Receitas que contam Histórias

2ª Edição | Salgados e Pães

Histórias e sabores de mulheres que passaram pelo Programa Alimentando Sonhos.

M. Dias Branco



Introdução

Salgados e pães carregam muito mais do que sabor: guardam memórias, reúnem pessoas e transformam ingredientes simples em momentos especiais.

Este e-book nasceu para registrar essas histórias e mostrar que cada receita também representa aprendizado, dedicação e conquista.

O **Programa Alimentando Sonhos** tem como propósito gerar oportunidades de capacitação e inclusão social por meio da gastronomia. Ao longo dessa jornada, pessoas de diferentes realidades foram acolhidas, desenvolveram novas habilidades e descobriram caminhos para transformar sua paixão pela cozinha em fonte de renda e autonomia.

Nesta edição da coleção **"Receitas que Contam Histórias"**, reunimos salgados e pães preparados pelas participantes, acompanhados de trajetórias inspiradoras. Cada página apresenta não apenas o modo de preparo das receitas, mas também a criatividade e a força de quem está construindo um futuro com mais oportunidades, dignidade e esperança.

Que este material seja uma fonte de inspiração para quem deseja aprender, empreender ou simplesmente preparar receitas cheias de significado para compartilhar com outras pessoas.

Sumário

4 Torta de Frango com Ora-pro-nóbis

6 Pão de Forma Salgado

8 Massa para Salgado com Abóbora Cabotiá

10 Mini Torta de Frango

12 Empadas

14 Pão Metro

16 Pão Delícia

18 Empada de Bacon com Goiabada

20 Sonho de Bomba

22 Coxinha de Frango

Torta de Frango com Ora-pro-nóbis

Uma receita nutritiva, saborosa que garante uma massa leve, macia e irresistível.



Maria Gleides Rodrigues Pereira
CE | Movimento Saúde Mental

Maria Gleides, 42 anos, mora no Grande Bom Jardim desde os 3 anos. Sua paixão pela gastronomia nasceu na cozinha de casa, ao observar a mãe transformar ingredientes simples em refeições cheias de amor. Mesmo diante das dificuldades, nunca abandonou as receitas e as memórias da infância.

No Programa Alimentando Sonhos, encontrou aprendizado, acolhimento e confiança para transformar sua paixão em uma oportunidade. Hoje, atua na gastronomia e encontrou nela uma fonte de renda, autonomia e realização. Sua história mostra que, com apoio e oportunidade, sonhos antigos podem ganhar vida.



Torta de Frango com Ora-pro-nóbis

Ingredientes

Massa

3 ovos
2 xícaras de leite líquido
½ xícara de óleo
1 e ½ xícara de farinha de trigo **Finna**
½ xícara de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) de fermento químico
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Recheio

500 g de peito de frango cozido e desfiado
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
1 tomate picado
½ lata de milho-verde
1 maço pequeno de ora-pro-nóbis picada
Cheiro-verde a gosto
1 colher (chá) de colorau
Azeite ou manteiga para refogar
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Requeijão cremoso (opcional)

Modo de preparo

Prepare o recheio

- Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho.
- Acrescente o tomate, o colorau e o frango desfiado, misturando bem.
- Adicione o milho e ajuste os temperos.
- Por último, coloque a ora-pro-nóbis e cozinhe por apenas 2 minutos para preservar sua cor e nutrientes.
- Finalize com cheiro-verde e reserve.

Prepare a massa

- No liquidificador, bata os ovos, o leite, o óleo e o queijo parmesão.
- Acrescente a **Farinha de Trigo Finna** aos poucos e bata até obter uma mistura homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.

Monte a torta

- Despeje metade da massa em uma forma untada.
- Distribua o recheio de maneira uniforme.
- Se desejar, acrescente colheradas de requeijão cremoso.
- Cubra com o restante da massa.
- Finalize com queijo parmesão ralado por cima.

Hora de assar

Leve ao forno preaquecido a **180°C** por aproximadamente **35 a 45 minutos**, ou até a superfície ficar dourada.



Pão de Forma
Salgado

Uma receita prática, econômica e cheia de afeto, preparada com Farinha de Trigo Finna, que garante uma massa macia e saborosa para compartilhar com quem você ama.



Priscila dos Santos
Plenitude do Amor | PE

Priscila, 39 anos, é mãe de três meninas e avó de um menino. Apaixonada pela gastronomia, encontrou na cozinha uma forma de cuidar da família e expressar sua criatividade.

