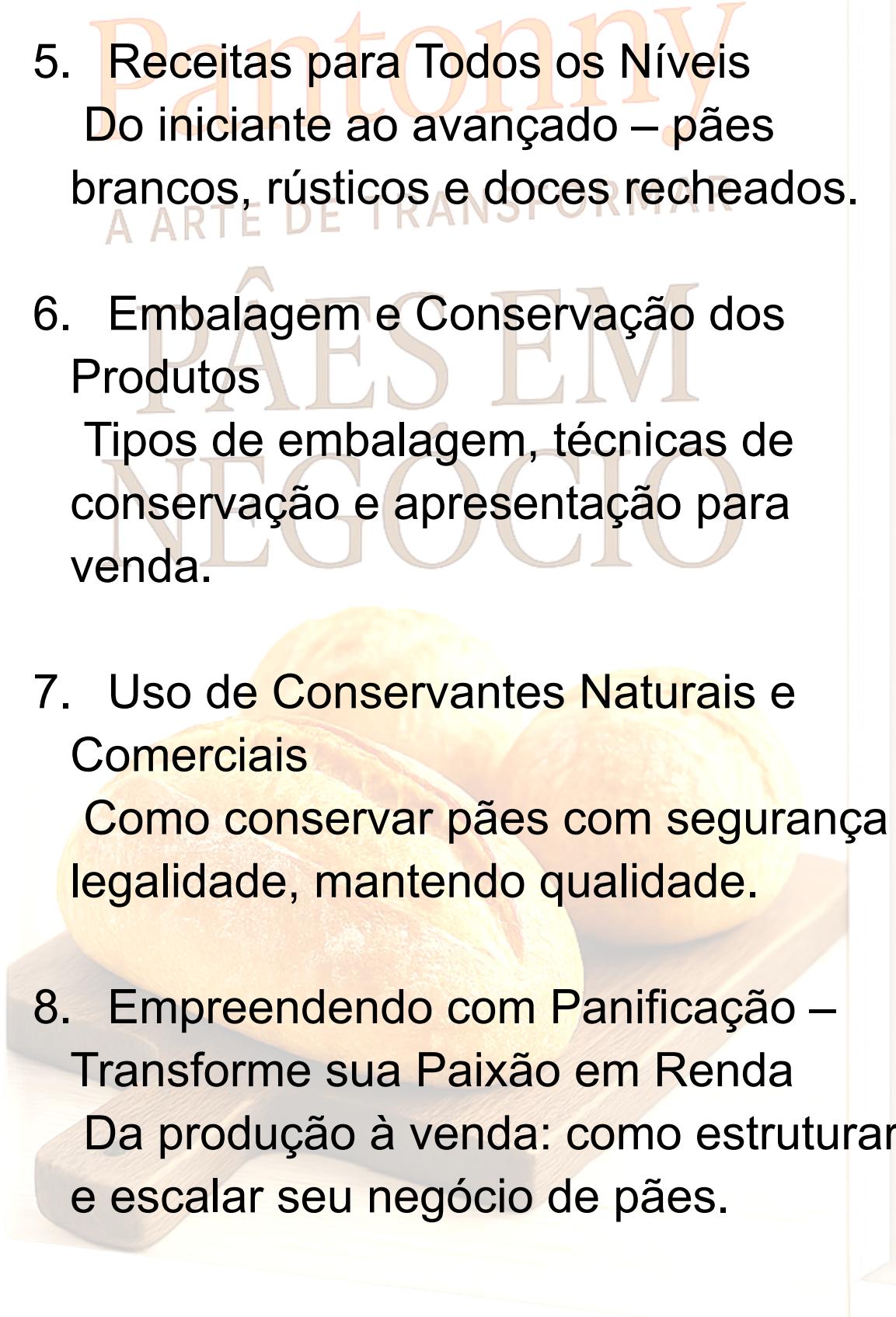




Sumário

1. Introdução à Panificação
Uma visão histórica e emocional da panificação como arte e negócio.
2. Ingredientes Essenciais e Onde Encontrá-los
Os quatro pilares do pão e ingredientes complementares para diversificar receitas.
3. Equipamentos Necessários (E Como Começar Sem Eles)
De utensílios domésticos a equipamentos profissionais – como crescer com estrutura.
4. Métodos de Preparo e Técnicas Profissionais
Técnicas de autólise, sova,

fermentação e modelagem para resultados perfeitos.

- 
5. Receitas para Todos os Níveis
Do iniciante ao avançado – pães brancos, rústicos e doces recheados.
 6. Embalagem e Conservação dos Produtos
Tipos de embalagem, técnicas de conservação e apresentação para venda.
 7. Uso de Conservantes Naturais e Comerciais
Como conservar pães com segurança e legalidade, mantendo qualidade.
 8. Empreendendo com Panificação – Transforme sua Paixão em Renda
Da produção à venda: como estruturar e escalar seu negócio de pães.

9. Oportunidade Exclusiva – Invista no Seu Futuro

Convite para consultoria personalizada e próximos passos na sua jornada.

10. Explicação dos Termos Técnicos Usados na Panificação

Glossário de técnicas e conceitos fundamentais para a prática profissional.

11. Receitas de Pães – Extra (20+)

Receitas completas com rendimento, custo, venda sugerida e dicas de conservação.

Pantonny – A Arte de Transformar Pães em Negócio

Capítulo 1: Introdução à Panificação

A panificação é uma das formas mais antigas e fundamentais de transformação de alimentos, remontando a milhares de anos antes da era moderna. Trata-se da arte de combinar ingredientes simples como farinha, água, fermento e sal para criar uma ampla variedade de produtos que não só alimentam, mas também despertam memórias e tradições culturais. O pão é mais do que alimento: é símbolo de partilha, sustento e cuidado. Neste eBook, você vai mergulhar no universo da panificação de forma detalhada, com explicações técnicas, práticas, científicas e comerciais, para que você possa não só produzir bons pães, mas também estruturar um negócio sustentável, escalável e lucrativo. Este guia completo é ideal tanto para iniciantes quanto para quem já está na estrada e deseja evoluir. Vamos falar de ingredientes, técnicas, equipamentos, embalagens, conservação, vendas, estrutura de negócios, e muito mais. O objetivo é que você saia deste conteúdo pronto para transformar a farinha em ouro – ou pelo menos em pão de excelente qualidade.

