

FIC SALGADEIRO

FICHAS TÉCNICAS



PROFESSOR
VILSON GOES

FICHA TÉCNICA			
Nome da preparação: PIZZA			
Rendimento: 1 massa de aproximadamente 350 g.			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Farinha de Trigo	200	G	100
Água morna	120	ml	
Fermento biológico seco	5	g	
Sal	5	g	
Açúcar refinado	5	g	
Azeite de oliva	10	ml	
Modo de Preparo:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dissolva o fermento na água morna, acrescente o açúcar e deixe descansar por 10 minutos. 2. Coloque a farinha numa tigela e faça um buraco no centro. Polvilhe sal nas beiradas. 3. Coloque a mistura com o fermento no centro da farinha e logo em seguida o azeite. Trabalhe a massa com as mãos durante 10 minutos. A massa deve ficar bem macia. 4. Boleie e leve pra crescer. Deixe descansar até dobrar de volume. 5. Abra um disco de até 30 cm com as mãos ou rolo em bancada enfarinhada, leve ao forno lastro à 200° C e pré-asse por 5-7 minutos. <ul style="list-style-type: none"> • Em seguida, recheie e leve ao forno até derreter o queijo. 			

Os pesos para as massas pré-assadas são:

- Pizza Extragrande: 500 gramas – Diâmetro - 45 cm
- Pizza grande: 450 gramas - Diâmetro - 40 cm
- Pizza Familiar: 370 gramas – Diâmetro - 35 cm
- Pizza média: 270 gramas – Diâmetro - 30 cm
- Pizza individual: 140 gramas – Diâmetro - 22 cm

Os pesos para as massas frescas são:

- Pizza Extragrande: 580 gramas – Diâmetro - 45 cm
- Pizza grande: 500 gramas - Diâmetro - 40 cm
- Pizza Familiar: 420 gramas – Diâmetro - 35 cm
- Pizza média: 300 gramas – Diâmetro - 30 cm
- Pizza individual: 180 gramas – Diâmetro - 22 cm



Pizza napolitana

- Molho de tomate
- 150 g de tomate
- 100 g de muçarela
- Orégano
- Azeite de oliva

Pizza Marguerita

Molho de tomate

- 125 g de tomate
- 25 g de parmesão
- 100 g de muçarela
- 1/4 maço de manjeriço
- Azeite de oliva

Pizza 4 queijos

- Molho de tomate
- ½ cebola roxa
- 75 g de gorgonzola
- 50 g de muçarela
- 50 g de provolone
- 25 g de parmesão
- Azeitonas
- Orégano

Pizza de tomate seco e rúcula

- Molho de tomate
- 1/2 maço de rúcula
- 50 g de tomate seco
- 10 azeitonas pretas
- 100 g de muçarela
- 25 g de parmesão
- Orégano

Pizza calabresa

- Molho de tomate
- 100 g de linguiça calabresa
- 50 g de muçarela
- 25 g parmesão
- 1 cebola pequena
- Orégano e azeite à gosto

Recheios de pizzas doces:

Pizza chocolate com morango

- 100g de chocolate meio amargo
- 200 g de creme de leite
- 200 g de morango
- 50 g de açúcar de confeiteiro

Obs.: Colocar os morangos depois que a pizza sair do forno e polvilhar açúcar.

Pizza chocolate ½ amargo com banana

- 100 g de chocolate
- 200 g de creme de leite
- 200 g de banana madura

FICHA TÉCNICA		
Nome da preparação: Molho de tomate		
Rendimento:		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
Tomate italiano maduro	500	G
Cebola	100	g
Alho	qb	g
Azeite de oliva	qb	ml
Manjericão	qb	g
Pimenta	qb	g
Sal	qb	g
Modo de Preparo:		
<p>Leve ao fogo uma caçarola coloque água a para ferver, enquanto isso com uma faca de legumes faça um corte em x superficial nas pontas dos tomates.</p> <p>Retire a parte dos cabos dos tomates. Já com a água fervendo, coloque os tomates na água por 30 segundos. Retire os tomates da água fervente e coque-os numa água fria ou água com gelo.</p> <p>Retire da água e retire a pele e corte em cubos para bater no liquidificador.</p> <p>Processe os tomates e reserve.</p> <p>Leve ao fogo uma caçarola com óleo, esquite e doure a cebola e o alho, junte os tomates e deixe cozinhar até reduzir e ficar ao seu gosto, tempere com sal e pimenta, finalize com o manjericão. Use nos seus preparos.</p>		