Seu pão recheado com queijo e presunto nasceu em uma tarde de domingo, quando, sem condições de comprar um lanche diferente para as filhas, preparou algo com os ingredientes disponíveis em casa. A receita foi aperfeiçoada e tornou-se presença constante nas celebrações da família, mostrando que preparos simples podem criar memórias afetivas e reunir pessoas ao redor da mesa.



Pão de Forma Salgado

Ingredientes

Massa

550 g de Farinha de Trigo Finna
100 g de fermento biológico fresco
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de sal
360 ml de água morna
2 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparo

Prepare a massa

- Em uma tigela grande, misture a Farinha de Trigo Finna, o fermento biológico, o açúcar e o sal.
- Adicione a água morna e o óleo aos poucos, mexendo com uma colher ou espátula até formar uma massa homogênea.

Primeira fermentação

- Cubra a tigela com um pano limpo ou plástico-filme e deixe a massa descansar por cerca de 30 a 60 minutos, em local protegido, até dobrar de volume.

Modele o pão

- Unte uma forma para pão ou assadeira com óleo e polvilhe um pouco de farinha.
- Se desejar, abra a massa, distribua o recheio de queijo e presunto e modele o pão. Coloque na forma preparada.

Segunda fermentação

- Deixe a massa descansar por mais 20 a 30 minutos, até crescer novamente.

Asse

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Se desejar, faça um corte leve sobre a superfície da massa para dar um acabamento especial.
- Asse por aproximadamente 35 a 45 minutos, ou até que o pão esteja dourado. Para verificar o ponto, dê leves batidinhas na superfície: o som deve ser oco.
- Retire do forno, aguarde alguns minutos para esfriar e sirva.



Massa para Salgado com Abóbora Cabotiá

Uma massa saborosa, macia e versátil, preparada com Farinha de Trigo Finna e purê de abóbora. Ideal para criar diversos tipos de salgados e agradar todos os paladares.



Damiana Santos da Silva
Associação Remar| SP

Damiana acredita no poder da gastronomia para transformar vidas. Voluntária na Casa da Sopa Cumbica e no Remar Brasil, também atua como instrutora do Programa Alimentando Sonhos. Mãe atípica de um filho com TEA e TDAH, conhece a importância da perseverança, da empatia e da superação.
No programa, encontrou aprendizado, acolhimento e crescimento pessoal.

Hoje, compartilha seus conhecimentos para fortalecer a autoestima dos alunos e ajudá-los a construir novas oportunidades. Para Damiana, cada pessoa que descobre seu potencial representa uma grande conquista.



Massa para Salgado com Abóbora Cabotiá

Ingredientes

Massa

1,5 kg de Farinha de Trigo Finna
1,6 litro de água
100 ml de óleo
250 a 300 g de purê de abóbora
2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
20 g de sal
10 g de caldo de galinha ou de legumes

Para Empanar

1 litro de água
3 colheres (sopa) de Farinha de Trigo Finna
Farinha de rosca a gosto

Para Fritar

Óleo suficiente para imersão

Sugestões de Recheio

Frango desfiado, carne-seca, presunto e queijo, camarão, escarola refogada ou berinjela temperada.

Modo de preparo

Prepare a massa

- Em uma panela grande, coloque a água, o óleo, o purê de abóbora, o sal e o caldo de galinha ou legumes.
- Leve ao fogo até levantar fervura.
- Adicione a Farinha de Trigo Finna aos poucos, mexendo vigorosamente com uma colher até a massa cozinhar e desgrudar do fundo da panela.
- Desligue o fogo e acrescente a margarina ou manteiga, misturando até incorporar completamente.

Sove a massa

- Transfira a massa para uma bancada limpa e sove por alguns minutos, ainda morna, até ficar lisa e uniforme.

Modele os salgados

- Separe pequenas porções da massa, abra na palma da mão e recheie com o sabor de sua preferência.
- Modele no formato desejado e reserve.

Empane

- Misture a água com a Farinha de Trigo Finna até obter um líquido homogêneo.
- Passe os salgados nessa mistura e, em seguida, envolva-os na farinha de rosca.

Frite

- Aqueça o óleo e frite os salgados até ficarem dourados e crocantes.
- Retire e coloque sobre papel-toalha para eliminar o excesso de óleo.