Capítulo 2: Ingredientes Essenciais e Onde Encontrá-los

Para produzir pães de qualidade, é fundamental conhecer e utilizar ingredientes de excelência. A base da panificação se resume a quatro componentes principais: farinha, água, sal e fermento. Cada um deles possui características que influenciam diretamente no sabor, textura e aparência do pão. A farinha, por exemplo, deve ter boa quantidade de proteína (acima de 10%) para gerar uma rede de glúten eficiente e garantir uma estrutura firme. Opte por farinhas tipo 1 ou especiais, vendidas em casas de produtos naturais, empórios e fornecedores de panificação. A água deve ser potável e sem excesso de cloro — muitas vezes, é recomendável utilizar água filtrada. O sal realça o sabor e ajuda a controlar a fermentação; prefira sal marinho ou flor de sal para um toque diferenciado. Já o fermento pode ser biológico seco, fresco ou natural (levain), sendo este último o queridinho dos pães artesanais, por conferir sabor mais profundo e maior durabilidade.

Além dos ingredientes básicos, você poderá utilizar complementos que ampliam seu portfólio e elevam a qualidade do produto. Azeite de oliva, açúcar mascavo, mel, leite, manteiga, ovos e farinhas alternativas (centeio, integral, espelta, aveia) são ingredientes que permitem diversificar receitas e atender a diferentes públicos. Para doces e pães especiais, frutas secas, castanhas, chocolate e especiarias como canela, noz-moscada e cardamomo criam experiências únicas de sabor. Para garantir a procedência e qualidade dos insumos, crie uma lista de fornecedores confiáveis na sua cidade ou região. Comece com supermercados atacadistas, lojas especializadas, feiras de produtores e marketplaces voltados para panificação (como Nova Safra, Barra Doce ou Atacado de Panificação). Estabeleça uma rotina de controle de estoque e validade, para que nunca falte o essencial em dias de produção.

Capítulo 3: Equipamentos Necessários (E Como Começar Sem Eles)

Ter uma boa estrutura facilita o processo, mas não é um impedimento para começar. Muita gente dá os primeiros passos na panificação com utensílios domésticos. No início, um bom forno de fogão convencional, tigelas grandes, balança digital, espátulas, colheres medidoras e uma bancada limpa já são suficientes. A massa pode ser sovada à mão, fermentada em potes plásticos e assada em formas comuns. Conforme a produção aumenta, é natural investir em equipamentos que otimizem tempo e esforço. Uma masseira espiral, por exemplo, pode fazer o trabalho de 30 minutos em apenas 5. Uma estufa de fermentação controla temperatura e umidade de forma precisa, garantindo regularidade nos resultados. Fornos industriais ou de lastro proporcionam uma cocção uniforme, ideal para padarias com maior volume.

Outros itens importantes incluem divisoras de massa, balanças com precisão de até 1g, cortadores, panos de algodão, caixas para fermentação e geladeiras com controle de temperatura. Se o seu foco for a fermentação natural, ter um ambiente com boa estabilidade térmica é ainda mais importante. O segredo está em evoluir gradualmente, de acordo com a necessidade do negócio. Muitos equipamentos podem ser adquiridos usados em bom estado, em sites como OLX ou grupos de padeiros artesanais. Também é possível alugar ou fazer parcerias com cozinhas compartilhadas no início. O importante é não esperar ter a estrutura perfeita para começar — comece com o que tem, e melhore ao longo do caminho.

Capítulo 4: Métodos de Preparo e Técnicas Profissionais

O preparo de um pão vai muito além de misturar ingredientes. Envolve entender processos químicos e físicos, como a formação do glúten, hidratação, fermentação e caramelização da crosta. Entre os métodos mais comuns está a autólise, técnica que consiste em misturar apenas a farinha e a água, deixando a mistura descansar por 30 minutos antes de adicionar sal e fermento. Isso permite que o glúten se forme de forma natural, reduzindo o tempo de sova e aumentando a extensibilidade da massa. Outra técnica importante é a fermentação em etapas, como a fermentação em frio, que prolonga o tempo de descanso da massa na geladeira, favorecendo o desenvolvimento de sabor e digestibilidade.

A sova é outro ponto crucial. Ela pode ser feita manualmente com a técnica "slap and fold" (bater e dobrar) ou "stretch and fold" (esticar e dobrar), que fortalecem a rede de glúten sem rasgar a massa. O ponto de véu — quando a massa pode ser esticada até ficar quase transparente sem rasgar — é sinal de que a sova foi eficiente. O formato do pão também é determinante: baguetes, boules, pães de forma, ciabattas e pães rústicos demandam técnicas específicas de modelagem, que influenciam a cocção e o aspecto final. O tempo e a temperatura de fermentação, a criação de vapor no forno e o resfriamento adequado pós-assamento são etapas que não podem ser negligenciadas. Cada detalhe conta para que o pão saia com textura interna leve, casca crocante e sabor marcante.

Capítulo 5: Receitas para Todos os Níveis

Neste capítulo, você encontrará receitas testadas e aprovadas, ideais para quem está começando e também para quem já domina as técnicas e quer expandir o cardápio. Todas foram pensadas para serem viáveis tanto em casa quanto em uma produção artesanal.

Pão Branco Básico (Iniciante)

Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 10g de fermento biológico seco
- 10g de sal
- 300ml de água morna
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Sove por 10 a 15 minutos até atingir ponto de véu.
3. Deixe fermentar por 1 hora coberto com pano.
4. Modele o pão, deixe crescer por mais 40 minutos.
5. Asse a 200°C por 35-40 minutos.

Pão Rústico com Fermentação Natural (Intermediário)

Ingredientes:

- 500g de farinha
- 100g de levain ativo
- 10g de sal
- 325ml de água

Modo de preparo:

1. Faça autólise com farinha e água por 30 min.
2. Adicione levain e sal.
3. Faça 3 dobras (stretch and fold) com intervalo de 30 minutos.
4. Fermente em temperatura ambiente por 4h ou na geladeira por até 18h.
5. Modele e asse a 250°C com vapor por 20 min, depois 200°C por mais 20 min.

Pão de Leite com Recheio de Chocolate (Avançado)

Diferencial: Massa enriquecida com leite, ovos e manteiga — ideal para quem quer vender doces ou lanches.

Recheio: Gotas de chocolate meio amargo.

Dica: Faça em formas de brioche ou mini pães recheados, ideais para vender em porção unitária.

Capítulo 6: Embalagem e Conservação dos Produtos

A apresentação do seu produto é tão importante quanto o sabor. Uma boa embalagem protege, valoriza e vende. Pães artesanais merecem uma embalagem que destaque sua qualidade e que preserve suas características.

