o açúcar, o fermento, o ovo, o sal e a manteiga.
2. Adicione a farinha aos poucos até obter uma massa lisa.
3. Sove, cubra e deixe crescer por 1 hora.
4. Abra a massa em retângulo, pincele a manteiga derretida e polvilhe o açúcar mascavo com a canela.
5. Enrole como rocambole e corte em fatias de 3 cm.
6. Coloque em forma untada (deixando espaço entre eles) e deixe crescer por mais 20 minutos.
7. Asse a 180 °C por 25–30 minutos, até dourar.
8. Misture os ingredientes da cobertura e espalhe sobre os pãezinhos mornos.

Dica: Sirva morno – o cheiro de canela e manteiga é irresistível e vende muito bem em cafeterias.



19. Rosca Trançada com Coco e Frutas Cristalizadas

Você vai precisar de:

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 ovos
- 200 ml de leite morno
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal

Para regar e decorar:

- $\frac{1}{2}$ lata de leite condensado
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite de coco
- Coco ralado para polvilhar

Rendimento: 1 rosca grande

Modo de preparo:

1. Misture o leite morno, o açúcar, o fermento, os ovos, o sal e a manteiga.
2. Acrescente a farinha aos poucos até formar uma massa lisa.
3. Sove por 10 minutos e deixe crescer por 1 hora.
4. Abra a massa em retângulo, espalhe as frutas cristalizadas e o coco, enrole como rocambole.
5. Corte o rolo ao meio no sentido do comprimento, trance as duas partes e una as pontas formando uma rosca.
6. Coloque em forma untada e deixe crescer por 30 minutos.
7. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 35-40 minutos, até dourar.
8. Ainda quente, regue com o leite condensado misturado ao leite de coco e polvilhe coco ralado por cima.



20. Panqueca Salgada com Recheios Variados

Você vai precisar de:

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Em frigideira untada, espalhe pequenas porções e doure dos dois lados.

Sugestões de recheio:

1. Frango com requeijão
2. Carne moída com milho
3. Ricota com espinafre
4. Calabresa com queijo

Dica: Enrole, cubra com molho e queijo e leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 10 unidades

Essas receitas unem o sabor artesanal com o potencial de lucro.

Com ingredientes simples e preparo prático, você pode criar uma linha de produtos variados — doces e salgados — que agradam em qualquer padaria, café ou lanche caseiro.

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

Bom proveito e boas vendas!