Mini Torta de Frango

Uma receita prática e saborosa, feita com Farinha de Trigo Finna, ideal para lanches, vendas ou momentos especiais em família.



Roselly Bruna da Silva Souza
Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco | CE

Roselly iniciou sua trajetória na gastronomia em 2018, quando abriu uma padaria, mas precisou encerrar o negócio por falta de capital de giro. Após trabalhar em outra área, recebeu incentivo para retomar seu sonho e passou a vender refeições à noite. Hoje, está há quase dois anos à frente do próprio negócio.

Sua aprovação no curso profissionalizante da Escola de Gastronomia Ivens Dias Branco, entre mais de mil inscritos, trouxe novos conhecimentos e confiança para continuar crescendo. Sua história é marcada pela coragem de recomeçar.



Mini Torta de Frango

Ingredientes

Massa

250 g de Farinha de Trigo Finna
2 colheres (sopa) de margarina 80% Medalha de Ouro
Sal a gosto
Páprica defumada a gosto
2 gemas (opcional, para pincelar)

Recheio

300 g de peito de frango cozido e desfiado
1 cebola picada
1 pimentão picado
1 pimenta-de-cheiro picada
1 tomate picado
Cheiro-verde a gosto
2 dentes de alho picados
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Colorau a gosto
10 g de cenoura ralada (opcional)
2 colheres (sopa) de milho-verde
6 colheres (sopa) de extrato de tomate
1 colher (chá) de mostarda
2 colheres (chá) de ketchup
1 colher (sopa) de margarina 80% Medalha de Ouro

Modo de preparo

Prepare o recheio

- Em uma panela ou frigideira, derreta a margarina Medalha de Ouro.
- Adicione a cebola, o alho, o pimentão, a pimenta-de-cheiro e o tomate. Refogue até ficarem macios.
- Acrescente a cenoura ralada, o milho-verde e o frango desfiado.
- Misture bem para incorporar os sabores.
- Em fogo baixo, adicione o sal, a pimenta-do-reino e o colorau.
- Acrescente o extrato de tomate, a mostarda e o ketchup.
- Mexa até obter um recheio cremoso e homogêneo.
- Finalize com cheiro-verde e reserve.

Prepare a massa

- Em uma tigela, misture a **Farinha de Trigo Finna**, o sal, a páprica defumada e a margarina.
- Com as pontas dos dedos, misture os ingredientes até formar uma massa lisa e uniforme.
- Não é necessário sovar. Quando a massa estiver desgrudando das mãos, ela estará pronta para modelar.

Monte as tortinhas

- Unte levemente as formas de sua preferência.
- Separe uma porção da massa e forre o fundo e as laterais da forma.
- Adicione o recheio reservado.
- Abra outra porção de massa entre duas folhas de plástico-filme, utilizando um rolo.
- Cubra a tortinha e retire o excesso de massa das bordas.
- Se desejar, pincele a superfície com as gemas para garantir uma cor dourada e brilhante após o assamento.

Asse

- Preaqueça o forno ou a air fryer a **160°C**.
- Asse por aproximadamente **10 a 15 minutos**, ou até a superfície ficar dourada.
- Em forno convencional, a temperatura pode ser ajustada para **180°C**.

Empadas

Uma receita clássica, prática e cheia de sabor, preparada com Farinha de Trigo Finna, ideal para reunir a família ou gerar renda.



Eliane Ribeiro Pimentel
Casa de Vovó Dedé | CE

Eliane Ribeiro Pimentel encontrou na gastronomia uma oportunidade de transformação ao participar do Programa Alimentando Sonhos, realizado na Casa de Vovó Dedé. Durante o curso, aprendeu técnicas culinárias e desenvolveu habilidades na produção de empadas.

Além do conhecimento, conquistou confiança e motivação para empreender. Hoje, produz e comercializa empadas, transformando o aprendizado em fonte de renda, autonomia e realização pessoal.



Empadas

Ingredientes

Massa

450 g de Farinha de Trigo Finna
250 g de margarina
1 ovo
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de álcool

Recheio

Frango cozido, desfiado e temperado a gosto

Modo de preparo

Prepare a massa

- Em uma tigela, coloque a margarina, o ovo, o sal e o álcool.
- Adicione a **Farinha de Trigo Finna** aos poucos.
- Misture os ingredientes até formar uma massa homogênea, lisa e fácil de modelar.
- Não é necessário sovar excessivamente.