Tipos de embalagem:

- **Papel kraft ecológico:** é ideal para pães rústicos.
- **Plástico alimentício selável:** protege da umidade e é ideal para congelamento.
- **Sacolas com visor:** permitem que o cliente veja o produto.
- **Caixas personalizadas:** para kits e cestas de café.

Conservação:

- Pães com fermento natural duram até 5 dias fora da geladeira.
- Congele pães em até 24h após o preparo. Para isso, embale com filme plástico e guarde em saco ziplock.

- Para descongelar, retire do freezer e aqueça por 10 min no forno.

Dica: Inclua na embalagem um adesivo com validade, modo de conservação e redes sociais da sua marca.

Capítulo 7: Uso de Conservantes Naturais e Comerciais

Em produções maiores, conservar a qualidade do pão por mais tempo é um desafio. Aqui entram os conservantes — mas com consciência e informação.

Alternativas Naturais

- **Fermentação natural (levain):** aumenta a durabilidade do pão e melhora a digestibilidade.
- **Vinagre de maçã ou suco de limão:** ajudam a inibir fungos.
- **Manteiga ou azeite na massa:** aumentam a umidade e retardam o ressecamento.
- **Purê de batata ou cenoura:** criam pães mais macios e úmidos.

Conservantes Comerciais

- **Propionato de cálcio ou sódio (INS 282):** inibem bolores e são comumente usados em pães de forma.
- **Sorbato de potássio (INS 202):** usado em pães doces ou recheados.

Importante: Leia as normas da Anvisa para uso de conservantes e sempre informe no rótulo a presença desses aditivos.

Capítulo 8: Empreendendo com Panificação – Transforme sua Paixão em Renda

Empreender com pães vai muito além de apenas assar e vender. É sobre transformar um talento em fonte de renda, criar uma marca com propósito e levar sabor e afeto até a casa das pessoas. É possível sim viver da panificação – e este capítulo é o seu mapa para sair do forno direto para o mercado!

O primeiro passo é validar seu produto. Não adianta só você gostar: coloque suas receitas à prova com pessoas reais – amigos, vizinhos, colegas. Peça feedback sincero sobre tudo: sabor, textura, formato, aparência, aroma e até a embalagem. Use essas opiniões para melhorar. Lembre-se: o mercado não perdoa falhas, mas recompensa quem escuta e evolui.

Com as receitas aprovadas, é hora de entender seus custos. Coloque na ponta do lápis: ingredientes, gás, energia, tempo, embalagem, perdas. Crie uma planilha simples e calcule uma margem de lucro justa – entre 30% e 50% é o ideal para produtos artesanais. Isso garante um preço atrativo para o cliente e saudável para o seu bolso. Você não quer apenas vender pães – quer construir um negócio.

Começou a receber mais pedidos? Isso é sinal de que você está no caminho certo! Mas crescer com consciência é fundamental. Você não precisa abrir uma padaria logo de cara. Muitos empreendedores começam com entregas sob encomenda ou por assinatura semanal. Antes de pensar em ponto físico, invista no que realmente melhora sua produção: uma masseira, uma bancada maior, um forno extra ou uma geladeira dedicada.

E não tente fazer tudo sozinho. No começo, familiares ou amigos podem ajudar informalmente. Mas conforme a demanda aumenta, pense em formar um time: alguém para ajudar na produção, outro na embalagem, outro nas entregas. O segredo está na organização. Tenha receitas padronizadas, cronogramas e listas de tarefas. Isso evita erros, garante qualidade e permite que você cresça sem perder o controle.

Quer escalar ainda mais? Crie parcerias estratégicas. Cafeterias, empórios, mercados locais, restaurantes e até hotéis podem se tornar revendedores dos seus produtos. Apresente seu negócio com profissionalismo: um portfólio bonito com fotos, tabela de preços para revenda e uma história envolvente.

Capítulo 9: Oportunidade Exclusiva – Invista no Seu Futuro

Você chegou ao final do eBook, e agora é o momento de transformar o conhecimento adquirido em um negócio de sucesso. Para isso, não basta apenas saber a receita: é necessário colocar em prática tudo o que você aprendeu. E para te apoiar nesse processo, estou oferecendo uma oportunidade exclusiva.

Vamos trabalhar juntos para transformar seu sonho em realidade.

Se você deseja começar a vender seus pães, mas precisa de um direcionamento personalizado, entre em contato comigo para uma consultoria especializada. Juntos, podemos planejar e executar a melhor estratégia para que seu negócio de panificação tenha sucesso, desde a produção até a divulgação e vendas.

Basta clicar aqui para agendar sua consulta e dar o primeiro passo para o seu negócio de pães artesanais!

Capítulo 10: Explicação dos Termos Técnicos Usados na Panificação

Agora, vamos explorar e detalhar alguns dos termos técnicos que mencionamos ao longo do eBook. Conhecer esses processos e nomenclaturas é crucial para um entendimento completo da panificação profissional.

Fermentação Natural (Levain)

O que é: O levain é uma massa fermentada de farinha e água, que utiliza as leveduras selvagens presentes no ambiente para fazer o pão crescer.

Por que é importante: O levain confere sabor, leveza e uma durabilidade maior ao pão, além de ser uma alternativa mais saudável ao fermento biológico industrial.

Autólise

O que é: É o processo de misturar apenas a farinha e a água e deixar a massa descansar por um período (geralmente 30 minutos) antes de adicionar o sal e o fermento.

Por que é importante: A autólise facilita a formação do glúten e melhora a textura do pão, tornando-o mais macio e elástico.

Slap and Fold (Bater e Dobrar)

O que é: Técnica usada para sovar a massa, batendo e dobrando a massa repetidamente, o que ajuda a desenvolver o glúten de maneira eficaz.

Por que é importante: Garante que a massa fique bem aerada e com a estrutura necessária para o pão crescer de maneira uniforme.

Stretch and Fold (Esticar e Dobrar)

O que é: Técnica utilizada para fortalecer o glúten sem sobrecarregar a massa. Consiste em esticar a massa e dobrá-la várias vezes durante o processo de fermentação.

Por que é importante: Essa técnica melhora a textura do pão, tornando-o mais leve e com melhor estrutura interna.

Ponto de Véu

O que é: É o ponto em que a massa, quando esticada, se torna fina e quase translúcida, sem rasgar.

Por que é importante: Indica que a massa foi bem sovada, com o glúten suficientemente desenvolvido, o que garante uma boa textura e estrutura no pão final.