FICHA TÉCNICA RECEITA: Pão de batata

QTD	INGREDIENTES
300g	Farinha branca ou mista
20ml	Leite morno
5g	Fermento biológico seco
5g	Açúcar refinado
150g	Batata cozida
1	Ovo
5g	Sal
25g	Manteiga

PREPARAÇÃO PASSO A PASSO

1°	Dissolva o fermento na água morna, acrescente o açúcar e deixe descansar por 10 minutos. Ou misturar a farinha com o fermento, o purê de batata, sal e o açúcar.
2°	Adicionar o leite e o ovos, por último a manteiga.
3°	Sovar a massa até ficar lisa e atingir o ponto de véu.
4°	Deixar descansar em temperatura ambiente por 20 minutos.
5°	Modelar bolinhas de 50g ou mais.
6°	Deixar crescer. Pincelar com gema.
7°	Assar sem vapor a 165° durante 20 minutos.

Esse pão de batata pode ser recheado.
Para consumir como pão de sanduíche colocar sementes de gergelim.
Caso necessário, adicionar mais farinha na massa.
O peso de 150g de batata já é o peso da batata no formato de purê.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: **Recheio de carne ou linguiça**

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
Carne moída	300	g
Cebola	200	g
Alho	2	dentes
Tomate(opcional)	qb	g
Sal	qb	g
Cheiro verde	qb	g
Azeite	qbg	ml

Modo de Preparo:

Refogar a cebola, alho picado no azeite de oliva e adicionar a carne e refogar um pouco, juntar os demais ingredientes, temperar, deixando cozinha por uns 5 minutos, finalizar com cheiro verde.

FICHA TÉCNICA

Nome do Produto: ESFIHA

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Massa:			
Farinha de trigo tipo 1	300	g	100
Fermento biológico seco	5	g	2
Açúcar refinado	15	g	6
Óleo vegetal	30	g	12
Água	150	ml	60
Sal refinado	10	g	2
 Fubá para abrir a massa	 200	 g	
Recheio:			
Queijo branco amassado	400	g	
Salsinha	qb		
Cebolinha	qb		
Creme de leite	150	g	
Sal	Qb		

Modo de Preparo:

MASSA:

Dissolva o fermento na água morna, acrescente o açúcar e deixe descansar por 10 minutos. Ou misture os ingredientes secos, depois os líquidos, por último a gordura. Sove a massa até ponto de véu. Dividir em porções de 60 g e deixar descansar por 20 minutos sobre uma forma coberta de fubá. Modele em bolas e depois abra os discos, formando as esfihas. Coloque uma porção de recheio sobre os discos e feche as esfirras fazendo um triangulo, pincele com gemas ou ovos inteiros batido. Asse em forno pré aquecido a 180°C, até dourar.

RECHEIO: Elabore um recheio cozido de sua preferência.

Caso seja aberta, dependendo do recheio pode ser cru, coloque uma porção de recheio sobre os discos e asse em forno pré aquecido a 180°C, até dourar.

FICHA TÉCNICA			
Nome do Produto: Pasta de grão de bico.			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	%
grão de bico	400	G	
molho tahine	100	G	
dente de alho	3	Unidade	
suco de limão	60	mL	
azeite de oliva (ou mais)	80	g	
hortelã fresca (decoração)	1	ramo	
TOTAL		g	
<p>Modo de Preparo: Deixe o grão-de-bico de molho por pelo menos duas horas. Cozinhe e descasque os grãos. Reserve alguns grãos inteiros e a água do cozimento. Em um processador, ou liquidificador processe os grãos com o alho, tahine, o suco de limão e o sal. Se estiver muito grosso, dilua com um pouco da água do cozimento do grão-de-bico.</p> <p>Coloque numa louça, decore com os grãos inteiros reservados e com folhas de hortelã, regue com um fio de azeite de oliva.</p>			

FICHA TÉCNICA			
Nome do Produto: Pasta de berinjela.			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	%
berinjela	4	Unidade	
tahine	50	G	
alho	2	Dentes	
limão (suco)	1	Unidade	
azeite de oliva	30	mL	
sal	2	g	
TOTAL		g	
<p>Modo de Preparo: lave as berinjelas e corte-as pela metade no sentido horizontal. Coloque as berinjelas no forno e asse até ficarem bem macias (murchas). Com o auxílio de uma colher retire a polpa das berinjelas e coloque no liquidificador. Adicione os dentes de alho, o suco de limão, o azeite de oliva e o sal e bata até obter um creme homogêneo.</p>			
Obs.: acerte o tempero caso necessário.			