Monte o empadão

- Unte levemente uma forma.
- Forre o fundo e as laterais com parte da massa.
- Distribua o frango desfiado e temperado sobre a massa.
- Cubra com o restante da massa e feche bem as bordas.

Asse

- Preaqueça o forno a **180°C**.
- Leve para assar por aproximadamente **30 a 40 minutos**, ou até que a superfície esteja dourada.



Pão
Metro

Uma receita versátil e deliciosa, preparada com Farinha de Trigo Finna, perfeita para ocasiões especiais, vendas ou para compartilhar em família.





Ana Ribeiro
CUFA | BA

Ana Ribeiro iniciou sua trajetória no Programa Alimentando Sonhos como aluna e descobriu na gastronomia uma oportunidade de aprendizado e transformação. Hoje, atua como instrutora do programa em parceria com a CUFA Bahia, incentivando o empreendedorismo e a geração de renda entre pessoas em situação de vulnerabilidade.

Para ampliar esse impacto, fundou o INAR, instituição dedicada à criação de oportunidades, ao acolhimento e ao desenvolvimento comunitário por meio da educação e da inclusão social.

Pão Metro

Ingredientes

3 colheres (sopa) de fermento biológico
6 colheres (sopa) de açúcar
300 ml de água morna
300 ml de leite morno
2 ovos
50 ml de óleo
1 colher (sopa) de sal
1 kg de Farinha de Trigo Finna sem fermento

Modo de preparo

Prepare a massa

- Em uma tigela grande, misture o fermento, o açúcar, a água morna, o leite morno, os ovos, o óleo e o sal.
- Acrescente a **Farinha de Trigo Finna** aos poucos, misturando até formar uma massa homogênea.

Sove a massa

- Transfira a massa para uma bancada limpa e enfarinhada.
- Sove bem até que fique lisa e elástica.
- Bata a massa levemente sobre a bancada para desenvolver sua estrutura.

Primeiro descanso

- Deixe a massa descansar por aproximadamente **10 minutos**.

Modele o pão

- Abra a massa em uma bancada enfarinhada.
- Enrole como um rocambole, formando um cilindro uniforme.
- Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada.

Segunda fermentação

- Pincele a superfície da massa, se desejar.
- Deixe crescer por cerca de **30 minutos**, ou até aumentar de volume.

Asse

- Leve ao forno preaquecido em temperatura baixa até que o pão fique dourado e assado por completo.



Pão
Delícia

Uma receita macia, leve e deliciosa, preparada com Farinha de Trigo Finna, perfeita para o café da manhã, lanche da tarde ou para compartilhar em momentos especiais.





Piedade Siqueira
Instituto Vida Videira| RN

Maria da Piedade Siqueira, conhecida como Piedade no Instituto Vida Videira, tem 48 anos e é mãe de quatro filhos. Trabalhou como empregada doméstica desde os 14 anos e, em 2016, passou a dedicar-se integralmente à família.

No Instituto Vida Videira, participou do curso de Bolos do Programa Alimentando Sonhos e de outras capacitações. Com dedicação, aperfeiçoou técnicas, testou receitas e desenvolveu novas habilidades. Sua trajetória mostra que a persistência e a busca por conhecimento são fundamentais para transformar sonhos em realidade.

Pão Delícia

Ingredientes

120 ml de água morna
120 ml de leite
200 g de leite condensado
8 g de fermento biológico seco para pão
2 ovos
2 colheres (sopa) de margarina
1 colher (chá) de sal
600 g de Farinha de Trigo Finna

Modo de preparo

Prepare a massa

- Em uma tigela grande, misture o leite, a água morna, os ovos, o leite condensado, a margarina e o fermento biológico.
- Mexa bem até obter uma mistura homogênea.

Adicione a farinha

- Acrescente a **Farinha de Trigo Finna** aos poucos, misturando até incorporar todos os ingredientes.
- Por último, adicione o sal.
- Não é necessário sovar a massa; basta misturar bem.

Deixe descansar

- Cubra a tigela e deixe a massa descansar por aproximadamente **20 minutos**.

Modele os pães

- Após o descanso, divida a massa em porções e modele bolinhas do tamanho desejado.
- Disponha os pães em uma forma untada e enfarinhada, deixando espaço entre eles.