Fermentação em Frio

O que é: Processo em que a massa fermenta na geladeira por várias horas ou até um dia.
Por que é importante: A fermentação em frio permite um desenvolvimento mais profundo de sabor e uma melhor textura no pão.

Prova (ou Segunda Fermentação)

O que é: Processo onde a massa é deixada para crescer após ser modelada.

Por que é importante: A prova é fundamental para garantir que a massa cresça e desenvolva sabor antes de ser levada ao forno.

RECEITAS DE PÃES 20+

1. Pão Caseiro Simples

- **Ingredientes:**

- 1 kg de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 600 ml de água morna
- 10g de fermento biológico seco

- **Modo de Preparo:**

1. Misture a água, o açúcar e o fermento. Deixe descansar por 10 minutos.
2. Adicione o óleo, o sal e a farinha aos poucos.
3. Sove a massa por cerca de 10 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.

- **Sova:** 10 minutos.

- **Descanso:** 1h + 30 minutos.

- **Dicas Profissionais:** Pincele gema de ovo para dar brilho ao pão.

- **Conservação:** Armazene em saco fechado por até 3 dias ou congele por até 30 dias.

- **Rendimento:** 4 pães de 250g cada.
- **Custo:** R\$ 5,00
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 12,00

Pantonny

2. Pão de Leite de Padaria

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 1 ovo
 - 200 ml de leite morno
 - 50g de açúcar
 - 30g de margarina
 - 5g de sal
 - 10g de fermento biológico seco
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture o leite, o açúcar e o fermento. Deixe descansar por 10 minutos.
 2. Adicione os outros ingredientes.
 3. Sove a massa por 15 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por mais 30 minutos.
 6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.
- **Sova:** 15 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** Para um sabor ainda mais suave, adicione uma colher de chá de essência de baunilha.
- **Conservação:** Mantenha por 3 dias em temperatura ambiente ou congele por até 30 dias.
- **Rendimento:** 6 pães de 100g cada.
- **Custo:** R\$ 4,50

- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 10,00
-

3. Pão Francês Tradicional

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 300 ml de água gelada
 - 10g de fermento biológico seco
 - 10g de sal
 - 1 colher (sopa) de açúcar
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture os ingredientes secos e adicione a água gelada aos poucos.
 2. Sove a massa por 20 minutos até ficar lisa e elástica.
 3. Deixe descansar por 1h30.
 4. Modele os pães em filões e deixe descansar por mais 30 minutos.
 5. Asse em forno pré-aquecido a 250°C por 20 a 25 minutos, criando vapor no forno para a crocância.
- **Sova:** 20 minutos.
- **Descanso:** 1h30 + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** O vapor no forno deixa a crosta crocante. Experimente borifar água no forno.
- **Conservação:** Consumir no dia ou congelar por até 15 dias.
- **Rendimento:** 10 pães de 60g cada.
- **Custo:** R\$ 3,00
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 6,00

4. Pão de Batata Recheado

- **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 xícara de leite morno
- 1 batata cozida amassada
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 10g de fermento biológico seco
- Recheio: queijo e presunto a gosto

- **Modo de Preparo:**

1. Misture o leite morno, o açúcar e o fermento. Deixe descansar por 10 minutos.
2. Adicione a batata amassada, o ovo, o óleo, o sal e as farinhas.
3. Sove bem a massa por 15 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães, recheie com queijo e presunto e deixe crescer por mais 30 minutos.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

- **Sova:** 15 minutos.

- **Descanso:** 1h + 30 minutos.

- **Dicas Profissionais:** Pode congelar já recheado, antes de assar.

- **Conservação:** Mantenha por 3 dias em geladeira ou congele por até 30 dias.

- **Rendimento:** 8 pães de 100g cada.

- **Custo:** R\$ 7,50

- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 16,00

5. Pão Doce com Coco

- **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 200 ml de leite morno
- 1 ovo

- 30g de margarina
- 50g de açúcar
- 10g de fermento biológico seco
- Recheio: coco ralado e leite condensado

- **Modo de Preparo:**

1. Misture o leite morno, o açúcar e o fermento. Deixe descansar por 10 minutos.
 2. Adicione o ovo, a margarina e a farinha. Misture bem.
 3. Sove por 15 minutos até obter uma massa macia.
 4. Deixe descansar por 1 hora. Modele os pães e recheie com coco ralado e leite condensado.
 5. Deixe crescer por 30 minutos.
 6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 15 minutos.
 - **Descanso:** 1h + 30 minutos.
 - **Dicas Profissionais:** Polvilhe coco por cima antes de assar para um acabamento especial.
 - **Conservação:** Armazene por até 3 dias em geladeira ou congele por até 30 dias.
 - **Rendimento:** 6 pães de 110g cada.
 - **Custo:** R\$ 6,00
 - **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 14,00
 -

6. Pão de Centeio

- **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 500g de farinha de centeio
- 20g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 10g de sal
- 1 colher (sopa) de óleo

- 500 ml de água morna

- **Modo de Preparo:**

1. Misture as farinhas, o fermento e o açúcar.
2. Adicione a água aos poucos e misture até obter uma massa homogênea.
3. Acrescente o óleo e o sal, e sove por 15 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe descansar por 30 minutos.
6. Asse a 180°C por cerca de 35 minutos.

- **Sova:** 15 minutos.

- **Descanso:** 1h + 30 minutos.

- **Dicas Profissionais:** Use uma farinha de centeio de boa qualidade para garantir a textura correta.

- **Conservação:** Conservar por 2 a 3 dias em saco fechado. Pode ser congelado.

- **Rendimento:** 4 pães de 250g.

- **Custo:** R\$ 7,00

- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 15,00

7. Pão de Milho

- **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 200g de fubá
- 10g de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10g de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 500 ml de leite morno

- **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha de trigo, o fubá, o fermento, o açúcar e o sal.
 2. Adicione o leite morno e a manteiga.
 3. Sove a massa por 10 minutos até ficar homogênea.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por mais 30 minutos.
 6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.
- **Sova:** 10 minutos.
 - **Descanso:** 1h + 30 minutos.
 - **Dicas Profissionais:** Experimente adicionar um pouco de queijo ralado à massa para um sabor mais rico.
 - **Conservação:** Mantenha em local fresco por até 3 dias ou congele por até 30 dias.
 - **Rendimento:** 6 pães de 120g.
 - **Custo:** R\$ 6,00
 - **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 14,00

8. Pão de Alho

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 1 colher (sopa) de açúcar
 - 10g de fermento biológico seco
 - 10g de sal
 - 1 colher (sopa) de óleo
 - 300 ml de leite morno
 - 1 cabeça de alho picada
 - 50g de manteiga
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture o açúcar, o fermento, o sal e a farinha.
 2. Adicione o leite e o óleo e misture bem.

