



Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Preparo de Desjejum

Docente: Chef. Priscilla Bruno

02/2021

B922p Bruno, Priscilla Lopes.

Preparo de Desjejum / Priscilla Lopes Bruno. São Paulo: UNISA, 2021.

91 p.: il., color.

1. Culinária. 2. Gastronomia. 3. Desjejum I. Título. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO – CRONOGRAMA DE PRODUÇÕES

1º DIA Apresentação da disciplina Introdução à disciplina - teoria <ul style="list-style-type: none">▪ Ovo cozido mole▪ Ovo cozido duro▪ Ovo mexido▪ Ovo frito▪ Ovo escalfado▪ Omelete▪ Omelete soufflé▪ Ovos en cocotte ao creme	2º DIA <ul style="list-style-type: none">▪ Chá preto▪ Infusão de hortelã▪ Pão de minuto▪ Geléia de morango▪ Cake de chocolate com gengibre▪ Pound cake au citron▪ Quiche Lorraine▪ Quiche de alho-poró▪ Pain Perdu (french toast/rabanada)▪ Rolinhos de salmão▪ Shortbread de aveia▪ Financier	3º DIA <ul style="list-style-type: none">▪ Chocolate quente▪ Bolo de maçã, canela e nozes▪ Muffins de chocolate▪ Muffins de bacon e ervas▪ Chocolate Chip Cookies▪ Panquecas americanas▪ Caçarola de lingüiça▪ Cream cheese▪ Tábua de frios e queijos▪ Torradas Melba com manteiga de limão
4º DIA <ul style="list-style-type: none">▪ Café preto▪ Chá gelado de abacaxi e capim-santo▪ Bolo de laranja com glacê▪ Broinha de fubá▪ Pão de queijo▪ Granola▪ Sequilho de coco▪ Bolo de bagaço de castanha do Pará▪ Biscoito de polvilho▪ Tapioca▪ Cuscuz de tapioca▪ Mungunzá▪ Curau▪ Tábua de frutas	5º DIA <ul style="list-style-type: none">▪ Prova teórica▪ Prova prática	

ETIMOLOGIA

Desjejum vem do latim vulgar *disjejunare* (*quebra do jejum*), ou seja, representa a quebra do jejum involuntário mantido durante o sono. A palavra também deu origem ao francês *déjeuner* (com o mesmo significado na Bélgica, na Suíça e no Canadá, mas não em França, onde significa *almoço*) e ao castelhano *desayuno*, com o mesmo significado; da mesma maneira, a expressão inglesa *breakfast* retém o significado original do latim (*break*, "quebrar" e *fast*, "jejum"). Em algumas línguas nórdicas, o desjejum é designado como "comida da manhã", (*morgunmatur*, em Islandês e *morgenmad*, em Dinamarquês).

O **desjejum** ou **café-da-manhã**, como é conhecido no Brasil (ou também **pequeno-almoço** em Portugal e **mata-bicho** em Angola e Moçambique) é a primeira refeição do dia, sendo geralmente consumido pela manhã, precedendo a colação e o almoço. Esta é a refeição mais importante do dia, pois interrompe um prolongado período de jejum noturno. Como já dizia o sábio ditado: *"temos que tomar café da manhã como rei, almoçar como príncipe e jantar como plebeus."* Estudos mostram também que a prática desta refeição é fundamental para a manutenção de um peso saudável, pois diminui a fome nas refeições subseqüentes, e diminui a vontade e procura por alimentos excessivamente calóricos.

As pessoas que não têm o costume de se alimentar pela manhã geralmente "compensam" no restante do dia, consumindo maior quantidade de alimentos nas outras refeições ou abusando de guloseimas calóricas e gordurosas no decorrer do dia. Por esse motivo, devemos nos alimentar bem antes de começar o dia, balanceando carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras.

A composição do desjejum varia muito com as culturas e tem variado com as modificações da sociedade, devido ao desenvolvimento e novos hábitos de vida. No mundo rural, a primeira refeição era composta dos restos do jantar, ou de uma sopa feita com aqueles, para os membros da família que saíam cedo de casa para o trabalho ou para a escola, por vezes longe de casa. Na cidade, é geralmente mais simples - café ou chá, acompanhando algum tipo de pão com manteiga e doce de fruta, por vezes

algum tipo de suco. Outro componente desta refeição são os cereais, às vezes na forma de müsli.

Geralmente, o serviço de café-da-manhã é oferecido em hotéis, pousadas, flats e restaurantes específicos para este fim, muito comuns nos Estados Unidos e Europa, países onde o hábito de se alimentar pela manhã é maior.

No entanto, isto varia com os países e reflete-se na hotelaria: é normal, num hotel, ser oferecida a opção entre um *desjejum continental* (pão com manteiga e algum tipo de doce) e um *desjejum americano, britânico* ou *inglês*, que pode incluir ovos, bacon, salsichas e feijões com molho doce, sempre acompanhado de café ou chá. A designação *desjejum continental* deriva de uma visão britânica da Europa Continental como entidade separada das Ilhas Britânicas, sendo esse tipo de desjejum geralmente associado a essa parte da Europa pelos britânicos.

CAFÉ-DA-MANHÃ CONTINENTAL (Breakfast Continental)

Com origem na França, é o café da manhã servido na Europa Continental. Tem este nome para separá-lo do "british breakfast" - café da manhã britânico. O café da manhã continental é uma refeição mais simples e ligeira, para satisfazer até a próxima refeição – o almoço. E atualmente este conceito não se limita à Europa, pois numerosas cadeias hoteleiras oferecem este serviço em todo o mundo.

É composto de croissants, brioques, torradas, manteiga, geléias/mel e tem como bebida, tradicionalmente, o café e o leite, e eventualmente pode ter suco de frutas.

CAFÉ-DA-MANHÃ COMPLETO

Depende de região para região e constitui-se basicamente de:

- Suco de frutas
- Frutas frescas e secas
- Cereais

- Pratos quentes à base de peixes
- Pratos quentes à base de ovos
- Pratos quentes a base de carne
- Buffet de frios e queijos
- Pães diversos
- Conservas, geléias, mel
- Iogurtes
- Manteiga
- Água mineral
- Café, chá, chocolate
- Vegetais cozidos (batatas, feijão, tomate, cogumelos, etc)

BRITISH BREAKFAST

Tradicionalmente, as pessoas na Grã-Bretanha e da Irlanda, têm uma substancial refeição quente para o café da manhã, com ovos, bacon, salsichas, lingüiças, acompanhados por pão frito e torradas, cereais, geléias e chá ou café. Muitos outros itens (por exemplo: pratos indianos, tomates grelhados ou fritos, feijão cozido, vários tipos de cogumelos e batatas fritas) podem ser incluídos dependendo do gosto e da localização. Outro popular item na Inglaterra é o salmão ou arenque defumado, que normalmente é servido cru, ou também grelhado e frito.

Hoje, estes pratos continuam populares, mas geralmente não são servidos no café da manhã durante a semana, ficando mais restrito este tipo de cardápio durante os fins de semana. Também é servido em hotéis onde pode ser bastante substancial em tamanho e variedade. Na maioria dos hotéis britânicos este café da manhã está incluído na tarifa do quarto.

AMERICAN BREAKFAST (ESTADOS UNIDOS E CANADÁ)

O café da manhã nos Estados Unidos e Canadá derivam do british breakfast completo e tem como característica predominante o sabor doce nas preparações servidas. Típicos itens incluem mingaus de aveia, ovos, bacon, presunto, salsichas, hash browns, biscoitos, torradas, panquecas, waffles, bagels, rabanadas, cornbread, muffins, croissants, donuts, e muffins, geléias, pastas de amendoim, frutas cítricas (como laranja e grapefruit), cereais com iogurtes, café, chá, leite e suco de frutas.

Muitas regiões do USA têm especialidades locais que são menos populares nacionalmente. No Sul, consomem muito biscoitos caseiros; o Sudoeste tem huevos rancheros e burritos; no Noroeste são populares os bagels de salmão e rolo de carne de porco é raramente disponível fora de Nova Jersey e Filadélfia.

Algumas regiões do Canadá especialmente Quebec, Nova Brunswick e partes de Ontário Oriental, inclui comumente xarope de bordo (maple syrup) com crepes, french toast, panquecas ou waffles.

Hotéis servem muitas vezes, um buffet com preço fixo ou oferecem pães doces, cereais e café como um "Continental" breakfast, sem cobrar por este serviço.

Atualmente, a maioria dos americanos e canadenses tomam um café da manhã mais reduzido durante a semana, mas ainda desfrutam de um tradicional breakfast nos fins de semana, feriados e férias. Um típico café da manhã para aqueles que comem em casa é composto de bebida instantânea á base de aveia, cereais tipo cornflakes com leite frio, além de restos de refeições do dia anterior, como a famosa pizza fria.

Restaurantes que servem almoço tipicamente base em torno de seus cardápios pratos de ovos e carne, como salsichas e bacon. Panquecas e waffles também são populares. Uma assembléia comumente conhecido como um país pequeno-almoço nos restaurantes é constituída de ovos ou omeleta, lingüiça ou bacon, hash browns, salsicha molho, café, biscoitos ou torradas com geléia ou geléia e suco de frutas.

Muitos restaurantes fast-food, oferecem versões típicas de café da manhã em seu menu, incluindo ovos e e preparações mais doces e menos picantes. Exemplos dessas breakfasts-to-go são: croissants recheados com ovos, biscoitos (normalmente os cookies) ou muffins, burritos, além de sanduíches à base de queijo, bacon ou salsichas.

O café é a bebida mais comum. Nos Estados Unidos, 65% do café consumido durante o dia é com o café da manhã. Também comuns são o chá, o leite, o chocolate quente, o suco de laranja e outros sucos de frutas (uva, tomate, etc.) Ocasionalmente, bebidas cafeinadas gaseificada podem ser substituídas pelo tradicional café ou chá. Bebidas como cappuccino e latte têm se tornado cada vez mais popular desde a década de 1990.

PARTICULARIDADES DE SERVIÇO DE CAFÉ DA MANHÃ – BRASIL

Dissertar sobre as particularidades de costumes de café da manhã no Brasil é um tanto quanto complicado, pois não existe nenhuma bibliografia específica sobre o assunto que descreva os hábitos da refeição matinal no país e em suas regiões. As poucas informações obtidas originam-se de pesquisas baseadas na obra História da Alimentação no Brasil.

De acordo com dados históricos, o hábito de se tomar café teve início em 1750, passando por um período obscuridade até se tornar uma bebida de alcance nacional. Antes se consumia leite com cuscuz, ou cuscuz com leite de coco, macaxeira, batata doce, jerimum esmagados junto com o leite. Também havia a goma e a tapioca nordestina.

Em algumas ocasiões, carne assada ou paçoca, com banana e broa de milho ou de goma de mandioca. O leite nunca mereceu popularidade, tanto cozido quanto cru. Era sempre utilizado misturado com algum alimento sólido. Nas casas das famílias ricas, o costume era o mesmo, mas adicionava-se ao cardápio ovos estrelados, mingaus, biscoitos, bolos e manteiga. O pão aparecia nas cidades e não era muito habitual nas

refeições modestas. O mingau de carimã com gemas de ovos constituía um prato comum nas mesas da classe média.

No Norte, milho cozido com leite de coco, mugunzá, ou com leite de vaca. Nos sertões, coalhada fresca ou escorrida, guardada em saco de pano ou tigela. No inverno, queijo quase sempre assado. A presença de frutas é pouco usual.

Em São Paulo, contamos com o popular café com leite (pingado, média), com pão com manteiga, ou só o café preto.

Muitos dos costumes de cada região passaram por transformações, pela influência de outras regiões ou mesmo por mudanças internas dos próprios costumes devido à modernização com o surgimento de novos produtos e de novos métodos de preparo.

CAFÉ-DA-MANHÃ NAS REGIÕES BRASILEIRAS

REGIÕES	ALIMENTOS TÍPICOS DO CAFÉ-DA-MANHÃ
NORTE	Tapioca com manteiga ou queijo Banana frita Cuscuz de farinha de milho Suco de cupuaçu ou de graviola Peixe frito X-caboclinho (pão francês na chapa, fruto da pupunha e manteiga) Beiju (massa de tapioca)
	Mandioca ou inhame cozido Queijo

<p>NORDESTE</p>	<p>Ovo frito</p> <p>Tapioca com queijo, coco ou manteiga</p>
<p>CENTRO-OESTE</p>	<p>Biscoito e bolo de queijo</p> <p>Broas e bolos</p> <p>Sopa paraguaia (tipo de torta de queijo e milho)</p> <p>chipa (tipo de biscoito)</p> <p>Nas fazendas, “revirado” (picadinho de carne com farinha) ou arroz-de-carreteiro</p>
<p>SUDESTE</p>	<p>Pão francês com queijo e presunto</p> <p>Pão de queijo</p> <p>Queijo de minas</p> <p>Café com leite</p> <p>Geléias caseiras</p> <p>Bolos e biscoitos</p>
<p>SUL</p>	<p>Pão caseiro feito com nata ou banha</p> <p>Polenta</p> <p>Queijos e Creme de leite</p> <p>Embutido</p> <p>Mel e melaço</p> <p>Cuca (bolo alemão) e Strudel (tipo de torta de maçã)</p> <p>Musse de banana (um tipo de geléia)</p>

TIPOS DE SERVIÇO

O café-da-manhã, salvo algumas exceções, é servido de duas maneiras:

- **SERVIÇO DE BUFFET**

Uma grande mesa composta por todos alimentos que compõem a refeição, separados por grupos semelhantes, onde o cliente se serve sozinho, quantas vezes quiser. Em geral, as bebidas quentes são servidas diretamente na mesa, pelo garçom.

- **SERVIÇO À LA CARTE**

O café-da-manhã é servido ao cliente na mesa ou no quarto, conforme solicitação.

PREPARAÇÕES QUENTES

Dependendo do país, o café-da-manhã das grandes redes hoteleiras oferece geralmente pratos à base de carne, peixes, ovos e, muitas vezes, algum tipo de amido (batata, pizza, etc.).

