

Semana de Tecnologias do Instituto de Pesquisas da Amazônia – INPA

Elaboração de pães caseiros amazônicos

A elaboração de produtos tais como pães ou massas, derivados de matérias-primas da região amazônica estimulam a realização de estudos e inovação de tecnologias para a elaboração de produtos diferenciados, porém, saudáveis.



Pão de batata doce

Ingredientes:

- 30 g de fermento biológico seco
- 1 xícara de chá de leite (200mL)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sobremesa de sal
- 250 g de batata doce cozida e amassada
- 2 ovos inteiros
- 4 colheres de sopa de azeite ou óleo

Modo de preparo:

Junte o fermento, o leite morno, o açúcar, o sal e fermento. Misture, e adicione 2 xícaras grandes de trigo peneirado, junte a linhaça e deixe fermentar por 30 minutos. Adicione os demais ingredientes e sove bem a massa, deixe fermentar por mais 20 minutos. “Abra” a massa em uma superfície enfarinhada e modele os pães, adicionando flocos de aveia ou linhaça dourada e leve para assar em uma forma untada e enfarinhada por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 25-30 unidades.



Pão de aveia e linhaça

Ingredientes:

250 g de farinha de trigo

250 g de farinha de aveia

100 g de linhaça dourada

50 g de gergelim

1 xícara de azeite ou óleo

1 xícara de chá de água morna ou leite

2 ovos inteiros

20 g de fermento biológico seco

Modo de preparo:

Dissolva o fermento no leite ou água morna e misture todos os ingredientes e sove bem. Deixe descansar por 30 minutos e acrescente as sementes de gergelim e linhaça. Modele a massa em bolinhas e leve para assar em forma untada e enfarinhada por cerca de 30 minutos.



Pão de Cará

Ingredientes

30g de fermento biológico

1/2 xícara (chá) de água (aproveite a água em que cozinhou o cará)

2 colheres (sopa) de óleo

2 colheres (chá) de sal

1 colher (sopa) de açúcar

2 ovos

2 xícaras (chá) de purê de cará

4 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo

Lave e descasque o cará (aproximadamente 1/2kg); Coloque o cará para cozinhar em água fervente; após o cozimento reserve a água e passe-o no espremedor e reserve. Dissolva em uma vasilha, o fermento na água morna do cozimento e junte o óleo, o açúcar, o sal e o purê de cará. Misture a metade da farinha de trigo e amasse. Aos poucos, acrescente o restante da farinha e continue sovando a massa. Quando a massa não estiver grudando mais na mão, deixe crescer até dobrar de volume (cerca de 20 minutos). Amasse novamente e forme dois pães, ou se preferir faça em tamanhos menores. Coloque-os em uma forma untada e enfarinhada, passe gema por cima, cubra-os e deixe crescer mais um pouco.

Material Necessário

- 5 kg de trigo (sem fermento)
- 2 caixas de aveia (em flocos finos ou farinha de aveia)
- 300 g de linhaça dourada
- 200 g de gergelim branco
- 1 caixa de ovos
- 2 kg de cará roxo
- 2 kg de batata doce
- 1 lata de óleo
- 2 caixas de leite líquido
- 1 kg de açúcar
- 1 pacote de sal
- 8 pacotes de fermento biológico seco.

Fonte: Jeronilson Almeida Ferreira, Técnico do INPA

Laboratório de Bioquímica da Nutrição