3. Sove a massa por 15 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e recheie com alho picado e manteiga.
6. Asse a 180°C por 30 minutos.

- **Sova:** 15 minutos.
- **Descanso:** 1h.
- **Dicas Profissionais:** Para um sabor mais intenso, use alho assado no recheio.
- **Conservação:** Armazene por 2 a 3 dias em local fresco ou congele por até 30 dias.
- **Rendimento:** 4 pães de 150g.
- **Custo:** R\$ 6,50
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 14,50

9. Pão Integral com Sementes

- **Ingredientes:**
 - 300g de farinha de trigo
 - 200g de farinha integral
 - 30g de sementes de girassol
 - 10g de fermento biológico seco
 - 1 colher (sopa) de mel
 - 10g de sal
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - 300 ml de água morna
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture as farinhas, o fermento, o mel e o sal.
 2. Adicione a água morna e o azeite, misturando até obter uma massa homogênea.
 3. Sove a massa por 15 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.

5. Modele o pão e espalhe as sementes de girassol por cima.

6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.

• **Sova:** 15 minutos.

• **Descanso:** 1h.

• **Dicas Profissionais:** Você pode adicionar outras sementes, como chia ou linhaça, para um sabor ainda mais nutritivo.

• **Conservação:** Mantenha em local fresco por até 3 dias ou congele.

• **Rendimento:** 5 pães de 100g.

• **Custo:** R\$ 7,00

• **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 15,00

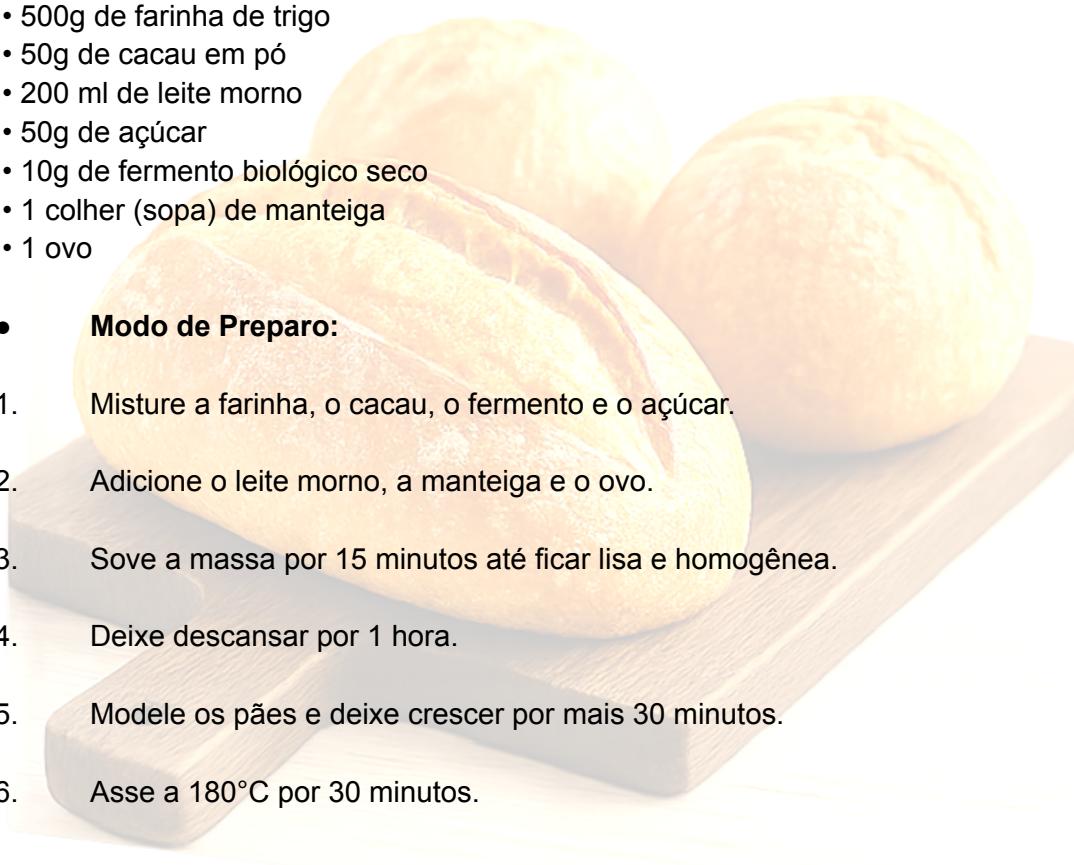
10. Pão de Chocolate

• **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 50g de cacau em pó
- 200 ml de leite morno
- 50g de açúcar
- 10g de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 ovo

• **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha, o cacau, o fermento e o açúcar.
2. Adicione o leite morno, a manteiga e o ovo.
3. Sove a massa por 15 minutos até ficar lisa e homogênea.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe crescer por mais 30 minutos.
6. Asse a 180°C por 30 minutos.



- **Sova:** 15 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** Para um toque especial, adicione pedaços de chocolate à massa.
- **Conservação:** Armazene em saco fechado por até 3 dias ou congele.
- **Rendimento:** 6 pães de 100g cada.
- **Custo:** R\$ 7,50
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 16,00

11. Pão de Queijo

- **Ingredientes:**
 - 500g de polvilho doce
 - 200g de queijo minas ralado
 - 100g de queijo parmesão ralado
 - 2 ovos
 - 100g de manteiga
 - 1 colher (sopa) de sal
 - 300 ml de leite morno
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture os queijos, polvilho e sal.
 2. Adicione os ovos, manteiga e leite aos poucos, até obter uma massa firme.
 3. Modele bolinhas e coloque em uma assadeira untada.
 4. Asse a 180°C por 30 minutos.
- **Sova:** Não é necessário.
- **Descanso:** Não precisa.
- **Dicas Profissionais:** Pode adicionar orégano à massa para dar um toque especial.
- **Conservação:** Manter em saco fechado por até 2 dias ou congelar.
- **Rendimento:** 20 pãezinhos de 30g.

- **Custo:** R\$ 8,00
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 20,00

12. Pão de Aveia

• Ingredientes:

- 400g de farinha de trigo
- 100g de aveia em flocos
- 10g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de sal
- 300 ml de leite morno
- 50g de manteiga

• Modo de Preparo:

1. Misture as farinhas, aveia, fermento, mel e sal.
2. Adicione o leite e a manteiga, mexa até incorporar.
3. Sove a massa por 10 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe descansar por mais 30 minutos.
6. Asse a 180°C por 35 minutos.