As preparações mais comuns são:

- À base de ovos (mexidos, omeletes, fritos, assados, pochês);
- À base de carnes – geralmente embutidas (salsichas, lingüiças, bacon, etc.);
- À base de batatas (gratinadas, assadas, etc.);
- À base de peixes (são menos comuns – porém na Inglaterra são servidos salmão e arenque defumado, fritos ou assados e na Suécia além do arenque, há também a presença de camarão)

PREPARAÇÕES FRIAS

Em geral, são compostas por pratos montados à base de queijos e embutidos fatiados e frutas. As preparações mais comuns são:

- Bandeja de frios variados laminados (presunto, peito de peru, salames, fiambre, presunto cru, salsichões, etc.);
- Bandeja de queijos laminados (pode ser fresco, como o queijo minas ou maturados, como a mussarela, prato, gruyère, ementhal, gouda, cheddar, etc.);
- Bandeja de frutas (cortadas para consumo – laminadas ou em pedaços maiores – mamão, melão, melancia, abacaxi ou alguma outra fruta da região ou estação. A apresentação de frutas inteiras, menos comum, ainda pode ocorrer como por exemplo: maçãs, peras, uvas, morangos, goiabas, etc.).

PRINCÍPIOS BÁSICOS NA APRESENTAÇÃO DOS PRATOS

- É muito importante que os alimentos sejam servidos na temperatura correta à sua apresentação, ou seja, o café deverá estar fumegante, os ovos mexidos quentes e o suco de frutas bem gelado.
- O alimento deve ter boa aparência e ser fresco, procurando manter suas características organolépticas.
- A simplicidade é a chave de tudo: quanto mais limpo for o resultado final, mais atraente e convidativo o prato será ao comensal.
- O cuidado com a louça é primordial, devendo ter as bordas limpas, sem manchas de dedos, dando a impressão de que não foi devidamente preparada.
- O contraste e o equilíbrio entre as formas, texturas, alturas e sabor são fatores que devem ser levados em consideração na apresentação dos pratos, para que não se caia na repetição.

- A escolha dos itens deverá ser feita de acordo com a sazonalidade, custo e praticidade dos mesmos.
- O sabor é o principal dos aspectos, cuja combinação e compatibilidade realçarão a apresentação.
- A cor dos alimentos deverá ser viva e contrastante, fazendo com que seja despertado o desejo de consumo.
- Trabalhar as diferentes texturas dos alimentos, apresentando-os *in natura* ou fazendo uso de diferentes métodos de cocção.

COFFEE BREAK

Um *coffee break* é um encontro social diário para uma parada em algum evento, e um tempo de relaxamento curto praticado por pessoas que estão participando de um encontro de negócios, uma reunião, um curso, etc.

O termo é americano, mas tornou-se universal no mundo moderno e é empregado quando não utilizamos o café como bebida.

Diz-se que o termo *coffee break* teve origem em 1800 e Stoughton, Wisconsin (EUA) adotado pelas esposas de imigrantes noruegueses. A cidade comemora este evento a cada ano com o Festival do Coffee Break de Stoughton.

Em algumas companhias e em alguns serviços públicos, o *coffee break* ocorre em um horário definido; em alguns lugares um “carro” com as bebidas e os bolos quentes e frios, os pães e os “pastryies” chegam toda a manhã ou tarde, ou a empresa pode contratar um fornecedor externo para o serviço diário.

O *coffee break* ocorre geralmente fora da área de trabalho, em uma cafeteria, sala de chá ou em uma área ao ar livre. Além da chance de uma reposição de energia, o *coffee break* é uma oportunidade para bate papos. É uma possibilidade para reduzir um pouco o stress e se recuperar para o trabalho do restante do dia. Na Austrália e Nova Zelândia esta pausa no trabalho, principalmente no trabalho manual é chamada

também de smoko. Geralmente o termo *coffee break* é utilizado para denotar toda a paralisação dos trabalhos em qualquer ambiente. Em algumas companhias há uma regra proibindo que se fale de trabalho na cafeteria. Os *coffee break* duram geralmente 10 - 20 minutos e ocorrem freqüentemente após decorrido 1/3 do expediente de trabalho.

BRUNCH

Termo criado pela junção das palavras breakfast (café da manhã) e lunch (almoço), que significa uma refeição reforçada, completa, feita no final da manhã e que se estende até começo da tarde (das 11 às 15h aproximadamente).

Esta refeição originou-se nos Estados Unidos, e costuma ser servida aos domingos, quando a família e/ou amigos reúnem-se ao redor da mesa em uma atmosfera descontraída e relaxada.

O cardápio é composto de itens de café da manhã e pratos frios servidos no almoço, como por exemplo:

- café, chá
- torradas, pães
- manteiga, conservas
- ovos, omeletes
- panquecas
- salsichas e embutidos
- queijos
- carnes e peixes curados
- quiches e tortas
- champagne

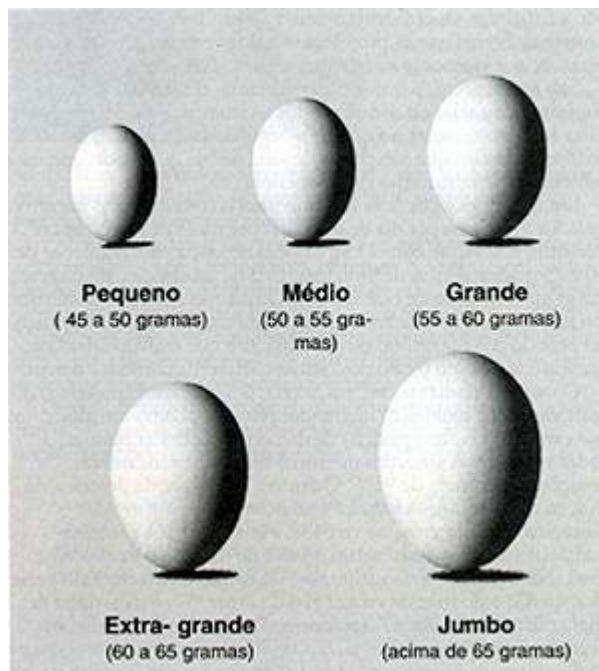
- frutas
- tortas, doces, etc.

Não existe um cardápio padrão para o brunch, é normal que, nos diferentes países, esta refeição se adapte às exigências locais.

OVOS

O ovo não é só um dos mais utilizados, mas também um dos mais valiosos e versáteis ingredientes culinários. São importantes tanto como fonte protéica, mas também como ingrediente de diversos produtos, especialmente na área de confeitaria e panificação. O motivo de sua ampla utilização como ingrediente é devido as suas propriedades funcionais – ele confere estrutura e cor às preparações, sabor, agrega valor nutricional, é emulsificante e a clara tem o poder de incorporar ar (formação de espuma).

É formado por gema, clara e casca. A casca, composta de carbonato de cálcio, é a parte externa que envolve o conteúdo líquido e previne a entrada de microrganismos e o escape da parte úmida, além de proteger o ovo durante o manuseio e o transporte. A gema é a porção amarela do ovo, constitui apenas 1/3 do ovo, contém 3/4 das calorias, rica em vitaminas, minerais e gordura. Também contém lecitina, substância responsável pela emulsificação em produtos como o molho holandês e a maionese. A gema se solidifica em temperaturas entre 75 a 80°C e sua cor pode variar de acordo com a alimentação da galinha. A albumina é a clara do ovo. Constitui 2/3 do ovo e contém mais da metade das proteínas e riboflavina. A albumina coagula, tornando-se firme e opaca em temperaturas entre 65 a 70°C. São classificados para venda em função do tamanho e peso. O consumidor conta com uma variedade deste produto no mercado, porém, os mais comercializados são o grande e o extra- grande. Confira a classificação:



A cor da casca e da gema são características secundárias e não estão ligadas ao valor nutritivo do ovo. A cor da casca vai depender da raça da galinha, enquanto que a da gema do tipo de alimentação fornecida à galinha.

A presença de traços de sangue na gema não é sinônimo de falta de qualidade ou ausência de frescor do ovo. Isto se deve à ruptura de capilares do ovário.

Para atender o mercado que está cada vez mais exigente, os processadores de ovos vêm inovando e para proporcionar maior segurança, economia e praticidade, surgiu no mercado o ovo integral, a gema e clara pasteurizados (líquida resfriada ou congelada ou desidratada).

COMO SABER SE OS OVOS ESTÃO FRESCOS?

Em primeiro lugar devemos verificar a data de validade, e depois fazer um teste, mergulhando o ovo na água: se afundar está fresco; se boiar está velho. À medida que

envelhecem absorvem ar por sua casca porosa. Fresco tem sua clara firme e coesa em torno da gema. Quanto mais líquidas, a clara e a gema, menos fresco é o ovo. Por ser um alimento bastante perecível deve ser conservado preferencialmente no refrigerador em temperatura abaixo de 4°C, mas não demasiadamente baixa evitando seu congelamento. Em geral, os ovos conservam sua qualidade entre 21 a 30 dias depois da data de embalagem.

O ovo, quando quebrado num prato, deve apresentar forma arredondada, a gema abaulada, bem centralizada e completamente recoberta pela clara espessa. Se a clara estiver aguada e rala, o ovo não estará fresco.

Ao comprar ovos, verifique sempre o interior das caixas para certificar-se de que não existe nenhum quebrado ou mesmo com rachaduras na casca, para evitar qualquer tipo de contaminação.

Não lave os ovos antes de guardá-los na geladeira e, podendo, guarde-os em recipiente fechado. Dessa forma eles durarão por muito mais tempo.

CONSERVAÇÃO DOS OVOS

- Na geladeira, podem ficar até 10 dias se guardados com a ponta para baixo (para a gema ficar centralizada), longe de alimentos de odor forte, como cebola, carnes, queijos e peixes.
- Ovos inteiros duram 2 dias em geladeira, assim como as gemas. Já as claras podem ficar até 7 dias armazenadas.
- Ovos cozidos com casca duram 4 dias sob refrigeração e, sem casca, 2 dias.

CONGELAMENTO DE OVOS

- Ovos inteiros – devem ser congelados fora da casca, ligeiramente batidos (sem incorporação de ar)
- Gemas – bater levemente com um garfo (sem incorporação de ar) e adicionar sal ou açúcar, conforme utilização posterior (para cada ½ litro de gemas – usar 1 colher (chá) de sal ou 1 colher (sopa) de açúcar). Levar ao freezer em formas de gelo e retirar os cubos congelados, embalando-os num saco plástico para voltar ao freezer.
- Claras - ao natural, utilizando o mesmo processo de armazenamento das gemas.

MÉTODOS DE COCÇÃO DE OVOS

OVOS FRITOS

É a técnica de cozinhar o ovo em calor seco com uma quantidade pequena de gordura, obtendo diferentes resultados, de acordo com o tempo de cocção.

- 1) Selecionar uma sauteuse grande para acomodar o número de ovos a serem fritos (uma frigideira com 20 cm de diâmetro é apropriada para 3 ovos).
- 2) Adicionar uma quantidade pequena de manteiga clarificada, óleo ou azeite e aquecer até a gordura começar a borbulhar.
- 3) Com cuidado, quebrar os ovos e fritar até a clara ficar firme e a gema cremosa.
- 4) Para garantir a cocção da gema, inclinar levemente a sauteuse, coletar a gordura com uma colher e cobrir o ovo com ela ou virar o ovo e fritá-lo por mais alguns segundos, o que resultará em um ovo mais duro.
- 5) Retirar o ovo frito utilizando uma espátula.

Obs.: Atualmente existem no mercado, frigideiras e vazadores de diferentes formatos (redondo, coração) que permite fazer ovos fritos com uma apresentação diferenciada.



OVOS MEXIDOS

Técnica de preparo em que os ovos são batidos e temperados e depois salteados, sendo constantemente “mexidos” durante todo o processo de cozimento. O segredo para se fazer ovos mexidos perfeitos é cozinhá-los em fogo baixo, para que não fiquem duros e borrachudos. O resultado final é uma mistura de aspecto granulado e consistência cremosa e bem úmida.

- 1) Quebrar os ovos em um bowl e temperar com sal e pimenta. Adicionar o leite ou creme de leite nos ovos e bater bem.
- 2) Aquecer uma sauteuse, adicionar a manteiga clarificada, óleo ou azeite e aquecer até a gordura começar a borbulhar.
- 3) Despejar a mistura de ovos na frigideira de uma só vez, para a mesma solidificar. Em seguida, misturar constantemente com o auxílio de uma espátula.
- 4) Cozinhar apenas até os ovos estarem cremosos, úmidos e claros. Remover da frigideira e servir imediatamente.

OVOS COZIDOS

Esta técnica permite fazer ovos de diferentes texturas, de acordo com o tempo de cocção. É importante que os ovos estejam em temperatura ambiente (se estiverem sob refrigeração, retirá-los 30 minutos antes do preparo), pois se estiverem gelados ao entrarem em contato com a água fervente, podem sofrer rachaduras na casca.

- 1) Colocar os ovos numa panela com água fervente levemente salgada e acidulada.
- 2) Começar a contar o tempo quando a água voltar a ferver.
- 3) Retirar os ovos da água. Estes podem ser servidos quentes, na própria casca ou resfriados em água gelada e descascados.

Preparação	Tempo de cocção	Características
Ovos quentes	2 – 5 minutos	O ovo é servido na própria casca, retirando a parte superior e a clara deve estar levemente firme e a gema mole.
Ovos duros	10 – 14 minutos	Mergulhar em água gelada e retirar a casca. A clara deve estar firme e a gema cozida porém úmida.

OVOS ESCALFADOS (POCHÊ)

Técnica de preparar ovos inteiros sem a casca sob imersão em água com um pouco de vinagre. É importante que neste tipo de preparação os ovos sejam os mais frescos possíveis e esteja gelado antes do cozimento, para a clara ficar mais consistente quando colocada na água quente. Normalmente são colocados na panela dentro de um aro metálico, para ficar com uma forma regular. Utilizar panela larga e baixa para o preparo e não cozinhar mais que quatro ovos por vez.

- 1) Encher uma panela com água. Aquecer a água, adicionar o vinagre e manter a temperatura a 85°C.