FICHA TÉCNICA – QUEIJO ALEMÃO

QUEIJO COTTAGE					
	Ingredientes	Quantidade	Unidade	Valor unitário (R\$)	Valor final (R\$)
01	Leite integral pasteurizado.	2,0	L	2,29	4,58
02	Ácido acético (vinagre).	160	mL	0,01	1,60
03	Cloreto de cálcio (0,03%).	0,6	g	0,01	0,006
04	Cloreto de sódio (sal).	6	g	0,003	0,018
Valor Total (Custo) (R\$)					6,32
Rendimento Kg					0,3
Valor sugerido para comercialização/Kg (R\$)					44,00
Receita estimada (R\$)					13,20

	UTENSÍLIOS/EQUIPAMENTOS	FOTO
01	Panela.	
02	Colher.	
04	Recipientes.	
05	Peneira (malha fina).	
06	Termômetro.	
07	Balança.	

PRÉ-PRODUÇÃO	
01	Aquecer o leite (pasteurizado) acima de 95° C ou até a fervura.
02	Adicionar 50% do vinagre e aguardar a precipitação da proteína.
03	Caso a proteína não precipite, adicionar o restante do vinagre (50%).
04	Aguardar a precipitação/coagulação completa (período entre 10 a 15min).
05	Retirar a massa com peneira de malha fina.
06	Descartar o soro.

FINALIZAÇÃO	
01	Adicionar o sal
02	Temperar a gosto (temperos aromáticos)
03	Acondicionar e resfriar

CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO	
<p>Com baixo teor de gordura, rico em proteínas e vitaminas do complexo B, o queijo cottage é muito saudável e indicado para quem segue dietas restritivas para emagrecer. Possui diversos nutrientes como cálcio, potássio, magnésio e zinco, importantes para o organismo. Em geral são apresentados em potes plásticos sanitizados e duram de semanas sob refrigeração. Queijo fresco, elaborado a partir de leite desnatado ou pasteurizado. Consistência na forma de grãos (pequenos, médios ou grandes) ou em forma de pasta (parecido com petit-suisse). Cor branca e gosto levemente ácido, sabor típico da fermentação láctica. Pode ser adicionado de polpas e pedaços de frutas, condimentos, mel, cereais, adoçante ou açúcar.</p>	

<p>Curso: Fic de salgados. Data da aula: 29/02/2021 Profs.: Wilson Goes e Léo Serpa</p>

FICHA TÉCNICA		
Nome da preparação: PÃO DE QUEIJO (2 POLVILHOS)		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
Polvilho azedo	190	g
Polvilho doce	60	g
Açúcar	7.5	g
Sal	5	g
Manteiga ou óleo	25	g
Queijo minas padrão	200	g
Leite*	80	g
Ovos	2	g

Modo de Preparo:

- 1 – Aquecer o leite, sal açúcar e mais a gordura que vai usar.
- 2 - Adicionar aos polvilhos peneirados e misturar bem.

Juntar o queijo ralado, ovos, misturar bem até formar uma massa uniforme.
Ver o ponto com mais polvilho ou leite. Fazer uma massa macia e levemente pegajosa.

- 3 - Bolear 20 g e dispor em assadeiras untadas.
- 4 - Leve ao forno com as seguintes temperaturas: Forno tipo turbo: 165°C.

Por um tempo de 20 minutos sem vapor.

Nome do Produto: Mine tortinha de mandioca			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	%
	E		
Mandioca in natura ralada	0,5	Kg	
Linguiça defumada	150	G	
Requeijão	100	G	
Leite	0,3	ML	
Cebola picada	0,2	G	
Ovos	3	Unidade	
Manteiga/azeite	Q.B		
Cheiro verde picado	Q.B		
Pimenta moída	Q.B		
Sal	Q.B		
TOTAL		g	

Modo de Preparo: Em um bowl bater os ovos, adicionar os outros ingredientes. Misturar bem todos ingredientes. Temperar.
Colocar porções da massa em forminhas untadas com manteiga.
Assar em banho-maria no forno à 165° C.
Até que os salgados estejam dourados e firmes.
Caso usar outras linguiças cruas, fritar antes.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: **Molho Barbecue**

Rendimento:

Ingrediente	Quantidade	Unidade	%
Água	100	g	100
Catchup	100	g	
Vinagre balsâmico	10	ml	
Mostarda amarela	20	g	
Açúcar	20	g	
Suco de limão	1	un	
Malho inglês	10	ml	
Azeite de oliva	Q.b	ml	
Alho e cebola	Q.b	g	
Sal e pimenta	Q.b	g	

Modo de preparo:

- 1 Em uma caçarola pequena e aquecida, acrescentar o azeite de oliva e suar a cebola e o alho em brunoise.
 - 2 Acrescentar o restante dos ingredientes e mexer até a mistura ficar homogênea. Temperar.
 - 3 Deixar cozinhar em fogo baixo até adquirir uma consistência espessa. Mexendo sempre para não grudar no fundo da caçarola.
 - 4 Antes de Servir coar, ou deixar assim mesmo com aspecto rústico.
- Observação: Sirva o molho com sua carne assada ou frita conforme sua preferência

FICHA TÉCNICA		
Nome da preparação: BOLINHO DE CARNES		
Rendimento:		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
Carne magra de 1ª moída	500	g
Carne suína picada ou moída	500	g
Cebola picada	100	g
Alho picado	10	g
Salsinha	qb	g
Cebolinha verde	qb	g
Pimenta	qb	g
Sal	qb	g
Modo de Preparo:		
Em um bowl misturar a carne, o alho, a salsinha, a cebolinha verde, a cebola, o sal, a pimenta. Modelar os bolinhos. Fritar ou assar em forno a 180° C.		

FICHA TÉCNICA		
Nome da preparação: BOLINHO DE GÃO DE BICO		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
Grão de bico hidratado	500	g
Cebola roxa	200	g
Alho	4	dentes
Salsinha	qb	
Raspas de limão	qb	
Suco de limão	1	unid
Sal	qb	cc
Pimenta do reino	qb	cc
Farinha de rosca	qb	
Azeite de oliva	qb	
Modo de Preparo:		
Deixar o grão de bico de molho de um dia para o outro, escorrer. Colocar o grão de bico, alho, cebola no processador e bater até obter uma massa omogênia. Temperar, acrescentar azeite, raspas e o suco de limão. Dê o ponto com a farinha de rosca, caso precise. Acerte os temperos e modele. Leve ao forno à 180° até dourar.		

FICHA TÉCNICA			
Nome da preparação: MASSA BRISÉE QUICHE/ BARQUETE E EMPADINHA			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Farinha de trigo	400	g	100
Manteiga Gelada	200	g	
Água gelada	50	ml	
Ovo	1	unid	
Sal	5	g	
TOTAL	700	g	
Modo de Preparo: <u>Sablage</u>			
<p>Peneire a farinha com o sal em uma tigela grande. Junte os cubos de manteiga.</p> <p>Com as pontas dos dedos misture tudo rapidamente até conseguir uma consistência de farelo de pão. Faça uma cova no centro da massa e junte o ovo e a água.</p> <p>Misture tudo com uma espátula firme até formar uma bola rugosa. Se a massa ficar um pouco pegajosa, polvilhe um pouco mais de farinha. Amasse rapidamente a massa para deixá-la mais homogênea.</p> <p>Embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por no mínimo 20 min para a manteiga gelar e o glúten relaxar.</p> <p>Depois desse processo você poderá abrir a massa na espessura que desejar.</p> <p>Esticar com um rolo entre dois plásticos a massa e forrar as forminhas. Furar com garfo ou cobrir com papel alumínio e sobrepor grãos (bolinhas firmes) e levar ao forno por 10 minutos a 165° C.</p>			

Nome da preparação: RECHEIO DE ALHO PORO
INGREDIENTES
10g de manteiga 100 g alhos porró 2 ovos 100g de queijo ralado 200 g de creme de leite Temperos a gosto
Modo de Preparo: 1. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue o alho porró até ficar macio. 2. Bata os ovos e acrescente o creme de leite, o alho refogado e o queijo. Tempere com sal e pimenta e cheiro verde a gosto. Arrume sobre a massa já assada antes, coloque no forno a 165°, até dourar.

FICHA TÉCNICA		
Nome da preparação: Recheio de Palmito		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
Palmito	300	g
Cebola	2	unid
Tomate	2	unid
Sal	qb	
Orégano	qb	
Queijo mussarela	100	g
Azeitonas	100	g
Azeite		
Modo de Preparo:		
Refogar a cebola no azeite de oliva e adicionar os demais ingredientes, deixando o queijo por último, quando o recheio já estiver morno.		