• **Sova:** 10 minutos.

• **Descanso:** 1h + 30 minutos.

• **Dicas Profissionais:** Pode adicionar frutas secas à massa.

• **Conservação:** 2 a 3 dias em local fresco ou congele.

• **Rendimento:** 5 pães de 120g.

• **Custo:** R\$ 6,50

• **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 15,00

13. Pão de Chia e Linhaça

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 50g de chia
 - 50g de linhaça
 - 10g de fermento biológico seco
 - 1 colher (sopa) de açúcar
 - 10g de sal
 - 300 ml de água morna
 - 30g de azeite
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture as farinhas, chia, linhaça, açúcar e sal.
 2. Adicione a água e o azeite, misture até obter uma massa homogênea.
 3. Sove por 15 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por mais 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 15 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** Para um sabor mais intenso, adicione sementes de abóbora à massa.
- **Conservação:** Até 3 dias em local fresco ou congelado.
- **Rendimento:** 5 pães de 130g.
- **Custo:** R\$ 7,50
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 16,00

14. Pão de Abóbora

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo

- 200g de abóbora cozida e amassada
- 10g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 10g de sal
- 300 ml de leite morno
- 30g de manteiga

- **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
2. Adicione a abóbora amassada, leite e manteiga.
3. Sove a massa por 15 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele e deixe crescer por mais 30 minutos.
6. Asse a 180°C por 35 minutos.

- **Sova:** 15 minutos.

- **Descanso:** 1h + 30 minutos.

- **Dicas Profissionais:** Pode adicionar noz-moscada ou canela para dar um toque especial.

- **Conservação:** Até 3 dias em local fresco ou congele.

- **Rendimento:** 5 pães de 150g.

- **Custo:** R\$ 6,00

- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 14,00

15. Pão de Cará

- **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 200g de cará cozido e amassado
- 10g de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10g de sal
- 300 ml de leite morno

- 50g de manteiga

- **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
 2. Adicione o cará, leite e manteiga.
 3. Sove a massa por 15 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele e deixe crescer por mais 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 15 minutos.
 - **Descanso:** 1h + 30 minutos.
 - **Dicas Profissionais:** O cará dá uma textura bem macia ao pão.
 - **Conservação:** Até 3 dias ou congele.
 - **Rendimento:** 5 pães de 150g.
 - **Custo:** R\$ 6,50
 - **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 15,00

16. Pão de Abacaxi e Coco

- **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 1 abacaxi pequeno picado
- 100g de coco ralado
- 10g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 10g de sal
- 300 ml de leite morno
- 50g de manteiga

- **Modo de Preparo:**

1. Misture as farinhas, fermento, açúcar e sal.
 2. Adicione o abacaxi picado, coco, leite e manteiga.
 3. Sove a massa por 10 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 10 minutos.
 - **Descanso:** 1h + 30 minutos.
 - **Dicas Profissionais:** Para dar mais sabor, adicione uma pitada de canela.
 - **Conservação:** Até 3 dias ou congele.
 - **Rendimento:** 6 pães de 100g.
 - **Custo:** R\$ 7,00
 - **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 16,00

17. Pão de Banana

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 2 bananas maduras amassadas
 - 10g de fermento biológico seco
 - 2 colheres (sopa) de açúcar
 - 10g de sal
 - 300 ml de leite morno
 - 50g de manteiga
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
 2. Adicione as bananas, leite e manteiga.
 3. Sove por 15 minutos.

4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe crescer por mais 30 minutos.
6. Asse a 180°C por 35 minutos.

- **Sova:** 15 minutos.

- **Descanso:** 1h + 30 minutos.

- **Dicas Profissionais:** Pode adicionar pedaços de chocolate para um sabor diferenciado.

- **Conservação:** Até 3 dias ou congele.

- **Rendimento:** 5 pães de 120g.

- **Custo:** R\$ 6,00

- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 14,00

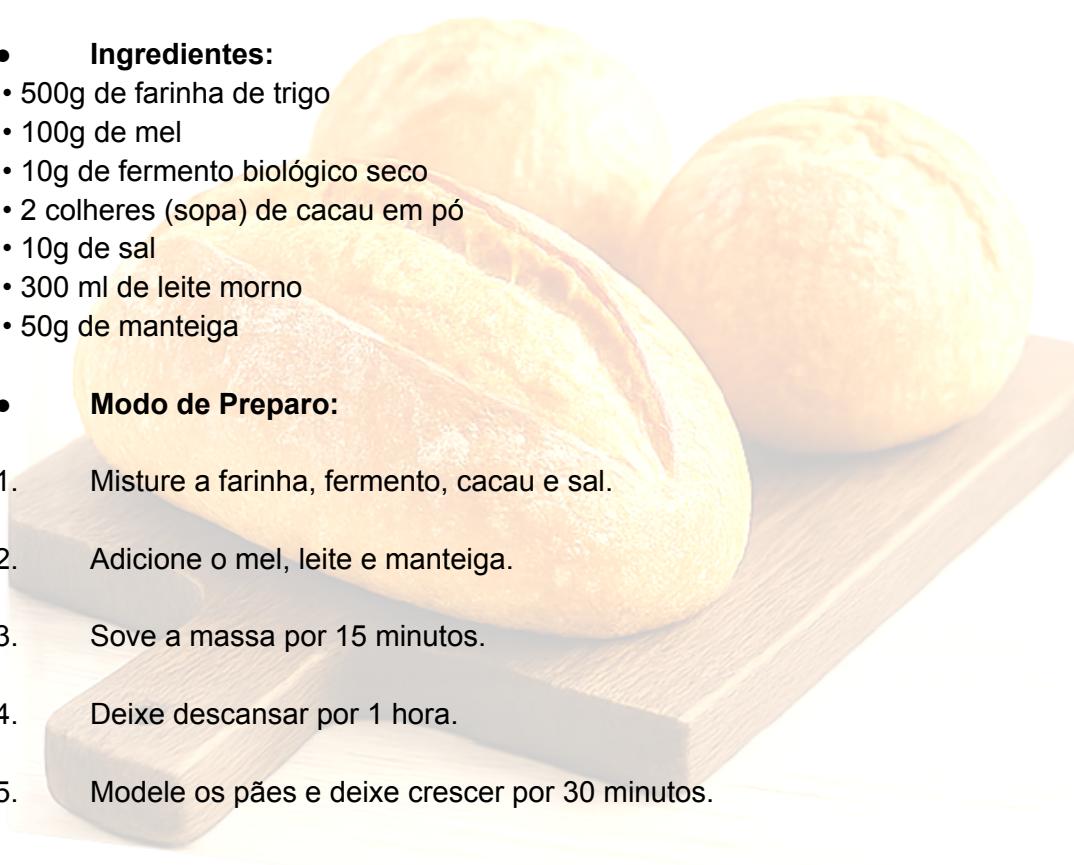
18. Pão de Mel

- **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 100g de mel
- 10g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 10g de sal
- 300 ml de leite morno
- 50g de manteiga

- **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha, fermento, cacau e sal.
2. Adicione o mel, leite e manteiga.
3. Sove a massa por 15 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.