- 2) Quebrar o ovo em uma xícara. Se um pedaço de casca cair no ovo, tirá-lo. Se a gema quebrar, usar o ovo para outra finalidade.
- 3) Com cuidado, colocar o ovo na água fervente e cozinhar até as claras estarem opacas, cerca de 3 minutos.
- 4) Retirar os ovos da água com uma escumadeira e aparar as bordas, se necessário. Servir imediatamente.

OVOS ASSADOS

Ovos cozidos em pequenas formas de cerâmica, chamadas *cocottes* ou em *ramequins*, cobertas e colocadas no forno em banho-maria e cobertas. Podem ser guarnecidas de creme e molhos diversos, ervas, legumes, presunto e queijo. Nos Estados Unidos é chamado de *shirred eggs*, na França são conhecidos como *oeufs em cocotte* e no México aparecem como *huevos rancheros*.

- 1) Untar cada ramequin com manteiga. Adicionar os ingredientes aromáticos que desejar. (ex: presunto em tiras ou queijo cremoso e ervas)
- 2) Quebrar 1 ou 2 ovos em cada recipiente, tomando cuidado para não quebrar as gemas. Temperar com sal e pimenta.
- 3) Assar em forno pré-aquecido até a clara ficar firme e a gema cozida porém cremosa.

OMELETES

a) OMELETE DOBRADA (ESTILO FRANCÊS)

Esta é a clássica omelete, tradicionalmente feita numa frigideira de ferro bem curtida, mas também pode-se usar uma frigideira anti-aderente. O segredo para se obter uma omelete perfeita é não bater os ovos demasiadamente, pois a omelete ficará dura.

- 1) Aquecer uma sauteuse e adicionar manteiga clarificada.

- 2) Bater os ovos em um bowl pequeno, temperar com sal e pimenta.
- 3) Despejar os ovos na panela e cozinhar mexendo constantemente até eles começarem a solidificar.
- 4) Com uma colher, colocar o recheio sobre os ovos na parte central e cozinhar até a omelete estar firme.
- 5) Quando estiver cozida, levar os lados da omelete em direção ao centro, como se estivesse dobrando ao meio.
- 6) Despejar cuidadosamente no prato de serviço com o lado das dobras para baixo. Decorar como desejar e servir imediatamente.

Obs.: Caso não queira fazê-las recheadas, desconsiderar o passo nº4.

b) OMELETE SOUFFLÉ

Este tipo de omelete é feito separando a clara da gema, batendo as claras em neve e, depois, juntando-as à gema. Como sugere o nome, esta omelete fica mais leve e fofo do que a omelete convencional.

- 1) Bater as claras em neve picos médios.
- 2) Juntar as gemas batidas (levemente com um garfo) e temperadas com sal e pimenta.
- 3) Proceder o preparo da mesma forma como na omelete dobrada, porém sem mexer.

Obs.: Esta preparação pode ser finalizada no forno ou na salamandra.

c) OMELETE/FRITATTA

A frittata é uma omelete italiana, grossa e achatada, parcialmente frita numa frigideira pesada, e depois grelhada até ficar firme e dourada. Os ingredientes mais

utilizados são: aspargos frescos, coração de alcachofra, vagem, ervas diversas, tomate, cebola, alho e parmesão ralado.

- 1) Aquecer uma sauteuse e adicionar a manteiga clarificada.
- 2) Juntar os ovos e os outros ingredientes (já cozidos) e misturar bem.
- 3) Cozinhar lentamente até os ovos ficarem sólidos e, com cuidado, vá desgrudando os ovos da borda da sauteuse.
- 4) Colocar a sauteuse no forno quente, na salamandra ou na grelha para terminar a cocção, até a superfície estar dourada.
- 5) Deslizar a omelete pronta no prato e servir imediatamente.

PÃES RÁPIDOS

Os pães rápidos são aqueles que não precisam crescer, pois usam fermento químico em pó ou bicarbonato de sódio. Como sua textura é densa, eles podem ser enriquecidos com frutas, oleaginosas ou legumes.

Entender como os agentes químicos do lêvedo operam é essencial para produzir pães rápidos com sucesso. Os agentes químicos liberam gases pela reação química entre ácidos e bases contidos na fórmula. Esses gases formam bolhas de ar em toda a massa. Quando o produto é assado, a massa coloca estas bolhas por toda parte fazendo o pão crescer e obtendo assim uma textura aerada.

FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

É uma mistura de bicarbonato de sódio e mais alguns ácidos, geralmente cremor tártaro ($\text{KHC}_4\text{H}_4\text{O}_6$) e/ou sulfato de alumínio de sódio ($\text{Na}_2\text{SO}_4\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$). A fórmula do pão rápido não precisa conter nenhum ácido, só a umidade é necessária para induzir a liberação dos gases.

Existem dois tipos de fermento: o de única-ação e o de dupla-ação. O excesso de um dos tipos produz sabores indesejáveis e texturas e modificam cores e texturas em produtos assados.

ÚNICA-AÇÃO: requer apenas a presença da umidade para liberar gases. A umidade é suprida pelos ovos, leite, água ou outros líquidos. Produtos utilizando única-ação devem ser assados imediatamente.

DUPLA-AÇÃO: é o mais popular. O fermento dupla-ação, provoca uma pequena liberação de gás quando em contato com a umidade e uma segunda e mais forte liberação de gás quando o calor é aplicado. Produtos feitos com dupla-ação não precisam ser assados imediatamente, podendo passar um curto período descansando, sem a perda de habilidade de fermentação.

BICARBONATO DE SÓDIO

O bicarbonato de sódio é um composto alcalino (base), que libera dióxido de carbono (CO₂). Se ácido e umidade estiverem presentes, o calor não é necessário para a reação ocorrer.

Os ácidos usados com bicarbonato de sódio são: leiteinho, leite, creme de leite azedo, suco de limão, mel, etc. Geralmente, a quantidade de fermento usada em uma fórmula deve ser necessária para neutralizar os ácidos presentes, proporcionando a ação do levedo. Produtos feitos com bicarbonato de sódio devem ser assados imediatamente, antes que o dióxido de carbono tenha a chance de escapar da massa.

O excesso de bicarbonato de sódio fará com que o produto tenha um sabor amargo, podendo também causar uma cor amarelada e desenvolver pontos marrons ao crescer.

MÉTODOS DE PREPARO

MÉTODO DE POÇO (DIRETO)

1. Os ingredientes líquidos são adicionados aos secos.

2. Misturam-se os líquidos aos secos (é comum o aparecimento de alguns grumos na massa).
3. Deve-se trabalhar a massa, mas não muito, evitando o desenvolvimento do glúten.
4. Tipo de massa para panquecas, alguns tipos de muffins e outros tipos de pães de milho.

MÉTODO ESPUMOSO

1. Os ovos devem ser separados em claras e gemas.
2. Reservar as claras.
3. Misturar as gemas aos secos (é comum o aparecimento de alguns grumos).
4. Bater as claras em neve e adicionar à massa.
5. Massa ideal para waffles, alguns beignets, pão-de-ló.

MÉTODO CREMOSO

1. Bater a gordura e o açúcar em creme.
2. Acrescentar os ovos.
3. Adicionar os ingredientes secos e líquidos alternadamente.
4. Adicionar as decorações internas.
5. Não bater muito.
6. Massa ideal para produtos de grãos mais finos como pães e bolos para chás, etc.

MÉTODO DE PREPARO DE BISCOITOS

1. A gordura e a farinha são literalmente “cortadas” juntas. (misturadas juntas aos poucos).
2. A gordura deve ser fria, e não gelada.
3. Acrescentar o líquido e bater o suficiente para a massa ficar homogênea.
5. Para facilitar o corte do biscoito, a massa deve estar gelada, (leve-a para gelar após o preparo).
6. Usar cortadores de massa ou lâminas de facas cegas.
7. Não mova os cortes, retirar primeiro as rebarbas e, com o auxílio de uma espátula, retirar corte por corte e colocar na assadeira já preparada.
8. Massa boa para tortas, biscoitos, bolachas, pãezinhos, etc.

CAFÉ

O café faz parte da família das rubiáceas, representando mais de quinhentos gêneros e cerca de seis mil espécies.

Entre as espécies de café, duas assumem particular importância como base para a bebida: a Arábica e a Robusta.

- A **Arábica** é originária da Etiópia, representando 70% da produção mundial. Cultiva-se nas zonas úmidas, de altitude da América Central e do Sul, África e Ásia. Os grãos têm entre 0,8 e 1,3% de cafeína, sendo aromáticos, com cor clara e sabor suave. Em cru tem um bago grande cinzento-esverdeado. Existem diversas variedades de Arábica: o Tipica e Bourbon e dentro destas o Tico, Kent, Mokka, o Blue Mountain, entre muitas outras.
- A **Robusta**, é originária do Zaire, encontrando-se nas zonas baixas e secas do continente africano, Indochina e Brasil. Possui entre 2 e 2,7% de cafeína, com um sabor forte. Em cru possui um bago amarelo.

Há, depois, duas espécies menores de café, o Libéria e o Excelsa. O café chegou ao Brasil em 1727, trazido pelo sargento-mor Francisco de Mello Palheta, que recebeu as primeiras mudas da Sra. D'Olwilliers, esposa do governador da Guiana Francesa.

As mudas foram plantadas primeiramente no Pará, multiplicando-se depressa em cafezais no norte. Começava a grande paixão nacional pela bebida, que se concretizou apenas cerca de um século mais tarde, quando tomou conta do Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais.

O Brasil é um dos maiores exportadores de café para os Estados Unidos e o mundo em geral, e as duas espécies mais cultivadas são a robusta e a arábica.

Os grãos de café de origens diferentes contribuem com qualidade ou características diferentes, tais como:

- Sabor
- Cor
- Aroma
- Teor

Juntas, essas características produzem a marca.

O grão verde ou não torrado tem pouco ou nenhum sabor ou aroma. É durante o processo de torrefação que estas características se desenvolvem. A torrefação é classificada de acordo com a cor:

- Clara (um marrom mais canela);
- Média (um castanho escuro);
- Escura.

É o processo de torrefação que dá o aroma ao café. Ele é solúvel em água e pode ser destruído por elementos químicos ou tornar-se muito forte ou volátil durante um calor prolongado.

A cafeína no café é um estimulante moderado. Taninos são as substâncias amargas encontradas no café e no chá. Estas substâncias são solúveis em altas temperaturas e por aquecimento prolongado. As temperaturas excessivas causam uma super extração, com desagradável amargor.

Embora alguns poucos estabelecimentos comerciais moam seu próprio café, grande parte deles compra o café moído. Se exposto ao ar ou à umidade, pode mofar. O café deve ser mantido em lugares frescos, secos e com cuidadosa rotatividade, de modo que o mais velho seja sempre usado primeiro.

FATORES IMPORTANTES A SEREM LEMBRADOS:

- Usar café fresco. Pó de café velho perde seu sabor, aroma e teor, suas características mais importantes.
- Manter o café em lugar seco e fresco. O calor e a umidade provocam mofo. O café adquire o odor externo muito rapidamente.
- Usar o equipamento correto para moer. Uma moagem fina demais para o equipamento a ser usado é a causa principal do café amargo e adstringente. Uma moagem muito grossa deixa o café fraco e sem gosto.
- Espalhar o café uniformemente. Para obter um resultado uniforme de café moído, ele deve estar uniforme, mesmo no fundo. (O filtro deve ter cerca de 2,5 cm de profundidade).
- Retirar o pó imediatamente. Depois que o pó liberar suas propriedades (sabor, teor e aroma), tudo o que resta são substâncias amargas e adstringentes que deixarão o café forte e amargo.
- Misturar o café logo que for feito em uma máquina, pois a concentração maior fica no fundo. Se o café é tirado e despejado de novo na preparação, ele se mistura e fica uniformemente forte.

- Manter o café à 90°C. Se mantido na máquina a temperaturas mais baixas, fica frio. Se mantido a temperaturas mais altas, perde o sabor e fica mais adstringente.
- Servir o café fresco em xícaras quentes. Quanto mais tempo ficar preparado, menos saboroso o café se torna.

COMO PREPARAR CAFÉ:

1. Medidas precisas é o passo mais importante para se fazer um bom café.
2. Espalhar o café uniformemente no filtro. Isso é imprescindível para se extrair o sabor.
3. Usar água em torno de 90°C.
4. Umedecer ligeiramente o pó com a água quente e aguardar alguns segundos.
5. Despejar a água em fio contínuo no centro do pó.
6. Manter o café a 90°C. Nunca o ferver.
7. Servir café fresco.
8. Um bom café deve ser forte, ter bom aroma e bom sabor.

PORÇÕES POR QUILO (exemplo de porcionamento):

É difícil dizer quantas porções se pode tirar por quilo, uma vez que o número de porções varia de acordo com o tamanho da xícara. Porém se você considerar 10

litros de água para ½ kg de café, o número médio de porções será:

- 52 porções de 135 ml (porção média em xícara de 180 ml)
- 47 porções de 150 ml (porção média em xícara de 195 ml)

- 43 porções de 165 ml (porção média em xícara de 210 ml)
- 39 porções de 180 ml (porção média em xícara de 240 ml)

Para o Brasil, as medidas deverão ser adequadas à nossa especificidade.

CAFÉ SOLÚVEL: O primeiro café solúvel do mundo foi desenvolvido em 1938 a partir de uma solicitação do governo brasileiro, preocupado com o excedente da produção cafeeira dos anos 20. Classifica-se em:

- **TRADICIONAL:** Combinando cafés fortes e suaves, é submetido a um grau médio de torrefação, o que faz dele um produto adequado a consumidores que apreciam um “café ao ponto”.
- **SUAVE:** Graças a uma combinação especial de grãos e a um ponto e torrefação ligeiramente superior ao tradicional, é especialmente indicado para ser bebido com leite.

O café verde de diferentes tipos é examinado por técnicos, que fazem a seleção da matéria prima. Os diversos tipos de café verde são em seguida combinados em proporções adequadas para o preparo dos *blends*, ou seja, das misturas que caracterizarão cada uma das variedades de café solúvel.

Em equipamentos de alta precisão, os *blends* são submetidos a graus específicos de torrefação, conforme o tipo de café solúvel a que se destinam. Logo após terem sido torrados, os grãos de café são submetidos a um resfriamento. Com isso, evita-se que o calor acumulado durante o processo prossiga sua ação desidratante. Resfriado, o café passa pela fase da moagem, na qual é transformado em um pó homogêneo.