FICHA TÉCNICA

Nome do Produto: Empanadas

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Massa:			
Farinha de trigo tipo 1	300	g	100
Água	150	ml	50
Óleo vegetal ou manteiga derretida	50	ml	20
Sal refinado	10	g	2
Recheio de palmito			
Palmito picado			
Cebola picada			
Orégano			
Queijo muçarela ralada			
Azeitonas picadas			
Sal			
Ou			
Tomate picado			
Azeitonas picadas			
Uvas passas			
Ovos cozidos			
Orégano			
Sal			
Ou			
Frango cozido			
Batata cozida			
Cebola			
Coloral			
Pimenta			
Sal			

Modo de Preparo:

Levar todos os ingredientes para a batedeira ou sovar até a obtenção de uma massa lisa e enxuta. Deixe descansar por 10 minutos.

Abrir a massa, rechear e modelar fazendo uma trança na parte lateral do salgado. Colocar as empanadas em formas, pincelar com ovo e levar ao forno médio (1650°C) por aproximadamente 20 minutos.

Torta salgada			
Rendimento:	Unidades		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Farinha de trigo	120	g	
Queijo ralado	20	g	
Ovo	1	un	
Sal	qb	Qb	
Óleo	30	ml	
Leite ou caldo	100	ml	
Royal (opcional)	1	c.sopa	
Recheio			
Tomate sem semente	30	g	
Cebola	50	g	
Cenoura	qb	qb	
Pimentão	qb	un	
Cheiro verde	qb	qb	
Ovo cozido	1	un	
Orégano	q.b		
queijo mussarela	qb		
Sal	qb		
TOTAL		g	
<p>Modo de Preparo da massa: Bater no liquidificador ou bowl o ovo, leite, óleo e por último o trigo. Tempere. Misturar os outros ingredientes em um bowl. Tempere. Acrescente a mistura cremosa, não muito firme aos ingredientes do recheio. Caso precise adicione mais um pouco de líquido ou trigo.</p> <p>Coloque a mistura em forminhas de sua preferência e por fim, salpicar com orégano e queijo. Leve ao forno preaquecido a 165°, por uns 20 minutos ou até dourar. Sirva quente ou fria.</p>			

FICHA TÉCNICA	
Nome da preparação: PASTEL	
Rendimento:	
Quantidade	Ingrediente
500g	farinha de trigo
25g	Manteiga sem sal
10g	Sal
25mL	Cachaça
75g	Ovo
160mL	Água
Recheio	
300g	Linguiça campeira
2 unidades	Tomate ou molho pronto
2 unidades	Cebola
QB	Salsa
QB	Cebolinha
QB	Pimenta
QB	Sal
Recheio Romeu e Julieta	
200g	Goiabada
200g	Queijo minas
Modo de Preparo:	
Recheio	
Refogar a cebola, alho picado no azeite de oliva e adicionar a carne e refogar um pouco, juntar os demais ingredientes, temperar, deixando cozinha por uns 5 minutos, finalizar com cheiro verde. Deixar esfriar.	
Massa	
Misturar todos os ingredientes. Amassar até obter uma massa homogênea. Abrir com rolo ou cilindro. Dividir e rechear. Fritar em óleo à 150°C.	

FICHA TÉCNICA		
Nome da preparação: COXINHA, RISOLES E CROQUETE		
Rendimento: 35 unidades.		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
Massa		
Leite integral	250	ml
Água ou caldo de galinha	250	ml
Farinha de trigo	250	g
Manteiga	2	colheres de sopa
Sal	1	colher de sobremesa
Recheio		
Peito de Frango	500	g
Tomate	200	g
Cebola	200	g
Alho	2	dentes
Salsinha	½	maço
Cebolinha verde	½	maço
Extrato de tomate	80	g
Óleo de soja	25	mL
Cobertura		
Ovo	50	g
Farinha de Rosca	80	g
Modo de Preparo:		
1)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela, junte o leite, manteiga e a água ou caldo e leve pra ferver. 2. Retire, do fogo junte a farinha de uma única vez. 3. Volte ao fogo baixo, mexendo sempre, até cozinhar a massa (aprox. 10 minutos). Despeje a massa ainda quente sobre a mesa e sove-a. 4. Recheie, modele, passe no ovo e farinha de rosca. Frite em óleo à 150°C. 5. Caso não use a massa logo envolva-a em saco plástico. 		
2) Fazer um refogado com o peito de frango. Caso você não tiver peito de frango, poderá utilizar coxa ou sobrecoxa. Feito o refogado, tenha sempre o cuidado de deixar com pouca umidade. Com isso minimizamos problemas na hora de fechar a coxinha.		
OBS: Por último a cobertura: Mistura de ovo e farinha de rosca.		