Asse

Leve ao forno preaquecido a **170°C** por cerca de **25 minutos**, ou até que os pães estejam dourados.



Empada de Bacon com Goiabada

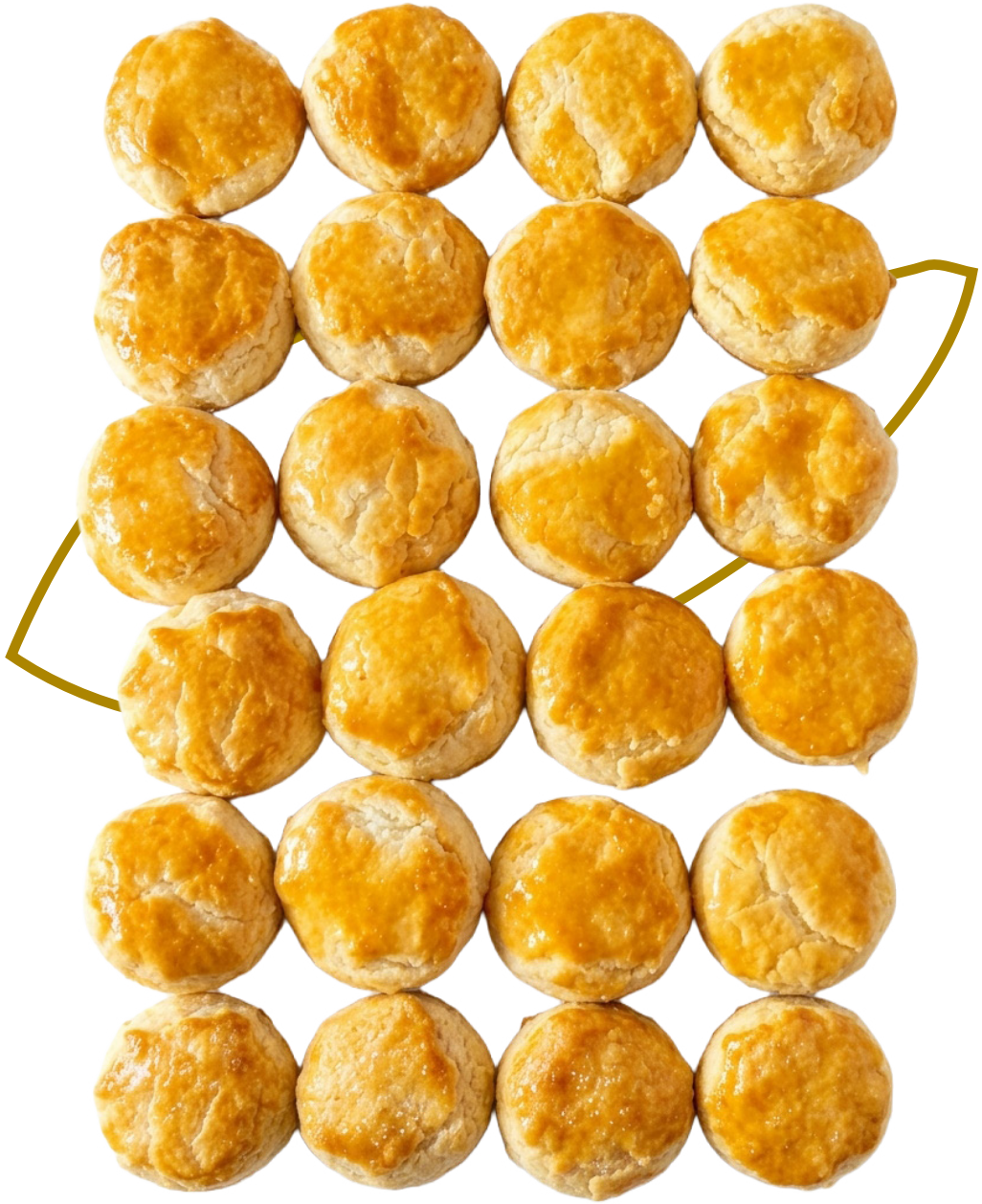
Uma combinação surpreendente de sabores, unindo o toque defumado do bacon ao sabor adocicado da goiabada. Preparada com Farinha de Trigo Finna, essa receita é perfeita para quem busca inovação e muito sabor.