Passa-se então ao preparo do extrato líquido, que corresponde ao preparo doméstico do café. Para se obter esse extrato líquido, o pó é colocado em enormes

“cafeteiras”, nas quais circula a água sob alta pressão. Nesse processo, extraem-se do pó as substâncias que dissolvem em água e que dão o aroma e o sabor característicos da bebida. Em seguida, é feita a desidratação, por um processo térmico especial: a água é sacada do extrato líquido, resultando em um pó que conserva o sabor e o aroma da bebida. As partículas desse pó são depois reagrupadas em grânulos maiores, que permitirão que o café se dissolva mais facilmente quando entrar em contato com o líquido, no momento em que o consumidor for utilizá-lo.

A última etapa é a do condicionamento. O café solúvel na forma final de grânulos é acondicionado automaticamente em frascos de vidro esterilizados.

Graças à vedação hermética da embalagem, o produto fica protegido do contato com o ar, que poderia provocar a rancificação de seu conteúdo gorduroso. Sendo assim, o café solúvel conserva todas as suas propriedades durante muito tempo.

CHÁ

O chá é preparado a partir de folhas de um arbusto nativo da China. Hoje em dia, os chás são importados do Ceilão, Taiwan, Índia, Java e de outros países de clima quente. Existem três principais tipos de chá:

- 1. CHÁ PRETO:** o mais usado no mundo, é fermentado, o que lhe dá a cor preta e seu sabor rico.
- 2. CHÁ VERDE:** não é fermentado, é verde e adquire uma cor clara ao ser preparado.
- 3. CHÁ OOLONG:** é semiprocessado ou semifermentado e suas folhas são em parte marrons e em parte verdes. O chá oolong também tem coloração clara.

A diferença entre eles é, basicamente, resultado do seu processamento. Existem muitos outros tipos de chá, como o de jasmim e o de laranja, mas estes são geralmente usados apenas para serviços especiais.

Grande parte dos chás existentes no mercado, são vendidos em saquinhos individuais, ou em caixas maiores para serviços de grande quantidade ou preparação de chá gelado. O chá instantâneo tornou-se comum e é bastante usado na preparação de chá gelado.

O tanino do chá reage intensamente em contato com certos metais. Por isso, os bules de chá são feitos de porcelana. A porcelana também mantém o calor do chá. As ligas de alumínio usadas atualmente em baixelas não afetam o sabor do chá. Porém, ao se preparar chá gelado, recomenda-se colocá-lo em um recipiente de vidro.

A composição química do chá é semelhante à do café, bem como os procedimentos de preparo. A infusão, ou imersão de chá, não deve exceder 4 a 5 minutos, pois o tanino reage a infusões prolongadas da mesma forma que o café reage ao calor prolongado, podendo comprometer o sabor. Para obter um excelente resultado, use água fresca fria no preparo do chá.

Ao preparar chá gelado, faça-o bem mais forte, uma vez que o gelo derretido o diluirá. Normalmente, o chá gelado é servido em copos resfriados com cubos de gelo. Pode-se adicionar, se desejar, uma fatia de limão.

INFUSÃO

Esse tipo de bebida, também conhecido como tisana, é feito de outras ervas, folhas, flores e frutos. Camomila, hortelã, erva-doce, capim-cidreira, maçã, frutas secas, flores por exemplo, produzem infusões, não chás.

A erva preferida e consumida principalmente na região sul do Brasil é a erva-mate, nativa dessa região, do norte da Argentina, do Paraguai e do Uruguai, apreciada também pelos índios guaranis na forma de infusão. Quente, gelada ou como chimarrão é muito popular no Rio Grande do Sul, onde a misturam com camomila, erva-doce ou capim-cidreira. Nas demais regiões é consumida pura, com leite ou limão.

COMO PREPARAR CHÁ:

É muito simples preparar uma xícara de chá. Entretanto, procure ater-se a detalhes que fazem a diferença entre um chá comum e um chá memorável. Não deixe de usar:

- Um recipiente adequado;
- Água fresca aquecida na hora;
- A quantidade correta de chá de boa qualidade;
- Tempo de infusão correto.

O RECIPIENTE

Recomenda-se que o bule de chá seja de cerâmica porcelanizada, ou porcelana e vidro, para conservar melhor o calor. Prata, ouro, aço inoxidável e metal esmaltado também podem ser utilizados sem problema, mas perdem o calor mais depressa. Bules de estanho, alumínio ou ferro não são recomendados, pois afetam negativamente o sabor do chá.

Um bom bule deve ter um bico que não vaze e um coador na base do bico para segurar as folhas de chá ao derramá-lo na xícara. A tampa deve ter um furo para o líquido verter com mais facilidade, e uma asa interna para impedir que escorregue quando virada. O cabo do bule deve ter tamanho e forma tais que os dedos não se encostem às laterais quentes. O cabo dos bules de metal deve ser feito de metal não condutor de calor, ou de madeira, marfim, etc. Bules com infusores removíveis são ótimos, pois facilitam a remoção das folhas de chá depois que estiver pronto.

Os bules de chá devem ser mantidos muitos bem limpos, para não prejudicar o sabor do chá. Ocasionalmente, deixe-os de molho por uma hora em uma mistura de água com uma colher de bicarbonato, para remover manchas ou qualquer resíduo.

ÁGUA

Levando em consideração que a água é um dos únicos ingredientes que compõem o chá, certifique-se de usar a melhor. Não use água quente de torneira, pois

ela provavelmente terá nuances de sabor de aquecedor. Use sempre água fria. Pela manhã, deixe a água correr até que saia toda água que ficou nos canos durante a noite.

Se a água contiver alto teor de minerais, a preparação do chá deve levar mais tempo, pois a infusão não é tão fácil em água dura. Se a água local é muito dura (com excesso de cálcio), use água engarrafada.

CARACTERÍSTICAS DE PREPARO DO CHÁ

Para preparar um chá de boa qualidade, despeje a água sobre o chá quando ela estiver quase fervendo.

De modo geral, chás de folhas pequenas como o Assam, Irish e Breakfast levam 3 minutos para a preparação. Chás de folhas médias, como o Darjeeling e o Orange Pekoe são preparados em 4 ou 5 minutos. Já os chás de folhas grandes, como o Green Gunpowder e o Prince of Wales, precisam de 5 a 10 minutos para chegar ao seu sabor total.

Quanto melhor a qualidade do chá, mais xícaras irá produzir. Meio quilo de chá a granel de boa qualidade renderá 240 xícaras, ao passo que um chá de qualidade inferior renderá apenas 200 xícaras. Da mesma forma, um saquinho de chá de boa qualidade é suficiente para produzir até 2 xícaras.

PASSOS PARA FAZER UM CHÁ DE BOA QUALIDADE

1. Colocar água fria e fresca em uma chaleira e aquecer;
2. Antes da água iniciar a fervura, despejar um pouco no bule para aquecê-lo;
3. Retirar a água do bule e acrescentar o chá;
4. Colocar água, mexer e cobrir. Deixar na infusão por 1 ou 2 minutos se for em saquinhos, e de 3 a 7 minutos para chá a granel;

5. Se preferir um chá mais fraco, acrescentar água quente à infusão.

ACESSÓRIOS E ALTERNATIVAS PARA A PREPARAÇÃO DE CHÁ

ESFERAS METÁLICAS PARA CHÁ

Devem ser grandes o suficiente para que as folhas se expandam. Prefira aço inoxidável ao cromo; evite alumínio. As esferas com rede em aço inoxidável são excelentes.

COLHERES PARA INFUSÃO

Boas para xícaras individuais de chá, devem ter pequenos buracos, como os das esferas de chá.

COADORES

Os buracos devem ter o tamanho apropriado para que o chá passe com facilidade e para que as folhas não caiam na xícara.

XÍCARA INDIVIDUAL

Estas xícaras, de resistente porcelana, incluem um infusor e uma tampa. A água quase fervendo é despejada sobre o chá no infusor. A tampa é recolocada e o chá fica na infusão. Quando o chá está pronto, as folhas do chá, o infusor e a tampa sobem juntos.

CHALEIRAS ELÉTRICAS

As chaleiras esquentam a água rapidamente e se fecham assim que a água atinge o ponto de fervura. A água nunca ferve demais.

CEREAIS

Cereais são sementes de plantas da família das gramíneas. Esses alimentos, que incluem, entre outros, o arroz, o milho, o trigo, a cevada, a aveia e o centeio, são

amplamente consumidos em todo o mundo, devido à grande disponibilidade e por constituírem uma das principais fontes de energia para o organismo humano.

São ricos em carboidratos (por isso facilmente digeridos pelo organismo) e fornecem pequena quantidade de proteínas. Os cereais integrais são boas fontes de ferro, vitamina B1, niacina e fibras.

Cada país tem seu cereal preferido. Por exemplo: japoneses, chineses e indianos utilizam principalmente o arroz, enquanto os mexicanos preferem o milho. No Brasil, o arroz e o trigo são predominantes na dieta da população.

Atualmente, os cereais mais consumidos no café da manhã são industrializados e atendem a todos os gostos. Os mais comuns são:

- Granola
- Muesli
- Corn Flakes (com ou sem açúcar)
- Fibras (Bran Flakes)
- Flocos de arroz

LATICÍNIOS

LEITE

Além de ser uma bebida popular, o leite também é usado na preparação de muitos pratos, fornecendo textura, sabor, cor e valor nutricional aos alimentos cozidos e assados.

O leite é um alimento com alto valor nutricional, e possuem proteínas, vitaminas e minerais (particularmente o cálcio). É altamente perecível, portanto, deve-se ter muito cuidado no manuseio e estocagem.

TÉCNICAS DE PROCESSAMENTO

1) PASTEURIZAÇÃO

É o processo de aquecer uniformemente o leite a uma temperatura entre 72 a 78°C durante 15 segundos, com o intuito de destruir os microorganismos patogênicos. Em seguida, resfria-se o leite a 4°C, embalando-o logo em seguida, para evitar possível contaminação.

O valor nutricional do leite não é afetado pela pasteurização.

2) ULTRA-PASTEURIZAÇÃO

Processo igual ao da pasteurização, no qual o leite é aquecido rapidamente (2 a 4 segundos) a uma temperatura muito elevada (185°C). A ultra-pasteurização é usada na produção do creme de leite.

3) LEITE ESTERILIZADO

Pode ser integral (3,2% de gordura) ou desnatado (0,3% de gordura). Após ter sido embalado, o leite é submetido a um processo de aquecimento a 110-120°C por um período de 20 minutos, o que garante a destruição de todos os possíveis germes e esporos presentes.

4) LEITE ESTERILIZADO UHT (ULTRA HIGH TEMPERATURE)

Leite natural, integral ou desnatado submetido a um processo de aquecimento em temperatura de 135 a 150°C durante 2 a 8 segundos, garantindo a destruição de todos os microorganismos patogênicos e desativando seus esporos. Em seguida, o leite é embalado assepticamente, com resfriamento imediato à temperatura da embalagem, de 24 a 26°C.

Sem refrigeração, o leite UHT pode ser estocado por até 3 meses.

5) HOMOGENEIZAÇÃO

Trata-se de um processo no qual os glóbulos de gordura no leite são reduzidos e se dispersam no líquido. Isso previne a formação de uma camada de creme na superfície, formada pela gordura. O leite vendido comercialmente costuma ser homogeneizado, tendo a consistência uniforme, coloração branca e um rico sabor.

CONSERVAÇÃO DO LEITE

O leite deve ser mantido refrigerado a uma temperatura de 4°C. Sua vida útil é reduzida pela metade a cada 5 graus acima da temperatura de 4°C. Manter a caixa de leite fechada previne a absorção de odores e sabores. O congelamento não é recomendado.

SUB-PRODUTOS DO LEITE

LEITE EVAPORADO E LEITE CONCENTRADO

O leite evaporado é um leite esterilizado com uma porcentagem de água de cerca de 84%. Já o leite concentrado é um leite pasteurizado, pois sua porcentagem de água é bem menor, 58%, tornando mais fácil sua conservação.

O leite evaporado pode ser: rico em gordura (15%), integral (7,5%), semidesnatado (5%), ou desnatado (1%).

O leite concentrado pode ser encontrado: integral (11,5%) ou desnatado (1,1%).

LEITE CONDENSADO

Leite com parte de sua água eliminada, podendo ser integral, semi ou desnatado, passando por um tratamento térmico de pasteurização e conservado mediante adição de sacarose. Pode ser embalado em lata ou criovac, não necessitando de refrigeração. Tem vida útil de aproximadamente 6 meses.

Depois de aberto, tire-o da embalagem original e refrigere-o por, no máximo, 3 dias.

LEITE EM PÓ

Leite do qual foi eliminada a maior parte da água de sua composição (95%). Os 5% restantes são combinados com outros nutrientes (vitaminas A e D), formando o produto final.

- **LEITE EM PÓ INTEGRAL**

Por conter 26% de gordura, seu tempo de vida é de cerca de 6 meses . Após este tempo, a gordura pode se tornar rançosa, alterando as características de sabor do leite.

- **LEITE EM PÓ DESNATADO**

Com 1,5% de gordura, seu tempo de vida útil é prolongado em até 3 anos.

CREME DE LEITE

É um produto derivado do leite, rico em matéria gordurosa, separada do leite por decantação ou centrifugação, que se transforma em uma emulsão do tipo gordura em água.

Deve ser pasteurizado ou ultrapasteurizado, e pode ser homogeneizado. O creme tem um aspecto amarelo e é mais viscoso do que o leite. É usado na cozinha para dar sabor e corpo a molhos, sopas e sobremesas.

Estocagem: Pode ser armazenado de 2 a 3 semanas em refrigeração.

MANTEIGA INTEGRAL

Produto gorduroso produzido por agitação do leite ou creme. A manteiga contém pelo menos 80% da gordura do leite, não mais do que 16% de água e entre 2% e 4% de sólidos. Pode ou não conter adição de sal. A manteiga é firme quando fria e cremosa em temperaturas mais altas, e torna-se líquida a 31°C e atinge o ponto de fumaça a 121°C.