6. Asse a 180°C por 30 minutos.
- **Sova:** 15 minutos.
 - **Descanso:** 1h + 30 minutos.
 - **Dicas Profissionais:** Pode adicionar castanhas picadas à massa.
 - **Conservação:** Até 3 dias ou congele.
 - **Rendimento:** 6 pães de 100g.
 - **Custo:** R\$ 7,00
 - **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 16,00

19. Pão de Morango

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 100g de morangos picados
 - 10g de fermento biológico seco
 - 2 colheres (sopa) de açúcar
 - 10g de sal
 - 300 ml de leite morno
 - 50g de manteiga
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
 2. Adicione os morangos, leite e manteiga.
 3. Sove a massa por 10 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por mais 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 10 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.

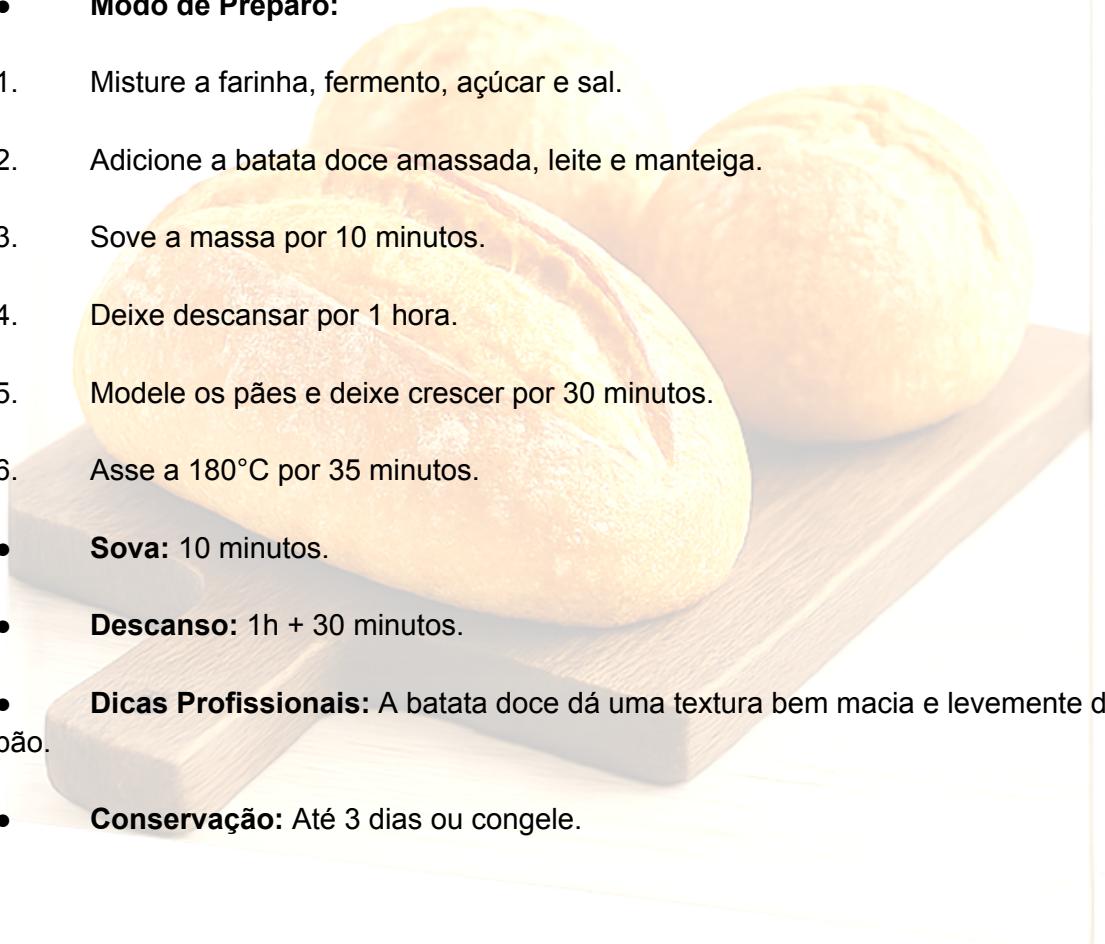
- **Dicas Profissionais:** Use morangos frescos ou congelados, mas sem excesso de calda.
- **Conservação:** Até 2 dias ou congele.
- **Rendimento:** 6 pães de 100g.
- **Custo:** R\$ 8,00
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 18,00

Pantonny

A ARTE DE TRANSFORMAR
PÃES EM
NEGÓCIO

20. Pão de Batata Doce

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 200g de batata doce cozida e amassada
 - 10g de fermento biológico seco
 - 2 colheres (sopa) de açúcar
 - 10g de sal
 - 300 ml de leite morno
 - 50g de manteiga
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
 2. Adicione a batata doce amassada, leite e manteiga.
 3. Sove a massa por 10 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 10 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** A batata doce dá uma textura bem macia e levemente doce ao pão.
- **Conservação:** Até 3 dias ou congele.