Lúcia Helena do Nascimento
Instituto Macieira | RJ

Há cerca de quatro anos, ela conheceu o Instituto Macieira e iniciou sua trajetória de capacitação profissional. Neste ano, retornou à instituição e participou do Programa Alimentando Sonhos, fortalecendo seus conhecimentos e desenvolvendo novas habilidades na gastronomia.

Após a formação, conquistou uma oportunidade de emprego e passou a colocar em prática o que aprendeu. Sua história mostra como a capacitação pode abrir caminhos, gerar oportunidades e transformar vidas.



Empada de Bacon com Goiabada

Ingredientes

Massa

1 kg de Farinha de Trigo Finna
500 g de margarina gelada

Recheio

500 g de bacon
500 g de goiabada

Finalização

1 gema para pincelar

Modo de preparo

Prepare a massa

- Em uma tigela, misture a **Farinha de Trigo Finna** com a margarina gelada.
- Misture delicadamente até obter uma massa uniforme e homogênea.
- Não sove a massa, pois isso pode desenvolver o glúten e deixá-la menos leve.
- Cubra e deixe descansar por pelo menos **30 minutos**.

Prepare o recheio

- Corte o bacon em cubos pequenos.
- Frite até ficar dourado e crocante.
- Escorra o excesso de gordura e reserve.
- Em fogo baixo, derreta a goiabada até obter uma consistência cremosa.

Monte as empadas

- Divida a massa em porções iguais. Como sugestão, utilize cerca de **50 g de massa por empada**.
- Forre o fundo e as laterais das forminhas.
- Adicione uma camada de bacon dourado.
- Acrescente a goiabada derretida sobre o bacon.
- Cubra com uma porção de massa e feche bem as bordas.
- Pincele a superfície com gema para garantir um acabamento dourado e brilhante.

Asse

- Leve ao forno preaquecido a **180°C**.
- Asse por aproximadamente **30 minutos**, ou até que as empadas estejam douradas.



Sonho de Bomba

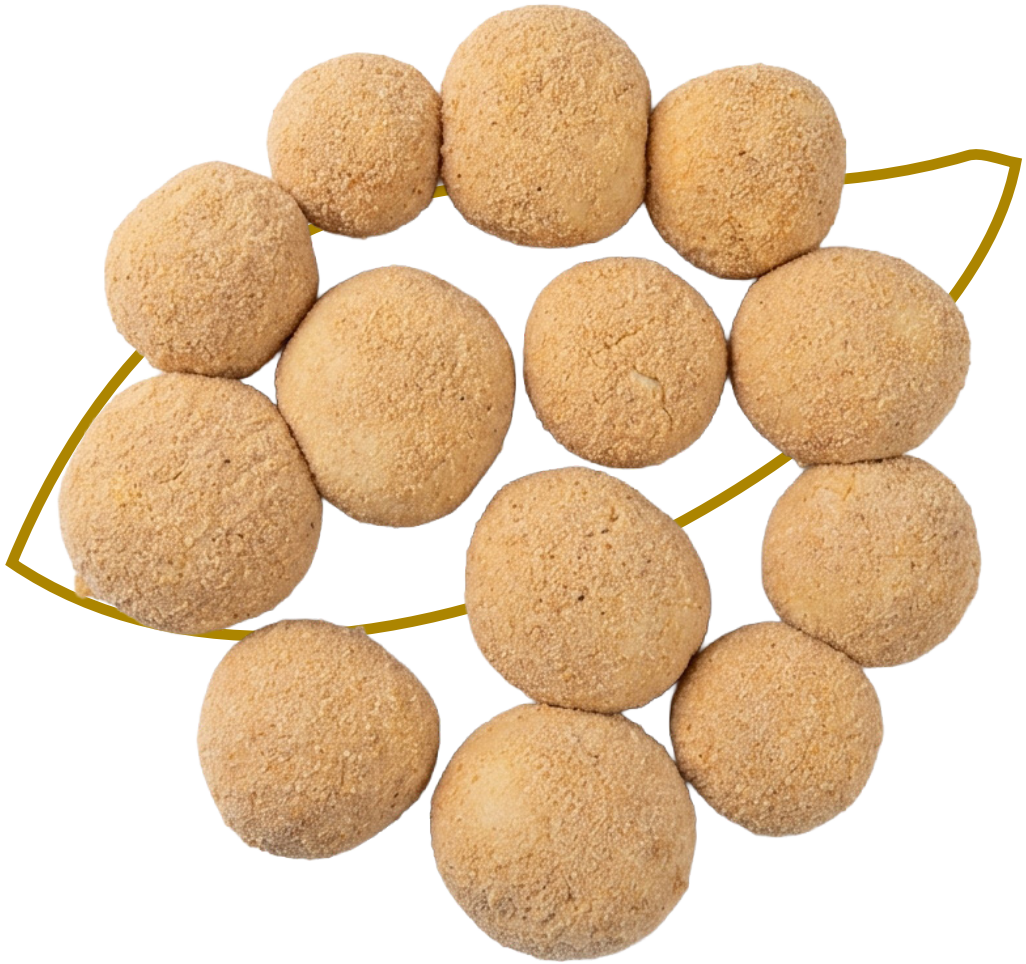
Macia por dentro e crocante por fora, esta receita de sonho de presunto e queijo combina sabor, praticidade e o carinho de quem encontrou na gastronomia uma forma de gerar renda e transformar vidas.