MANTEIGA COM SAL

É a manteiga com até 5 % de cloreto de sódio. Isso não muda apenas o sabor da manteiga, mas também faz com que ela se torne mais perecível.

Estocagem: A manteiga deve ser estocada em temperaturas entre 0°C e 2°C.

MARGARINA

A margarina não é um produto lácteo, mas costuma ser substituída por manteiga nos processos de cozinhar, assar e serviço de mesa. A margarina é manufaturada com gordura animal ou vegetal. Sabores, coloração, emulsificantes e vitaminas são adicionados, e a mistura se solidifica através da exposição do gás hidrogênio a temperaturas muito altas, processo conhecido como hidrogenização.

Quanto maior o grau de hidrogenização, mais longa é a duração da margarina. Como a manteiga, a margarina é composta de cerca de 80% gordura e 16% de água.

IOGURTE

Trata-se do leite coagulado pela ação de microorganismos (culturas) responsáveis pela fermentação, adicionados ao leite pasteurizado, creme pasteurizado, leite concentrado ou leite parcialmente desnatado.

Nos iogurtes doces e aromatizados, a adição de sacarose, aromas e sabores deve ser feita antes da fermentação.

CULTURAS

- *Lactobacillus bulgaricus* (coagulante protéico)
- *Lacto acidophilus* (coagulante protéico)
- *Streptococcus thermophilus* (lactose no ácido láctico)

TEMPERATURAS

- 49°C = Cultura morre
- 45°C = Ótimo
- 43°C a 46°C = Ideal
- 32°C = Cultura inativa

CONDIÇÕES NECESSÁRIAS

Utensílios esterilizados, recipientes mantidos cobertos, cultura à temperatura ambiente, leite esterilizado, leite o mais fresco possível, temperatura correta e consistente, período de incubação não interrompido.

TEMPO DE INCUBAÇÃO

De 6 a 12 horas. Quanto mais tempo, mais ácido o iogurte.

QUEIJOS

É o produto fresco ou maturado, obtido por coagulação e separação do soro, usando como substrato o leite integral ou parcialmente desnatado, creme, soro de manteiga ou uma mistura destes ingredientes.

As proteínas do leite são coaguladas pela adição de enzimas, encontradas na cavidade do estômago de animais. A maioria dos queijos contém alta porcentagem de gordura e proteínas. Os queijos também são ricos em cálcio, fósforo e vitamina A. Como os produtos de origem animal, os queijos naturais contêm colesterol.

VARIEDADE DE QUEIJOS

Os queijos podem ser classificados de acordo com seu país de origem, método de preparo, quantidade de gordura ou textura. Por textura, eles se classificam em:

QUEIJOS FRESCOS

- Queijo cremoso
- Fetta
- Mascarpone
- Mussarela
- Ricota
- Cottage
- Petit suisse

QUEIJOS SUAVES

- Brie
- Boursin
- Camembert

QUEIJOS SEMI-SUAVES

- Fontina
- Queijo da Montanha
- Gorgonzola
- Dofino
- Havarti
- Roquefort
- Stilton

QUEIJOS FIRMES

- Cheddar
- American Cheddar
- English Cheddar
- Emmenthal
- Gruyère
- Jarlsberg
- Monterey-Jack

QUEIJOS DUROS

- Asiago
- Parmigiano-Reggiano (Parmesão)
- Pecorino Romano

CURIOSIDADES

QUICHE LORRAINE

Prato típico francês da região da Alsácia, teve origem no *chen* (bolo, torta, molde) alemão. Seu surgimento na França é do século XVI, na cidade de Nancy, onde ainda recebia o nome de *féouse*, torta salgada com recheio de ovos, creme de leite, cebolas, toucinho fresco, sal, pimenta do reino e noz-moscada. Hoje a maioria das tortas salgadas com essa característica, embora com a adição de ingredientes diferentes, é chamada de quiche.

SHORTBREAD

Tradicional biscoito feito na Escócia no Ano Novo (*Hogmanay*) e em outras ocasiões festivas. É elaborado com uma quantidade igual de farinha e manteiga, além de conter açúcar. O segredo a fazer o *shortbread* bom é usar uma manteiga da alta qualidade, já que a manteiga é um dos principais ingredientes. Além disso, a massa pode ser aromatizada com especiarias em pó (canela, cravo, noz-moscada, gengibre), café solúvel instantâneo, cacau em pó ou zestes de limão ou laranja.

Seu formato tradicional é redondo (fazendo referência ao antigo bolo escocês *Bannock*, que tinha as bordas cortadas para dar aparência de um Sol), entretanto, hoje é possível encontrá-lo em outros diferentes formatos, podendo ser enfeitados com confeitos e lascas de frutas cristalizadas.

MUFFIN

Antigo e tradicional bolinho inglês, era vendido por ambulantes por toda cidade de Londres. Atualmente apresenta uma enorme variação.

Deve ser comido quente ou com manteiga, acompanha bem um chá e tem em torno 5 cm de diâmetro.

FINANCIER

Tradicional *petit four* francês, são pequenos bolinhos úmidos e com um sabor amanteigado e amendoado. É um bom acompanhamento também para sorvetes e sorbets.

PETIT FOURS SECOS

Existem inúmeras variações de *petit fours*, tanto em sabores quanto em formatos.

Petits fours têm sua presença obrigatória nos chás da tarde, ingleses e franceses. Na Suécia, tradicionalmente os *petits fours* secos são servidos junto com café às três horas da tarde. Costumam apresentar 7 tipos de biscoitos em uma pequena bandeja. Se não tiverem 7 tipos diferentes, colocam outro número ímpar como 5 por exemplo.

Quando alguém é surpreendido com uma visita durante o dia, habitualmente se serve um café e um *petit four*. *Petits fours* também são ótimos após o jantar.

Tornou-se popular em alguns restaurantes, levar uma porção de *petits fours* junto com a conta ou então, servir uma porção deles junto com o café.

Ficha Técnica

Preparação: **OVO COZIDO MOLE**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Ovo tipo extra	2	Unidades
Água	1	Litro
Vinagre de vinho branco	30	ml
Sal refinado	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: panela média / escumadeira / faca de legumes

Modo de Preparo:

1. Deixar os ovos em temperatura ambiente para evitar rachaduras.
2. Colocar a água para ferver. Então adicionar o vinagre.
3. Colocar os ovos na água fervente e começar a contar o tempo quando a água voltar a ferver (2 a 5 minutos).
4. Retirar os ovos da água com uma escumadeira e cortar a parte superior com uma faca.
5. Retirar o tampo e qualquer pedaço de casca que possa ter caído no ovo.
6. Temperar com sal e servir imediatamente.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **OVO COZIDO DURO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Ovo tipo extra	2	Unidades
Água	1	Litro
Vinagre de vinho branco	30	ml
Sal refinado	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: panela média / escumadeira / bowl médio

Modo de Preparo:

1. Deixar os ovos em temperatura ambiente para evitar rachaduras.
2. Colocar a água para ferver. Então adicionar o vinagre.
3. Colocar os ovos na água fervente e começar a contar o tempo de cozimento quando a água voltar a ferver. (ovos pequenos – 12 minutos / ovos médios – 13 minutos / ovos grandes – 14 a 15 minutos).
4. Retirar os ovos da água com uma escumadeira e em seguida mergulhá-los em um bowl com água gelada (para interromper a cocção) e após, retirar a casca.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **OVOS MEXIDOS**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Ovo tipo extra	2	Unidades
Creme de leite fresco	15	ml
Sal refinado	q.b.	-----
Pimenta do reino branca moída	q.b.	-----
Manteiga clarificada	5	Gramas

Utensílios/Equipamentos: bowl médio / fouet / sauteuse / espátula de silicone

Modo de Preparo:

1. Bater os ovos em um bowl médio.
2. Temperar com sal e pimenta e adicionar o creme de leite, misturando bem.
3. Aquecer uma sauteuse e adicionar a manteiga clarificada.
4. Despejar os ovos e cozinhar, mexendo sempre até começarem a coagular.
5. Retirar do fogo quando ainda estiverem cremosos. Ajustar os temperos, se necessário. Servir imediatamente.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **OVOS FRITOS**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Ovo tipo extra	2	Unidades
Manteiga clarificada	10	Gramas
Sal refinado	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: sauteuse / colher / aro metálico

Modo de Preparo:

1. Quebrar os ovos sem danificar as gemas.
2. Aquecer a manteiga clarificada em uma sauteuse e despejar o ovo com cuidado. Abaixar o fogo e cozinhar.
3. Quando as claras ficarem firmes, soltar o ovo do fundo da sauteuse. Se desejar, inclinar levemente a sauteuse, coletar a gordura e cobrir o ovo com ela.
4. Caso queira, levar o ovo até a borda da frigideira e vira-lo, para cozinhar do outro lado. O resultado será um ovo mais duro.
5. Temperar com sal e servir.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **OVOS ESCALFADOS (POCHÊ)**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Ovo tipo extra	2	Unidades
Água	1	Litro
Vinagre de vinho branco	15	ml
Sal refinado	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: panela larga e baixa / bowl pequeno / escumadeira / bowl médio / faca de legumes

Modo de Preparo:

1. Em uma panela larga e baixa, misturar a água com o vinagre (proporção 1 litro de água – 1 colher (sopa) de vinagre). Aquecer a 85°C.
2. Quebrar os ovos gelados em um bowl pequeno, um de cada vez, tomando cuidado para não danificar as gemas.
3. Colocar o ovo na água quente (simmering) por cerca de 3 a 4 minutos ou até que estejam prontos (as claras estarão opacas). Os ovos escalfados devem ficar macios ao toque (se estiverem duros, é porque cozinham demais).
4. Remover os ovos cuidadosamente com uma escumadeira e colocar na água fria.
5. Tirar os ovos da água fria e aparar as bordas da clara, se desejar.
6. Para o serviço aquecer os ovos em água salgada a 60°C. Escorrer bem e servir imediatamente.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **OMELETE**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Ovo tipo extra	2	Unidades
Manteiga clarificada	10	Gramas
Sal refinado	q.b.	-----
Pimenta do reino branca moída	q.b.	-----
Queijo Gruyère ralado	50	Gramas
Bacon em cubinhos pequenos	20	Gramas
Cogumelo Paris fresco	50	Gramas

Utensílios/Equipamentos: bowl médio / sauteuse / espátula de silicone / colher

Modo de Preparo:

1. Bater bem os ovos e temperar com sal e pimenta.
2. Aquecer uma sauteuse com a manteiga, movimentando-a para untar toda a superfície.
3. Colocar a mistura de ovos batidos na sauteuse girando e mexendo com uma colher ao mesmo tempo, até a mistura de ovos começar a coagular.
4. Juntar o recheio, se desejar, e cozinhar até endurecer, em fogo baixo, sem dourar.
5. Dobrar a omelete cobrindo todo o recheio. Tirar da sauteuse e colocar diretamente sobre um prato aquecido.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **OMELETE SOUFFLÉ**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Ovo tipo extra	2	Unidades
Manteiga clarificada	10	Gramas
Sal refinado	q.b.	-----
Pimenta do reino branca moída	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: batedeira (globo) ou bowl médio e fouet / sauteuse / forno / espátula

Modo de Preparo:

1. Separar os ovos e bater as gemas temperando com sal e pimenta.
2. Bater as claras em picos médios e misturar delicadamente às gemas.
3. Aquecer a manteiga em uma sauteuse, movimentando-a para untar toda a superfície.
4. Colocar a mistura de ovos na frigideira e levar ao fogo baixo até dourar levemente.
5. Fechar a omelete com uma única dobradura ao meio e inclinar a sauteuse de modo a selar as bordas da omelete.
6. Se necessário, levar ao forno pré-aquecido a 200°C para finalizar a cocção, cuidando para que a mesma não resseque. Servir imediatamente.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **OVOS EN COCOTTE AO CREME**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Ovo tipo extra	2	Unidade
Manteiga integral sem sal	10	Gramas
Sal refinado	q.b.	-----
Creme de leite fresco	60	ml
Queijo Catupiry	40	Gramas
Salsa fresca picada finamente	q.b.	-----
Papel alumínio	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: ramequins / colher / papel alumínio / forno / panela pequena / tábua / faca do Chef

Modo de Preparo:

1. Untar os ramequins com a manteiga. Colocar uma pitada de sal no fundo de cada ramequin.
2. Espalhar o queijo catupiry na base dos ramequins.
3. Quebrar um ovo em cada ramequin, sem danificar a gema.
4. Cobrir com papel alumínio e colocar o ramequin na assadeira.
5. Adicionar água fervente à assadeira até a metade da altura do ramequin.
6. Assar em forno pré-aquecido a 120°C até a clara estar firme e a gema ainda cremosa.
7. Reduzir o creme de leite numa panela pequena a 1/3 e reservar.
8. Tirar o ramequin do forno e colocar um fio de creme de leite reduzido ao redor da gema.
9. Decorar com a salsa picada e servir imediatamente.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **CHÁ PRETO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Chá preto	20	gramas
Água	1	litro
Açúcar refinado	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: garrafa térmica / panela média / prato raso

Modo de Preparo:

1. Colocar a água em uma chaleira e aquecer (sem deixar ferver).
2. Despejar um pouco de água quente no bule para aquecê-lo.
3. Retirar a água do bule, acrescentar o chá no recipiente e em seguida verter a água sobre ele.
4. Deixar em infusão (tampado) por alguns minutos (1 a 2 minutos – chás de saquinho / 3 a 7 minutos – chá a granel).
5. Se preferir um chá mais fraco, acrescentar água quente à infusão.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **INFUSÃO DE HORTELÃ**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Hortelã fresca	40	Folhas
Suco de limão taiti	12	Gotas
Água	1	litro
Açúcar refinado	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: garrafa térmica / panela média / prato raso

Modo de Preparo:

1. Aquecer a água, sem ultrapassar 90°C.
2. Adicionar as folhas.
3. Abafar por 3 minutos.
4. Abrir, coar e temperar com açúcar e limão.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **PÃO DE MINUTO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de trigo	400	Gramas
Bicarbonato de sódio	10	Gramas
Sal refinado	6	Gramas
Açúcar refinado	50	Gramas
Ovo tipo extra	4	Unidades
Leite integral	460	ml
Manteiga integral sem sal derretida	50	Gramas