- **Rendimento:** 5 pães de 130g.
- **Custo:** R\$ 7,50
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 16,00

21. Pão de Gengibre

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
 - 10g de fermento biológico seco
 - 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
 - 10g de sal
 - 300 ml de leite morno
 - 50g de manteiga
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture a farinha, fermento, gengibre, açúcar e sal.
 2. Adicione o leite morno e a manteiga.
 3. Sove a massa por 10 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 10 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** Pode adicionar mel à massa para um sabor mais adocicado.
- **Conservação:** Até 3 dias ou congele.
- **Rendimento:** 6 pães de 120g.
- **Custo:** R\$ 7,00
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 16,00

22. Pão Integral

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo integral
 - 10g de fermento biológico seco
 - 1 colher (sopa) de mel
 - 10g de sal
 - 300 ml de água morna
 - 50g de azeite
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture a farinha integral, fermento, mel e sal.
 2. Adicione a água morna e o azeite, mexa até formar uma massa homogênea.
 3. Sove por 15 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele e deixe crescer por mais 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 15 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** Pode adicionar sementes de girassol ou abóbora à massa.
- **Conservação:** Até 4 dias ou congele.
- **Rendimento:** 5 pães de 150g.
- **Custo:** R\$ 6,50
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 15,00

23. Pão de Cerveja

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 300 ml de cerveja clara
 - 10g de fermento biológico seco
 - 1 colher (sopa) de açúcar

- 10g de sal
- 50g de manteiga

- **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
 2. Adicione a cerveja e a manteiga, misture até formar uma massa homogênea.
 3. Sove a massa por 15 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por mais 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 15 minutos.
 - **Descanso:** 1h + 30 minutos.
 - **Dicas Profissionais:** A cerveja dá um sabor especial e aumenta a crocância.
 - **Conservação:** Até 3 dias ou congele.
 - **Rendimento:** 5 pães de 120g.
 - **Custo:** R\$ 5,50
 - **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 14,00

24. Pão de Azeitona

- **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 150g de azeitonas verdes picadas
- 10g de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10g de sal
- 300 ml de água morna
- 50g de azeite

- **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
2. Adicione as azeitonas, a água e o azeite.
3. Sove a massa por 15 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.
6. Asse a 180°C por 35 minutos.

- **Sova:** 15 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** As azeitonas dão um toque salgado e saboroso.
- **Conservação:** Até 3 dias ou congele.
- **Rendimento:** 6 pães de 120g.
- **Custo:** R\$ 7,00
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 16,00

25. Pão de Tomate Seco

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 100g de tomate seco picado
 - 10g de fermento biológico seco
 - 2 colheres (sopa) de azeite
 - 10g de sal
 - 300 ml de água morna

- **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha, fermento, sal e azeite.
2. Adicione o tomate seco picado e a água morna, misture até formar uma massa homogênea.
3. Sove por 10 minutos.

4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.
6. Asse a 180°C por 35 minutos.

- **Sova:** 10 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** O tomate seco dá um sabor marcante e intenso ao pão.
- **Conservação:** Até 3 dias ou congele.
- **Rendimento:** 5 pães de 130g.
- **Custo:** R\$ 7,50
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 17,00

26. Pão de Pão de Queijo com Requeijão

- **Ingredientes:**
 - 500g de polvilho doce
 - 100g de queijo minas ralado
 - 100g de requeijão
 - 10g de fermento biológico seco
 - 10g de sal
 - 300 ml de leite morno

- **Modo de Preparo:**

1. Misture o polvilho, queijo, requeijão, fermento e sal.
2. Adicione o leite morno, mexa até formar uma massa homogênea.
3. Modele bolinhas e coloque em uma assadeira untada.
4. Asse a 180°C por 30 minutos.

- **Sova:** Não é necessário.
- **Descanso:** Não precisa.

- **Dicas Profissionais:** Esse pão é uma ótima opção para um lanche rápido.
- **Conservação:** Até 2 dias ou congele.
- **Rendimento:** 20 pãezinhos de 25g.
- **Custo:** R\$ 7,00
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 15,00

Pantonny

27. Pão Doce com Coco e Leite Condensado

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 200g de coco ralado
 - 1 lata de leite condensado
 - 10g de fermento biológico seco
 - 10g de sal
 - 200 ml de leite morno
- **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha, fermento, sal e coco.
 2. Adicione o leite condensado e o leite morno.
 3. Sove por 15 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por mais 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 15 minutos.
 - **Descanso:** 1h + 30 minutos.
 - **Dicas Profissionais:** O leite condensado confere uma doçura especial ao pão.
 - **Conservação:** Até 3 dias ou congele.
 - **Rendimento:** 6 pães de 120g.

- **Custo:** R\$ 8,00
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 18,00

28. Pão de Amêndoas

• Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 100g de amêndoas picadas
- 10g de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10g de sal
- 300 ml de leite morno
- 50g de manteiga

• Modo de Preparo:

1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
2. Adicione as amêndoas, leite e manteiga.
3. Sove a massa por 10 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.
6. Asse a 180°C por 35 minutos.

• **Sova:** 10 minutos.

• **Descanso:** 1h + 30 minutos.

• **Dicas Profissionais:** As amêndoas adicionam crocância e sabor delicado.

• **Conservação:** Até 3 dias ou congele.

• **Rendimento:** 5 pães de 130g.

• **Custo:** R\$ 9,00

• **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 19,00

29. Pão de Abóbora

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 200g de abóbora cozida e amassada
 - 10g de fermento biológico seco
 - 2 colheres (sopa) de açúcar
 - 10g de sal
 - 300 ml de leite morno
 - 50g de manteiga
- **Modo de Preparo:**
 1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
 2. Adicione a abóbora, leite e manteiga.
 3. Sove por 15 minutos.
 4. Deixe descansar por 1 hora.
 5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.
 6. Asse a 180°C por 35 minutos.
- **Sova:** 15 minutos.
- **Descanso:** 1h + 30 minutos.
- **Dicas Profissionais:** A abóbora deixa o pão bem macio e com um sabor suave.
- **Conservação:** Até 3 dias ou congele.
- **Rendimento:** 5 pães de 130g.
- **Custo:** R\$ 7,00
- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 16,00

30. Pão de Alho e Cheddar

- **Ingredientes:**
 - 500g de farinha de trigo
 - 100g de queijo cheddar ralado
 - 10g de fermento biológico seco

- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10g de sal
- 300 ml de leite morno
- 50g de manteiga
- 3 dentes de alho picados

- **Modo de Preparo:**

1. Misture a farinha, fermento, açúcar e sal.
2. Adicione o queijo, alho, leite e manteiga.
3. Sove a massa por 10 minutos.
4. Deixe descansar por 1 hora.
5. Modele os pães e deixe crescer por 30 minutos.
6. Asse a 180°C por 35 minutos.

- **Sova:** 10 minutos.

- **Descanso:** 1h + 30 minutos.

- **Dicas Profissionais:** O alho e o cheddar criam uma combinação irresistível.

- **Conservação:** Até 3 dias ou congele.

- **Rendimento:** 6 pães de 120g.

- **Custo:** R\$ 8,00

- **Valor de Venda Sugerido:** R\$ 18,00

