

Café

Pães



CAFÉ

PÃES

O café é uma bebida estimulante, agradável, reanimadora, que apresenta aroma e sabor característicos, e é capaz de agradar aos mais variados paladares. Versátil, compõe receitas culinárias nutritivas e saborosas.

A riqueza e a complexidade do aroma das sementes torradas do café, formado por mais de mil compostos voláteis, o tornam uma bebida inconfundível e singular.

O café faz parte da história do Brasil. Seu consumo na forma de bebida é um costume da grande maioria dos brasileiros. Entretanto o café pode ser utilizado também como ingrediente da culinária nacional, conferindo excelente sabor a diversos pratos e bebidas.

O grão de café é rico em sais minerais (3% a 5%), como: potássio, magnésio, cálcio, ferro, manganês, zinco, cobre e outros. O grão também possui 10% a 20% de lipídeos, 35% a 55% de açúcares, 2% de aminoácidos, substâncias importantes como fontes de energia, 0,5% de niacina – vitamina do complexo B, 7% a 9% de ácidos clorogênicos, que são os antioxidantes e a cafeína.

Todos esses componentes fazem

do café uma bebida saudável e rica em propriedades nutricionais. Para que essas propriedades benéficas sejam preservadas, o processo de torra do café merece atenção e cuidado.

Os grãos, ao serem torrados, devem apresentar uma coloração marrom-chocolate, clara ou escura, mas nunca preta como o carvão, pois, assim, os componentes nutricionais seriam praticamente destruídos, restando apenas a cafeína, que não é destruída com a excessiva torra.

A técnica correta empregada no processamento artesanal é fundamental para garantir durabilidade, sabor e estabilidade microbiológica do produto final.

No preparo de pães com café, é importante conhecer e aplicar as boas práticas de fabricação, visando garantir a produção de alimentos seguros, livres de contaminações nocivas à saúde do

Para o sucesso no preparo dos pratos é importante: ler a receita toda antes de iniciar o seu preparo; separar todos os ingredientes; preparar o café forte sem açúcar, utilizando 120 a 140 gramas de pó para cada litro de água.

consumidor.

PÃO DE MEL COM CAFÉ



Formulação

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de mel
- 6 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 ½ xícara (chá) de café bem forte
- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres (chá) de cravo moído
- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 kg de cobertura de chocolate meio amargo
- 50 gramas de grãos de café torrado

Tecnologia de Fabricação

- Medir e peneirar a farinha, o chocolate em pó, o cravo, a canela e o bicarbonato de sódio e reservar;
- No liquidificador, bater os ovos, o mel, o açúcar mascavo, o café, e o óleo,
- Misturar vagorosamente os ingredientes líquidos aos secos;
- Colocar a massa em forminhas untadas com margarina.
- Assar em forno médio.
- Deixar esfriar de preferência de um

dia para o outro.

- Banhar no chocolate meio amargo
- Decorar cada pão de mel com um grão de café
- Deixar secar em uma vasilha forrada com papel manteiga
- Embalar.
- Rotular

Rendimento: 60 unidades

PÃO DE LÓ COM CAFÉ



Formulação

- 5 ovos
- 3 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de maisena
- ½ xícara (chá) de leite quente
- ½ xícara (chá) de café forte, quente e sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó

Tecnologia de fabricação

- Peneirar os ingredientes secos.
- Medir todos os ingredientes.
- Bater as claras em neve numa batedeira. Juntar as gemas. Acrescentar o açúcar e bater até dissolver e formar bolhas.
- Desligar a batedeira, adicionar a farinha de trigo e bater por mais 3 minutos.

- Adicionar o fermento químico em pó.
- Acrescentar o leite e o café quente lentamente e mexer até a mistura ficar homogênea.
- Assar em fôrma redonda, untada e enfarinhada.
- Deixar esfriar.
- Cortar ao meio, umedecer o pão de ló com a calda de café.
- Recheiar com beijinho ou brigadeiro de café.
- Confeitar.
- Servir.

CALDA

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de leite fervido
- 1 xícara (chá) de café forte, sem açúcar
- ¼ xícara (chá) de açúcar refinado ou 1 xícara (chá) de leite condensado

Tecnologia de fabricação

- Medir os ingredientes.
- Bater todos os ingredientes no liquidificador e umedecer o bolo já frio.