Para aromatizar

Coco ralado seco	60	Gramas
Açúcar refinado	70	Gramas
Leite integral	60	ml
Queijo parmesão ralado	100	Gramas
Forminhas de papel descartável para muffin	16	Unidades

Utensílios/Equipamentos: bowl médio / espátula de silicone / forminhas para muffin / forno

Modo de Preparo:

1. Misturar e peneirar os secos (farinha, bicarbonato, sal e açúcar). Reservar.
2. À parte, misturar os ingredientes restantes.
3. Despejar a mistura líquida nos ingredientes secos reservados e misturar ligeiramente até obter uma massa homogênea.
4. Dividir a massa em duas partes. A 1ª parte aromatizar com uma mistura do açúcar e o coco hidratado no leite e a 2ª parte com o queijo parmesão.
5. Colocar a massa nas forminhas às colheradas.
6. Assar em forno pré-aquecido a 180°C até os pães estarem dourados e cozidos.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **GELÉIA DE MORANGO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Morango fresco ou congelado	500	Gramas
Açúcar refinado	200	Gramas
Maçã verde Granny Smith com casca	½	Unidade
Suco de limão	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: panela grande / espátula de silicone / escumadeira / bowl pequeno

Modo de Preparo:

1. Cortar a maçã em pedaços uniformes.
2. Juntar todos os ingredientes em uma panela de fundo grosso e levar ao fogo brando mexendo sempre. Ir escumando sempre, para a geléia ficar translúcida. Cozinhar até a mistura ficar espessa.
3. Resfriar imediatamente e guardar em vidros apropriados, pré-esterilizados.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **CAKE DE CHOCOLATE COM GENGIBRE**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de castanha de caju	140	Gramas
Açúcar refinado	165	Gramas
Manteiga integral sem sal derretida	195	Gramas
Ovos tipo extra	4	Unidades
Leite integral	150	ml
Gengibre fresco ralado	140	Gramas
Chocolate ao leite picados em cubos pequenos	180	Gramas
Farinha de trigo	180	Gramas
Cacau em pó	30	Gramas
Fermento químico em pó	10	Gramas
Açúcar impalpável	15	Gramas

Utensílios/Equipamentos: batedeira (raquete) / panela pequena / forno / colher de sopa / peneira / espátula de silicone / tábua / faca de Chef / faca de serviço

Modo de Preparo:

1. Bater a farinha de castanha e o açúcar na batedeira até ficar numa consistência arenosa. Incorporar os ovos, um a um, e em seguida a manteiga derretida (180 gramas). Quando a mistura ficar homogênea, bater em velocidade baixa por mais 8 minutos.
2. Pré-aquecer o forno a 220°C.
3. Aquecer o leite e misturar com o gengibre ralado fino. Fazer uma infusão e passar na peneira, espremendo com as costas de uma colher para extrair todo sabor do gengibre.
4. Peneirar a farinha de trigo, o cacau e o fermento. Reservar.
5. Colocar na batedeira a mistura reservada, intercalando com o leite aromatizado, batendo em velocidade mínima até a massa ficar homogênea.
6. Retirar o bowl da batedeira e com uma espátula, adicionar o chocolate. Colocar em forma untada e enfarinhada. Diminuir o forno para 170 a 180°C.
7. Derreter os 15 gramas de manteiga restantes. Após 10 minutos de cozimento, fazer um corte em toda a superfície do cake com a ponta de uma faca embebida na manteiga derretida. Deixar assar por mais 50 minutos. Verificar se o cake está pronto espetando-o com a ponta de uma faca, que deve sair seca. Retirar o cake do forno, esperar esfriar e polvilhar com açúcar.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **POUND CAKE AU CITRON**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes

Quantidade

Unidade de Medida

MASSA

Açúcar refinado	175	Gramas
Ovos tipo extra	3	Unidades
Farinha de trigo peneirada	135	Gramas
Fermento químico em pó	5	Gramas
Manteiga integral sem sal	75	Gramas
Creme de leite fresco	75	MI
Zest de limão Taiti	2	Unidades
Manteiga integral sem sal (para untar)	5	Gramas
Farinha de trigo (para polvilhar)	10	Gramas

CALDA DE LIMÃO

Suco de limão Taiti	25	MI
Água	75	MI
Rum branco	15	MI
Açúcar refinado	100	Gramas

Utensílios/Equipamentos: panela pequena / forno / peneira / batedeira (globo) / espátula de silicone / zester / papel manteiga / pincel / tábua / faca do Chef / colher

Modo de Preparo:

1. Para o preparo da calda de limão, misturar todos os ingredientes e ferver apenas até que o açúcar esteja dissolvido. Reservar.
2. Pré-aquecer o forno a 170°C.
3. Peneirar a farinha junto com o fermento. Reservar.
4. Derreter a manteiga e misturá-la ao creme de leite. Reservar.
5. Bater o açúcar e os ovos até formar uma mistura leve e esbranquiçada. Adicionar a mistura de creme de leite e manteiga.
6. Juntar as zestes de limão e por último a farinha reservada. Misturar bem, até a massa ficar bem uniforme.
7. Assar em forma untada e enfarinhada e forrada com papel manteiga (forma de bolo inglês) por cerca de 30 minutos.
8. Assim que o bolo sair do forno, pincelar com a calda de limão.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **QUICHE LORRAINE**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes

Quantidade

Unidade de Medida

MASSA

Farinha de trigo	250	Gramas
Sal refinado	10	Gramas
Manteiga integral sem sal gelada	125	Gramas
Água gelada	+/- 80	ml
Clara de ovo tipo extra (para pincelar)	1	Unidade

RECHEIO

Bacon em peça cortado em cubos pequenos	60	Gramas
Queijo gruyère ralado grosso	30	Gramas
Ovo tipo extra	2	Unidades
Creme de leite fresco	110	ml
Sal refinado	q.b.	-----
Pimenta do reino branca moída	q.b.	-----
Noz-moscada em pó	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: formas redondas canelada baixa fundo falso com 25 cm de diâmetro / bowl médio / filme plástico / rolo de abrir massa / forno / pincel / fouet /

Modo de Preparo:

MASSA

1. Preparar a massa misturando a farinha e o sal, incorporando a manteiga gelada com a ponta dos dedos até obter uma farofa.
2. Acrescentar a água, aos poucos, e misturar até formar uma bola (não trabalhar demais para não endurecer a massa).
3. Cobrir com filme plástico e descansar sob refrigeração por no mínimo 30 minutos.

RECHEIO

1. Abrir a massa em uma assadeira apropriada, fazer pequenos furos no fundo e laterais da forma e pincelar com clara levemente batida.
2. Assar em forno pré-aquecido a 180°C para selar a superfície. Retirar do forno e deixar esfriar.
3. Dourar o bacon em uma sauteuse até ficar crocante e dourado. Retirar da sauteuse, colocar sobre papel absorvente. Reservar.
4. Misturar todos os ingredientes do recheio em um bowl com o auxílio de um batedor de arame.
5. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.

6. Despejar o recheio na massa pré-assada e fria, aparar as bordas (se necessário) e assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora ou até que a quiche esteja firme e dourada na superfície.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **QUICHE DE ALHO PORÓ**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes

Quantidade

Unidade de Medida

MASSA

Farinha de trigo	250	Gramas
Sal refinado	10	Gramas
Manteiga integral sem sal gelada	125	Gramas
Água gelada	+/- 80	ml
Clara de ovo tipo extra (para pincelar)	1	Unidade

RECHEIO

Alho poró	1	Unidade
Manteiga integral sem sal	10	Gramas
Queijo gruyère ralado grosso	30	Gramas
Ovo tipo extra	2	Unidades
Creme de leite fresco	110	ml
Sal refinado	q.b.	-----
Pimenta do reino branca moída	q.b.	-----
Noz-moscada em pó	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: formas redondas canelada baixa fundo falso com 25 cm de diâmetro / bowl médio / filme plástico / rolo de abrir massa / forno / pincel / fouet /

Modo de Preparo:

MASSA

1. Preparar a massa misturando a farinha e o sal, incorporando a manteiga gelada com a ponta dos dedos até obter uma farofa.
2. Acrescentar a água, aos poucos, e misturar até formar uma bola (não trabalhar demais para não endurecer a massa).
3. Cobrir com filme plástico e descansar sob refrigeração por no mínimo 30 minutos.

RECHEIO

1. Abrir a massa em uma assadeira apropriada, fazer pequenos furos no fundo e laterais da forma e pincelar com clara levemente batida.
2. Assar em forno pré-aquecido a 180°C para selar a superfície. Retirar do forno e deixar esfriar.
3. Dourar o alho poró em uma sauteuse com a manteiga. Reservar.
4. Misturar todos os ingredientes do recheio em um bowl com o auxílio de um batedor de arame.
5. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.
6. Despejar o recheio na massa pré-assada e fria, aparar as bordas (se necessário) e assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora ou até que a quiche esteja firme e dourada na superfície.

Montagem:
Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **PAIN PERDU (FRENCH TOAST OU RABANADA)**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Brioche de forma	8	Fatias
Leite integral	200	ml
Açúcar refinado	20	Gramas
Ovos tipo extra	2	Unidade
Manteiga clarificada	100	Gramas
Noz-moscada em pó	q.b.	-----
Sal refinado	q.b.	-----
Canela em pó	q.b.	-----
Mel de abelhas (acompanhamento)	30	Gramas
Manteiga integral sem sal	30	Gramas

Utensílios/Equipamentos: bowl médio / fouet / sauteuse / espátula / prato de serviço / papel absorvente

Modo de Preparo:

1. Utilizar o pão amanhecido, levemente ressecado.
2. Misturar o leite, o açúcar, o ovo, a noz-moscada, o sal e a canela até ficar uma massa homogênea.
3. Mergulhar as fatias de brioche nesta mistura, cobrindo apenas a superfície.
4. Fritar em manteiga clarificada até dourar os dois lados.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **ROLINHOS DE SALMÃO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Pão de miga integral ou pão preto cortado longitudinalmente	8	Fatias
Salmão defumado em cubos pequenos	120	Gramas
Queijo cream cheese	240	Gramas
Creme de leite fresco	80	ml
Sal refinado	q.b.	-----
Pimenta do reino branca moída	q.b.	-----
Dill fresco picado	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: rolo de abrir massa / bowl médio / tábua / faca de Chef / espátula de silicone / colher de sopa / faca de serviço

Modo de Preparo:

1. Passar o rolo de abrir massa sobre as fatias de pão miga.
2. Preparar uma pasta com o salmão defumado, o sal, a pimenta, o cream cheese, o creme de leite e o dill. Misturar com uma espátula até ficar homogêneo.
3. Passar delicadamente esta pasta sobre as fatias de pão e enrolar.
4. Refrigerar por pelo menos 30 minutos e servir cortado em fatias.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **SHORTBREAD DE AVEIA**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Manteiga integral sem sal	175	Gramas
Açúcar mascavo	60	Gramas
Farinha de trigo	100	Gramas
Canela em pó	1	Colher (chá)
Aveia em flocos	75	Gramas

Utensílios/Equipamentos: batedeira (raquete) / assadeira pequena / geladeira / forno

Modo de Preparo:

1. Bater a manteiga com o açúcar até obter uma mistura cremosa.
2. Adicionar a farinha de trigo, a aveia e a canela e misturar até formar uma massa homogênea.
3. Dispor a massa em uma assadeira apropriada para a quantidade de massa, sem untar. A massa deve ficar com cerca de 2 cm de altura.
4. Descansar a massa sob refrigeração por 30 minutos.
5. Assar em forno pré-aquecido a 180°C até ficar seco.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **FINANCIER**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Manteiga integral sem sal (noisette)	150	Gramas
Clara de ovo	150	Gramas
Açúcar refinado	188	Gramas
Mel de abelhas	30	Gramas
Farinha de trigo	75	Gramas
Zest de laranja pêra	3	Gramas
Farinha de amêndoas	98	Gramas
Amêndoas inteiras (para decorar)	30	Gramas

Utensílios/Equipamentos: panela / chinóis / batedeira (globo) / forminha descartável para financier

Modo de Preparo:

1. Em uma panela derreter a manteiga e cozinhar até ela ficar levemente dourada e começar a desprender um aroma de nozes.
2. Passar esta manteiga por um *chinóis* ou por uma peneira bem fina. Resfriar.
3. Na batedeira, bater as claras até começar a formar uma espuma. Juntar o açúcar. Bater até misturar.
4. Adicionar a farinha de trigo, a farinha de amêndoas, o mel, as zestes de laranja e por último a manteiga já fria. Misturar até formar uma massa homogênea.
5. Distribuir a massa nas formas de silicone ou em forminhas untadas com manteiga e polvilhadas com farinha de trigo.
6. Assar em forno pré-aquecido a 180°C até que estejam dourados e ao enfiar um palito este saia limpo.
7. Resfriar sobre uma grelha.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **CHOCOLATE QUENTE**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Chocolate meio amargo picado	250	Gramas
Leite integral	1	Litro
Amido de milho	15	Gramas
Mel de abelhas	165	Gramas
Zest de laranja pêra	q.b.	-----
Canela em pau	2	Ramas
Fava de baunilha	½	Unidade
Creme de leite fresco batido (decoração)	200	MI
Zest de laranja pêra (decoração)	q.b.	-----
Chocolate em pó (para polvilhar)	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: garrafa térmica / panela média / bowl médio / espátula de silicone / fouet / tábua / faca de legumes

Modo de Preparo:

1. Aquecer o leite (900 ml) com as zest de laranja e a canela em pau e a fava de baunilha (aberta e raspada) até obter uma coloração caramelo claro. Deixar em infusão (tampado) por 10 minutos.
2. Colocar em um bowl o chocolate picado e despejar o leite quente, mexendo bem até dissolver todo o chocolate, fora do fogo.
3. Acrescentar o amido de milho dissolvido no leite restante (100 ml) e o mel e voltar ao fogo, deixando ferver por cerca de 3 minutos. Retirar a canela em pau.
4. Decorar com o creme batido e polvilhar com o chocolate em pó. Servir em seguida.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **BOLO DE MAÇÃ, NOZES E CANELA**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
MASSA		
Farinha de trigo	300	Gramas
Açúcar refinado	350	Gramas
Óleo de canola	160	ml
Maçã Red picada em cubos médios	5 a 6	Unidades
Ovos tipo extra	3	Unidades
Fermento químico em pó	12	Gramas
Uva passa escura sem sementes	75	Gramas
Uva passa clara sem sementes	75	Gramas
Rum branco	40	ml
Nozes picadas grosseiramente	100	Gramas
Canela em pó	12	Gramas
COBERTURA		
Açúcar refinado	100	Gramas
Manteiga integral sem sal gelada em cubos	40	Gramas
Canela em pó	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: forma redonda com fundo falso com 27 cm de diâmetro / bowl pequeno e médio / geladeira / liquidificador / tábua / faca de Chef / peneira / papel alumínio / espátula de silicone