Adriana Menezes do Nascimento
CUFA | PI

Adriana, 54 anos, é professora da educação infantil, mãe e avó. A culinária representa uma paixão e uma forma de complementar a renda da família. Com a produção de salgados e outras delícias, consegue estar mais presente na vida dos netos e cuidar deles com carinho.

O Programa Alimentando Sonhos fortaleceu essa caminhada com novos conhecimentos e oportunidades. Hoje, Adriana encontra na gastronomia uma forma de cuidar da família, manter sua autonomia e continuar construindo sonhos.



Sonho de Bomba

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo
20 g de fermento biológico
300 ml de leite morno
300 g de presunto
300 g de queijo
250 g de margarina
100 g de açúcar
10 g de sal
Farinha de rosca para empanar
Óleo para fritar

Modo de preparo

- Em uma tigela, misture o leite morno, o sal, o açúcar, a margarina e o fermento biológico. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, misturando até formar uma massa homogênea.
- Sove bem a massa até que fique lisa e uniforme. Cubra e deixe descansar por aproximadamente 20 minutos.
- Após o descanso, divida a massa em pequenas porções e modele bolinhas. Abra cada porção com as mãos ou com um rolo, recheie com o presunto e o queijo e feche cuidadosamente.
- Empane os salgados na farinha de rosca e deixe descansar por mais 20 minutos. Em seguida, frite em óleo quente até que fiquem dourados. Escorra em papel-toalha e sirva.



Coxinha de Frango

Uma receita que carrega a força, a coragem e a determinação de uma mulher que transformou desafios em oportunidades, deixando um legado de inspiração para todos que tiveram a oportunidade de conhecer sua história.



Eva de Fátima Nunes
Instituto Mix | RS

Após perder 95% da visão em decorrência de uma doença rara, ela precisou reaprender atividades cotidianas e encontrar novos caminhos. Com o apoio da família, encontrou no Programa Alimentando Sonhos uma oportunidade de transformar o aprendizado em renda e autonomia.

Com dedicação, passou a produzir e comercializar salgados e doces. Hoje, sua história permanece viva como exemplo de coragem, resiliência e esperança. Mais do que receitas, ela deixou um legado que inspira outras pessoas a acreditarem em seu potencial e a não desistirem de seus sonhos.



Coxinha de Frango

Ingredientes

Massa

500 ml de leite
500 ml de caldo de frango
1 cubo de caldo de galinha
Sal a gosto
400 g de farinha de trigo Isabela

Recheio

Frango cozido e desfiado
1 cebola picada
Tempero verde a gosto
Sal a gosto
Caldo de galinha em pó (opcional)

Modo de preparo

Massa

Em uma panela, aqueça o leite, o caldo de frango e o cubo de caldo de galinha. Ajuste o sal, se necessário. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, mexendo sem parar, até obter uma massa lisa, homogênea e que desgrude do fundo da panela. Reserve até esfriar.

Recheio

Refogue a cebola até dourar. Adicione o frango desfiado, o tempero verde e o sal. Misture bem e, se desejar, acrescente um pouco de caldo de galinha em pó para intensificar o sabor. Reserve.

Montagem

Modele as coxinhas, recheando cada uma com o frango temperado. Empane conforme sua preferência e frite em óleo quente até ficarem douradas e crocantes.




M. Dias Branco
Sonhar, realizar, crescer