COBERTURA

Ingredientes

- 500 gramas de açúcar refinado
- 1 ½ xícara (chá) de clara

- 1 colher (chá) de café forte

Tecnologia de fabricação

- Bater as claras em neve.
- Adicionar o açúcar.
- Cobrir o pão de ló.
- Fazer arranjos na cobertura com café.

Rendimento: 30 fatias

PÃO RECHEADO



Formulação

- 500 gramas de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de café forte
- ½ xícara (chá) de leite morno
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 50 gramas de fermento biológico
- 1 colher (chá) de sal

Tecnologia de fabricação

- Peneirar os ingredientes secos.
- Medir todos os ingredientes.
- Dissolver o fermento no leite morno.
- Adicionar a manteiga, açúcar, sal, ovos e café e misturar bem.
- Acrescentar a farinha aos poucos, até atingir a consistência de enrolar.
- Abrir a massa e recheiar com beijinho de café ou fatias de muçarela.
- Modelar os pães e enrolar como rocambole.

- Colocar os pães em fôrma untada.
- Pincelar a massa com gema de ovo e café.
- Deixar crescer até dobrar de volume.
- Levar para assar em forno moderado.
- Deixar esfriar.
- Embalar.
- Rotular.

Recheio

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- ¼ xícara (chá) de café forte
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (chá) de manteiga ou margarina

Tecnologia de Fabricação

- Medir todos os ingredientes.
- Misturar todos os ingredientes numa panela pequena.
- Levar ao fogo médio e mexer até engrossar um pouco.
- Esperar esfriar e rechear os pães.

Rendimento: 3 pães médios

PÃO DE FÔRMA COM CAFÉ



Formulação

- 700 gramas de farinha de trigo

- 1 xícara (chá) de leite morno
- 1 xícara (chá) de café forte, sem açúcar e morno
- ½ xícara (chá) de óleo
- ¼ xícara (chá) de açúcar
- 2 ovos
- 20 gramas de fermento biológico
- ¼ colher de sopa de sal

Tecnologia de fabricação

- Peneirar os ingredientes secos.
- Medir todos os ingredientes.
- Bater no liquidificador os ingredientes, menos a farinha de trigo.
- Despejar a mistura em uma vasilha, juntar a farinha de trigo aos poucos.
- Sovar bem a massa.
- Colocar a massa em duas fôrmas para pão de fôrma, untadas.
- Deixar de repouso até dobrar de volume.
- Colocar as fôrmas em um tabuleiro.
- Levar para assar em forno moderado preaquecido a 180° C, por aproximadamente 30 minutos.
- Retirar as fôrmas dos tabuleiros e deixá-las no forno por mais 10 minutos.
- Desenformar os pães e colocá-los em uma superfície forrada com pano de prato para não suar.
- Deixar esfriar.
- Embalar.
- Rotular.

Rendimento: 2 pães médios

PÃO DE NATA COM CAFÉ



Formulação

- 2 xícaras (chá) de nata ou creme de leite
- ½ xícara (chá) de leite morno
- 1 xícara (chá) de café bem forte
- 30 gramas de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 ovos
- 1 colher (café) de sal
- Farinha de trigo até dar ponto (mais ou menos 1 quilo)

Tecnologia de fabricação

- Medir todos os ingredientes.
- Bater os ingredientes, menos a farinha de trigo, no liquidificador, até formar um creme.
- Despejar em um recipiente, juntar a farinha de trigo aos poucos até soltar das mãos.
- Deixar a massa descansar por 30 minutos.
- Modelar os pãezinhos, deixar crescer até dobrar de volume.
- Pincelar com gema e café.
- Levar para assar em forno preaquecido à temperatura de 180°C, por

aproximadamente 30 minutos.

- Deixar esfriar.
- Embalar.
- Rotular.

OBS.: Se quiser, preparar uma calda grossa, utilizando ½ xícara (chá) de açúcar com ¼ xícara (chá) de café e ½ colher (sopa) de manteiga ou margarina. Deixar esfriar. Pincelar os pãezinhos depois de assados, polvilhar com coco ralado e voltar ao forno por mais 2 minutos.

Rendimento: 50 pãezinhos

Para esclarecer dúvidas, fale com extensionista da Emater-MG

Economista Doméstica

Maria do Carmo Cunha Fontes

Escritório Local de Manhuaçu –

Emater-MG

Fotos: Maria do Carmo Cunha Fontes

Agosto de 2013

Série Ciências Biológicas

Tema Bem-estar Social

Área Processamento de Alimentos



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