Modo de Preparo:

1. Hidratar as uvas passas no rum por 15 minutos aproximadamente. Reservar.
2. Fazer a cobertura misturando todos os ingredientes com as pontas dos dedos até obter uma farofa grosseira. Reservar sob refrigeração.
3. Bater no liquidificador o óleo, os ovos, o açúcar, a canela e 1 maçã picada até obter uma mistura homogênea. Colocar esta mistura num bowl grande.
4. Peneirar a farinha de trigo e o fermento e juntar à mistura que foi batida no liquidificador.
5. Adicionar nesta ordem - as maçãs picadas, a uva passa hidratada e escorrida e as nozes à massa.
6. Colocar a massa em uma fôrma untada e enfarinhada. Por cima polvilhar a farofa reservada e cobrir com papel alumínio (somente nos primeiros 15 minutos) e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **MUFFINS DE CHOCOLATE**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de trigo com fermento	120	Gramas
Farinha de trigo	30	Gramas
Chocolate em pó	30	Gramas
Açúcar mascavo	80	Gramas
Gotas de chocolate ao leite	130	Gramas
Ovo tipo extra	1	Unidade
Iogurte natural integral	185	Gramas
Manteiga integral sem sal derretida	45	Gramas
Gotas de chocolate ao leite (para decorar)	20	Gramas
Açúcar impalpável (para decorar)	20	Gramas
Manteiga integral sem sal (para untar)	15	Gramas

Utensílios/Equipamentos: forminhas descartáveis / bowl médio / peneira / fouet / espátula de silicone / colher de sopa / forno

Modo de Preparo:

1. Aquecer o forno a 180°C.
2. Untar as forminhas para muffins com manteiga ou óleo.
3. Num bowl médio, peneirar as farinhas e o chocolate em pó. Juntar o açúcar e as pastilhas de chocolate e fazer uma cova no centro.
4. Bater os ovos com o iogurte e derramar junto com a manteiga derretida, na cova feita com os ingredientes secos. Misturar apenas até que todos os ingredientes estejam incorporados. Tomar cuidado para não mexer demais. A mistura deve ficar com grumos.
5. Encher as forminhas até $\frac{3}{4}$ da capacidade. Espalhar as pastilhas de chocolate restantes sobre a superfície, comprimindo-as ligeiramente.
6. Levar para assar por cerca de 30 minutos ou até que ao enfiar o palito no centro do muffin, ele saia limpo.
7. Retirar do forno e deixar os muffins na forma por uns 5 minutos.
8. Desenformar os muffins e colocá-los para resfriar sobre uma grelha.
9. Antes de servir polvilhar com açúcar impalpável.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **MUFFIN DE BACON E ERVAS**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de trigo com fermento	300	Gramas
Farinha de trigo	70	Gramas
Bacon defumado picado em cubos pequenos	100	Gramas
Óleo de milho	20	ml
Cebola p ^ê ra picada em cubos pequenos	50	Gramas
Ovo tipo extra	2	Unidades
Leite integral	250	ml
Manteiga integral sem sal derretida	65	Gramas
Sal refinado	q.b.	-----
Ciboulette picada	q.b.	-----
Tomilho fresco picado	q.b.	-----
Salsa fresca picada	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: forminhas descartáveis / bowl médio / peneira / fouet / espátula de silicone / colher de sopa / forno / sauteuse / panela pequena

Modo de Preparo:

1. Aquecer o forno a 180°C.
2. Numa frigideira aquecer o óleo e fritar o bacon até ficar dourado e crocante. Retirar da frigideira e escorrer o excesso de óleo. Na mesma frigideira refogar a cebola até ficar macia e levemente dourada. Esperar esfriar.
3. Peneirar as farinhas e o sal em um bowl e misturar as ervas aromáticas. Fazer uma cova no centro.
4. Em um bowl, misturar os ovos com o leite e derramar na cova com os ingredientes secos. Juntar a manteiga derretida, o bacon e a cebola, e mexer até incorporar os ingredientes (não mexer demais, pois a mistura deve ficar com grumos).
5. Encher as forminhas cerca de $\frac{3}{4}$ da capacidade e assar por uns 20 minutos ou até que o palito saia limpo.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **CHOCOLATE CHIP COOKIE**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Chocolate meio amargo picado	125	Gramas
Farinha de trigo peneirada	150	Gramas
Cacau em pó peneirado	30	Gramas
Bicarbonato de sódio	5	Gramas
Sal refinado	3	Gramas
Manteiga integral sem sal em temperatura ambiente	125	Gramas
Açúcar mascavo peneirado	75	Gramas
Açúcar cristal	50	Gramas
Essência de baunilha	5	ml
Ovo tipo extra gelado	1	Unidade
Chocolate ao leite picado em cubos pequenos	175	Gramas
Uva passa clara sem semente	90	Gramas
Nozes picadas grosseiramente	80	Gramas

Utensílios/Equipamentos: forno / bowl pequeno e médio / panela pequena / batedeira (raquete) / tábua / faca de Chef / espátula de silicone / 2 colheres de chá / silpat ou papel manteiga

Modo de Preparo:

1. Pré-aquecer o forno em 180°C.
2. Derreter o chocolate (125g) no microondas ou no banho-maria. Reservar.
3. Misturar os ingredientes secos: a farinha de trigo, cacau, bicarbonato de sódio e o sal e reservar.
4. Bater a manteiga com os açúcares (mascavo e o cristal) até ficar um creme homogêneo, então, adicionar o chocolate derretido e bater bem. Acrescentar a essência de baunilha e o ovo gelado, bater para misturar.
5. Juntar os ingredientes secos e por último o chocolate picado, a uva passa e as nozes. Misturar bem (a massa fica 'mole', mas não escorre).
6. Com o auxílio de 2 colheres de chá, modelar porções pequenas da massa sobre o silpat ou papel manteiga (½ colher de chá). A dica é não nivelar a massa.
1. Assar por 18 minutos (o tempo irá depender do tamanho dos biscoitos – no tamanho pequeno, o tempo de cocção é de aproximadamente 10 a 12 minutos). Fazer o teste do palito: não deve sair úmido. Se vier com chocolate, tentar em outra parte. Retirar do forno, deixar esfriar por 5 minutos na assadeira e depois transferir para uma grade para esfriarem por completo.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **PANQUECAS AMERICANAS**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de trigo	140	Gramas
Fermento químico em pó	10	Gramas
Manteiga integral sem sal derretida	15	Gramas
Sal refinado	5	Gramas
Açúcar refinado	20	Gramas
Ovo tipo extra	1	Unidade
Leite integral	250	Gramas
Manteiga clarificada	q.b.	-----
Maple syrup (acompanhamento)	40	gramas
Manteiga integral sem sal gelada (acompanhamento)	20	Gramas

Utensílios/Equipamentos: bowl pequeno / geladeira / frigideira / conchas / espátula

Modo de Preparo:

1. Misturar os ingredientes secos em um bowl e os líquidos em outro.
2. Adicionar os líquidos aos secos, incorporando levemente.
3. Deixar a massa descansar por 30 minutos sob refrigeração coberta por filme plástico.
4. Fritar as panquecas em frigideira untada com manteiga clarificada. As panquecas devem ser espessas e ficar bem douradas.
5. Servir as panquecas regadas com maple syrup ou pedacinhos de manteiga.

Montagem:

Observações: Pode-se utilizar a mesma receita para waffles, batendo separadamente a clara em picos leves e adicionando-as à mistura no final. em vez de frigideira, usar máquina de waffle.

Ficha Técnica

Preparação: **CAÇAROLA DE LINGUIÇA**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Azeite de oliva	30	ml
Lingüiça fresca	300	Gramas
Cebola pêra picada	70	Gramas
Alho em brunoise	1	Dente
Vinho branco seco	60	ml
Tomate Débora maduro picado	2	Unidades
Folha de louro seco	1	Unidade
Salsa fresca picada	q.b.	-----
Sal refinado	q.b.	-----
Pimenta do reino branca moída	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: panela média / frigideira / espátula de silicone / tábua / faca de legumes e Chef

Modo de Preparo:

1. Branquear a lingüiça e fatiar. Reservar.
2. Aquecer o azeite em uma frigideira e dourar a cebola e o alho por alguns segundos.
3. Adicionar a lingüiça e saltear.
4. Juntar o vinho, o tomate e o louro.
5. Temperar com sal e pimenta.
6. Tampar a panela e acrescentar água quente (se necessário) e cozinhar até a lingüiça ficar macia.
7. Ajustar os temperos, desligar o fogo e salpicar a salsa picada.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **CREAM CHEESE**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Leite integral	375	ml
Amido de milho	65	Gramas
Manteiga integral sem sal	100	Gramas
Creme de leite UHT	100	Gramas
Coalhada integral	100	Gramas
Suco de limão Taiti	30	ml
Sal refinado	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: ramequins / panela média / espátula de silicone / liquidificador

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, misturar o leite, o amido, a manteiga e cozinhar até engrossar. (cerca de 10 minutos).
2. Adicionar o creme de leite e retirar do fogo. Resfriar.
3. Bater no liquidificador por 5 minutos. Acrescentar a coalhada e o suco de limão. Bater até misturar bem.
4. Corrigir o tempero com o sal. Colocar em ramequins.
5. Manter sob refrigeração.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **TÁBUA DE FRIOS E QUEIJOS**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Presunto sem capa de gordura fatiado fino	200	Gramas
Presunto cru fatiado fino	100	Gramas
Blanquete de peru defumado fatiado fino	200	Gramas
Lombinho canadense fatiado fino	200	Gramas
Salame hamburguês fatiado fino	100	Gramas
Mortadela defumada fatiada fina	200	Gramas
Copa fatiada fina	200	Gramas
Queijo Prato fatiado fino	200	Gramas
Queijo Mussarela fatiado fino	200	Gramas
Queijo Estepe fatiado fino	150	Gramas
Queijo Gouda fatiado fino	150	Gramas
Queijo Ementhal fatiado fino	150	Gramas
Queijo Minas fresco em peça	300	Gramas
Uva Itália	1	Cacho grande
Manga Haden ou Tomy	1	Unidade
Azeitonas verdes sem caroço	10	Unidades

Utensílios/Equipamentos: tábua / faca de legumes e Chef / filme plástico / pratos de serviço

Modo de Preparo:

1. Fatiar os frios e queijos e arrumá-los em um prato, tábua ou espelho de maneira harmoniosa.
2. Decorar com as frutas laminadas e azeitonas.
3. Cobrir com filme transparente sob refrigeração.
4. Retirar da geladeira de 10 a 15 minutos antes do serviço.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **TORRADAS MELBA COM MANTEIGA DE LIMÃO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Pão de forma branco com casca	10	Fatias
MANTEIGA DE LIMÃO		
Manteiga integral sem sal	100	Gramas
Suco de limão Taiti	+/- 25	ml
Zest de limão Taiti	q.b.	-----
Zest de limão siciliano	q.b.	-----
Sal refinado	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: forno / tábua / faca para pão e Chef / ramequins / espátula de silicone / faca de serviço / filme plástico / zester

Modo de Preparo:

TORRADAS MELBA

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Cortar o pão na forma desejada e levar para assar até estar levemente dourado.
3. Retirar do forno e cortar com uma faca, a fatia torrada em duas partes.
4. Retornar ao forno para acabar de torrar e servir com a manteiga.

MANTEIGA DE LIMÃO

1. Deixar a manteiga em temperatura ambiente até atingir a consistência de pomada.
2. Acrescentar o suco de limão, as zestes e o sal. Misturar bem.
3. Colocar no filme plástico, fazer rolinhos, fechando as pontas e levar à geladeira até firmar.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **CAFÉ PRETO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes

Quantidade

Unidade de Medida

Café em pó

60

Gramas

Água

1

litro

Utensílios/Equipamentos: garrafa térmica / coador / filtro de papel / panela média / colher

Modo de Preparo:

1. Aquecer a água sem permitir que ela ferva.
2. Colocar o pó no coador e umedecer este com um pouco desta água.
3. Esperar alguns segundos e despejar o restante da água, em fio contínuo, no centro do coador.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **CHÁ GELADO DE ABACAXI E CAPIM-SANTO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Cascas de abacaxi bem lavadas	1	Unidade
Água	1	Litro
Folhas de capim-santo	½	Xícara (chá)
Mel de abelhas	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: panela média / tábua / faca de Chef / liquidificador / peneira / jarra de vidro / colher

Modo de Preparo:

1. Higienizar as cascas de abacaxi. Reservar.
2. Em uma panela média, ferver as cascas de abacaxi, as folhas de capim-santo e a água por cerca de 15 minutos.
3. Bater no liquidificador com o mel, coar em peneira fina e resfriar em geladeira.
4. Servir bem gelado.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **BOLO DE LARANJA COM GLACÊ**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes

Quantidade

Unidade de Medida

MASSA

Manteiga integral sem sal	50	Gramas
Ovos tipo extra	1	Unidade
Açúcar refinado	100	Gramas
Farinha de trigo peneirada	125	Gramas
Fermento químico em pó	10	Gramas
Suco de laranja pêra	100	ml
Zest de laranja	2	Unidades
Sal refinado	1	Pitada
Manteiga integral sem sal (para untar)	5	Gramas
Farinha de trigo (para polvilhar)	10	Gramas
Forma descartável redonda com furo	1	Unidade

COBERTURA DE LARANJA (GLACÊ)

Suco de laranja pêra	50	ml
Açúcar de confeitiro	15	Gramas

Utensílios/Equipamentos: forma descartável com furo no meio (25 cm de diâmetro) / zester / batedeira (raquete e globo) / forno / peneira / espátula de silicone / bowl pequeno / tábua / faca de Chef

Modo de Preparo:

1. Aquecer o forno a 160°C.
2. Bater na batedeira (com a raquete) a manteiga com o açúcar.
3. Separar a clara da gema.
4. Acrescentar a gema ao creme de manteiga e bater até incorporar totalmente formando uma mistura cremosa.
5. Adicionar o suco de laranja e as zestes.
6. Fora da batedeira, acrescentar os secos peneirados juntos (farinha, sal e fermento), misturando com uma espátula.
7. Bater as claras em neve e incorporar delicadamente à massa.
8. Assar na forma untada e enfarinhada, por cerca de 25 minutos ou até que o bolo esteja firme e levemente dourado.
9. Para o glacê de laranja, misturar o suco com o açúcar de confeitiro. Regar o bolo ainda quente deixando que todo o suco seja absorvido.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **BROINHA DE FUBÁ**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de trigo	150	Gramas
Fubá mimoso	150	Gramas
Açúcar refinado	160	Gramas
Fermento químico em pó	1	Colher (chá)
Ovo tipo extra	1 ½	Gramas
Manteiga integral sem sal	120	Gramas
Erva-doce	1	Colher (sobremesa)
Gemas (para pincelar)	1 ½	Unidade

Utensílios/Equipamentos: bowl médio / pincel/ forno

Modo de Preparo:

1. Colocar todos os ingredientes em um bowl e misturar manualmente até obter uma massa consistente.
2. Colocar a massa sobre a mesa, dividir em peças individuais com 30g, bolear e arrumar em assadeiras lisas (untadas e enfarinhadas).
3. Fazer cortes na forma de X na superfície de cada bolinha.
4. Pincelar com gemas e levar ao forno pré-aquecido a 150°C por aproximadamente 20 minutos.
5. Servir imediatamente.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **PÃO DE QUEIJO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Polvilho azedo	200	Gramas
Queijo meia cura ralado	180	Gramas
Leite integral	100	ml
Ovo tipo extra	1	Unidade
Sal refinado	10	Gramas
Manteiga integral sem sal	40	Gramas
Óleo de milho (para enrolar)	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: panela média / bowl médio / ralador / forno

Modo de Preparo:

1. Ferver o leite com a manteiga e despejar sobre o polvilho, escaldando-o.
2. Misturar e esperar amornar.
3. Acrescentar o ovo e sovar até obter uma massa homogênea.
4. Juntar o queijo ralado e misturar bem.
5. Se necessário, acrescentar mais leite para ajustar a consistência.
6. Fazer bolinhas do tamanho desejado, com as mãos untadas com óleo.
7. Descansar a massa por pelo menos 30 minutos.
8. Assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar (cerca de 15 minutos).

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **GRANOLA**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Aveia em flocos grandes	125	Gramas
Aveia em flocos pequenos	62	Gramas
Farelo de trigo	62	Gramas
Açúcar mascavo	62	Gramas
Coco seco em flocos	25	Gramas
Gergelim branco	25	Gramas
Semente de linhaça	25	Gramas
Mel de abelhas	¼	Xícara (chá)
Óleo de milho	¼	Xícara (chá)
Uva passa escura sem sementes	75	Gramas
Maçã desidratada	25	Gramas
Castanha do Pará picada	25	Gramas
Amêndoas laminadas	25	Gramas
Flocos de milho	50	Gramas

Utensílios/Equipamentos: bowl médio e grande / espátula de silicone / assadeira / forno

Modo de Preparo:

1. Misturar em um bowl grande: as aveias, o farelo, o açúcar mascavo, o coco, o gergelim, a semente de linhaça, a castanha e as amêndoas. Reservar.
2. À parte, misturar em outro bowl menor, o mel e o óleo.
3. Despejar essa mistura líquida no bowl de secos reservado e misturar bem com uma espátula.
4. Colocar essa mistura bem espalhada numa assadeira.
5. Levar ao forno pré-aquecido (170 a 180°C) mexendo a cada 5 minutos, até os cereais estarem levemente dourado. (**CUIDADO PARA NÃO QUEIMAR**). No final, acrescentar os flocos de milho e deixar mais alguns minutos, até ficarem crocantes, mexendo sempre.
6. Depois de frio, misturar a uva passa e a maçã desidratada.
7. Guardar em potes hermeticamente fechados.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **SEQUILHO DE COCO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Manteiga integral	25	Gramas
Polvilho doce	130	Gramas
Ovo tipo extra	1/3	Unidade
Coco ralado úmido e adoçado	25	Gramas
Açúcar refinado	50	Gramas
Sal refinado	1	Pitada
Manteiga integral sem sal (para untar)	q.b.	-----
Farinha de trigo (para polvilhar)	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: batedeira (raquete) / espátula de silicone / garfo / forno / silpat ou papel manteiga

Modo de Preparo:

1. Bater o açúcar, o sal e a manteiga em creme, na batedeira com a raquete.
2. Acrescentar o ovo, misturando bem e, em seguida, o coco ralado.
3. Adicionar gradualmente o polvilho doce em velocidade baixa.
4. Bater até obter uma massa homogênea.
5. Enrolar a massa em cordões e cortar em pedaços de 2 cm.
6. Achatar com o garfo.
7. Untar uma assadeira com manteiga, polvilhar com farinha de trigo e dispor os sequilhos (ou utilizar silpat).
8. Assar em forno pré-aquecido a 160°C, até que os sequilhos estejam secos e levemente dourados, aproximadamente 10 minutos.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **BOLO DE BAGAÇO DE CASTANHA DO PARÁ**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes

Quantidade

Unidade de Medida

BAGAÇO DE CASTANHA DO PARÁ

Castanha do Pará

150

Gramas

Água

150

ml

BOLO

Açúcar refinado

150

Gramas

Manteiga integral sem sal

150

Gramas

Ovo tipo extra

3

Unidades

Bagaço de castanha do Pará

150

Gramas

Farinha de trigo peneirada

150

Gramas

Fermento químico em pó

5

Gramas

Forma descartável de bolo inglês

1

Unidade

Utensílios/Equipamentos: liquidificador / étamine fino / batedeira (raquete) / espátula de silicone

Modo de Preparo:

BAGAÇO DE CASTANHA DO PARÁ

1. Bater no liquidificador as castanhas com a água e espremer bem com um pano de algodão limpo. Reservar.

BOLO

1. Bater o açúcar com a manteiga até ficar cremoso e esbranquiçado.
2. Juntar os ovos inteiros, um a um, batendo bem a cada adição.
3. Acrescentar a farinha de trigo peneirada e o fermento, incorporando delicadamente com uma espátula.
4. Adicionar o bagaço e misturar levemente.
5. Assar em forno pré-aquecido a 160°C por 30 minutos.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **BISCOITO DE POLVILHO**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Óleo de milho	125	ml
Leite integral	125	ml
Ovo tipo extra	1	Unidade
Água	125	ml
Sal refinado	10	Gramas
Açúcar refinado	10	Gramas
Polvilho azedo	275	Gramas
Saco de confeitar descartável	1	Unidade

Utensílios/Equipamentos: panela média / saco de confeitar / forno / espátula de silicone

Modo de Preparo:

1. Levar a água, o sal, o óleo e o açúcar para ferver.
2. Escaldar o polvilho com esta mistura e esperar esfriar.
3. Adicionar o ovo, misturando bem para obter uma massa homogênea.
4. Acrescentar o leite, misturar bem a massa e colocá-la no saco de confeitar sem bico, cortado na ponta. Moldar os biscoitos na forma desejada.
5. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos, abaixar a temperatura para 140°C e assar até os biscoitos estarem firmes e levemente dourados.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **TAPIOCA**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Goma	200	Gramas
Coco fresco ralado	50	Gramas
Leite condensado	25	Gramas
Mussarela	40	Gramas
Sal refinado	q.b.	-----
Leite de coco (acompanhamento)	200	MI
Manteiga de garrafa (acompanhamento)	50	Gramas

Utensílios/Equipamentos: sauteuse / espátula / ralador / panela pequena

Modo de Preparo:

1. Aquecer uma sauteuse e acrescentar a goma peneirada, fazendo uma panqueca, apertando para dar firmeza.
2. Quando estiver cozida, virar.
3. Colocar o coco ralado ou a mussarela sobre a panqueca e dobrá-la ao meio.
4. Com cuidado, transferir para um prato de serviço.
5. Servir acompanhada de leite condensado, manteiga de garrafa ou leite de coco reduzido (pela $\frac{1}{2}$).

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **CUSCUZ DE TAPIOCA**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de tapioca granulada	250	Gramas
Leite integral	150	ml
Leite de coco	100	ml
Água	400	ml
Açúcar refinado	180	Gramas
Sal refinado	½	Colher (chá)
Coco fresco ralado	200	Gramas
Leite condensado (acompanhamento)	200	Gramas

Utensílios/Equipamentos: bowl médio / panela média / espátula de silicone / geladeira / forma com furo central / filme plástico

Modo de Preparo:

1. Colocar a tapioca em um bowl médio. Juntar o sal e o açúcar e misturar bem. Reservar.
2. Levar ao fogo para ferver a água, o leite e o leite de coco. Quando levantar fervura, retirar do fogo e despejar sobre a tapioca, mexendo bem. Cobrir o bowl com um pano.
3. Minutos depois, a tapioca começará a ficar na consistência de um mingau. Neste momento, juntar metade do coco fresco ralado e misturar bem.
4. Colocar a massa numa forma (com furo central) molhada ou em tacinhas individuais, nivelando a massa com as costas de uma colher.
5. Levar a forma à geladeira, por cerca de 3 a 4 horas, coberto com filme plástico, para que o resfriamento/endurecimento se complete.
6. Retirar da geladeira, desenformar e servir coberto com um fio de leite condensado.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **MUNGUNZÁ**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Milho para canjica demolhado	300	Gramas
Leite de coco	200	ml
Água	2	Litros
Coco ralado úmido e adoçado	40	Gramas
Açúcar refinado	150	Gramas
Leite integral	1	Litro

Utensílios/Equipamentos: panela de pressão / espátula de silicone

Modo de Preparo:

1. Deixar o milho de molho em água na véspera.
2. No dia seguinte, escorrer e passar para uma panela de pressão com água e cozinhar até ficar firme no centro (*al dente*) por 30 minutos.
3. Adicionar o leite, o leite de coco, o coco ralado e o açúcar.
4. Cozinhar em fogo brando até o caldo reduzir e ficar numa consistência de *nappé* leve.
5. Se desejar, continuar a cocção para obter uma textura de corte.

Montagem:

Observações:

Ficha Técnica

Preparação: **CURAU**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Grão de milho fresco	270	Gramas *
Leite integral	250	ml
Açúcar refinado	30	Gramas
Manteiga integral sem sal gelada	10	Gramas
Canela em pó	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: tábua / faca de Chef / liquidificador / peneira / colher / panela média / espátula de silicone

Modo de Preparo:

1. Limpar e lavar as espigas. Cortar os grãos de milho bem rente à espiga.
2. Bater o milho no liquidificador (ou processador) e juntar, aos poucos, a metade do leite.
3. Passar essa mistura em uma peneira fina (fazer pressão com as costas de uma colher para retirar todo o sumo do milho).
4. Adicionar o leite restante.
5. Colocar essa mistura coada em uma panela, acrescentar o açúcar e levar ao fogo brando.
6. Assim que ferver, diminuir o fogo e cozinhar, mexendo sempre, para evitar a formação de grumos, até obter um creme espesso.
7. Resfriar e polvilhar com canela em pó.

Montagem:

Observações: * equilave a +/- 3 espigas de milho

Ficha Técnica

Preparação: **TÁBUA DE FRUTAS**

Classificação:

Código:

Data:

Rendimento:

Tempo de Preparo:

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Mamão Papaia	2	Unidade
Melão Cantalup	½	Unidade
Melancia	½	Unidade
Abacaxi pérola	1	Unidade
Uva Rubi	3	Cachos médios
Laranja pêra	3	Unidades
kiwi	4	Unidades
Morangos frescos	1	caixinha
Hortelã fresca (decoração)	q.b.	-----

Utensílios/Equipamentos: tábua / faca de legumes e Chef / travessa / filme plástico

Modo de Preparo:

1. Cortar as frutas da maneira desejada de acordo com o serviço.
2. Arrumar em um prato ou travessa de serviço.
3. Limpar as bordas do prato, retirando qualquer excesso de líquido formado no prato.
4. Cobrir com filme plástico e refrigerar até o momento de servir.

Montagem:

Observações:

REFERÊNCIAS

The New Professional Chef - The Culinary Institute of America. E.U.A.: John Wiley & Sons, 1996.

Larousse Gastronomique. Nova York: Crown Publishers, Inc., publicado na França em 1984.

LABENSKY, Sarah; HAUSE, Alan M. On Cooking - Techniques from Expert chefs. New Jersey: Prentice Hall, 1999.

HERBST, Sharon Tyler. Food Lover's Companion. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series, Inc., 2001.

ESCOFFIER, Auguste. The Complete Guide to the Art of Modern Cookery. Traduzido do francês por H.L. Cracknell e R.J. Kaufmann. E.U.A.: John Wiley & Sons, 1999.

THIS, Hervé. Um Cientista na Cozinha. Ática, 1999.

CASCUDO, Luis da Câmara. História da Alimentação no Brasil.

MATTOS, Neusa de. A Cozinha Gaúcha. Melhoramentos.

BARBOSA, Tereza Maria. A Cozinha Baiana. Melhoramentos.

LILLICARP, Dennis R., COUSINS, John A. Food and Beverage Service.

RAMOS, Regina Helena de Paiva. A cozinha Paulista. Melhoramentos.

MATOGROSSO, Tânia Mara de. A Cozinha Mato-Grossense. Melhoramentos.

CASTRO E LIMA, Zelinda Machado. PECADOS DA GULA Comeres e Beberes das gentes do Maranhão. Edição do Autor.

FOLHA DE SÃO PAULO - Equilíbrio, 15/04/2008

PEQUENO DICIONÁRIO DE GASTRONOMIA, Maria Lúcia Gomensoro