FICHA TÉCNICA		
Nome da preparação: Recheio de frango		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
Frango cozido e picado	300	G
Cebola	200	g
Alho	2	dentes
Tomate(ou molho pronto)	200	g
Sal	qb	g
Cheiro verde	qb	g
Azeite	qq	ml
Pimenta	qb	
Modo de Preparo:		
Refogar a cebola, alho picado no azeite de oliva e adicionar o frango e refogar um pouco, juntar os demais ingredientes, temperar, deixando cozinhar, ficando úmido. Finalizar o tempero e com cheiro verde.		

FICHA TÉCNICA		
Nome da preparação: QUIBES		
Rendimento: 30 unidades.		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
Carne moída	500	G
Trigo em grãos	250	g
Cebola ralada	2	unid
Sal	a gosto	-
Condimentos p/ quibe	a gosto	-
Hortelã	a gosto	-
Cheiro verde	a gosto	
Azeite	a gosto	
Modo de Preparo:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar o trigo de molho em água e deixar descansar por 1 hora. 2. Retirar o excesso de água. 3. Juntar a carne, cebola, salsinha, sal, pimenta do reino, pimenta síria, canela e hortelã picados. Misturar bem e reservar. 4. Para a modelagem, faça uma bolinha e role-a sobre as mãos. Puxe as pontas, formando o kibe. 5. Frite em óleo à 150°C. ou assar em forno a 165°C. 		
Para quibe recheado coloque tiras de muçarela dentro da massa na modelagem.		

PASTAS

Nome da preparação: **Pasta de frango**

Rendimento:

Ingrediente	Quantidade	Unidade	%
Peito de frango cozido	300	g	100
Maionese	150	g	
Mostarda amarela	30	g	
Suco de limão	1	un	
Malho inglês	10	ml	
Azeite de oliva	Q.b	ml	
Alho e cebola	Q.b	g	
Sal e pimenta	Q.b	g	
Cheiro verde	Q.b		

Modo de preparo:

- 1 Em uma caçarola pequena e aquecida, acrescentar o azeite de oliva e fritar a cebola e o alho em brunoise. Deixe esfriar.
- 2 Acrescentar o peito de frango temperado, desfiado e bem picado, ou até mesmo processado, juntar o restante dos ingredientes e mexer até a mistura ficar homogênea. Caso necessário acrescente mais maionese ou creme de leite.
- 3 Corrigir o tempero. Finalizar com cheiro verde finamente picados.

Observação: Sirva em pães ou torradas conforme sua preferência

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: **Pasta de 4 queijo**

Rendimento:

Ingrediente	Quantidade	Unidade	%
Queijo gorgonzola	100	g	100
Queijo mussarela	100	g	
Ricota	100	g	
Requijão	100	g	
Malho inglês	10	ml	
Azeite de oliva	Q.b	ml	
Mostarda amarela	Q.b	g	
Sal e pimenta	Q.b	g	
Cheiro verde	Q.b		

Modo de preparo:

- 1 Em um processador, colocar os queijos picados, acrescentar a ricota e o requijão, processar.
- 2 Juntar o restante dos ingredientes, menos o cheiro verde, e mexer até a mistura ficar homogênea.
- 3 Para atingir a consistência desejada, se necessário acrescentar, leite, iogurt, suco de limão, maionese ou creme de leite.
- 3 Corrigir o tempero. Finalizar com cheiro verde finamente picados.

Observação: Sirva em pães ou torradas conforme sua preferência

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: **PASTA DE GORGONZOLA COM NOZES**

Rendimento:

Ingrediente	Quantidade	Unidade	%
Quijo gorgonzola	200	g	100
Ricota	100	g	
Iogurt integral	100	g	
Nozes picadas	50	g	
Malho inglês	10	ml	
Azeite de oliva	Q.b	ml	
Mostarda amarela	Q.b	g	
Sal e pimenta	Q.b	g	
Cheiro verde	Q.b		

Modo de preparo:

- 1 Em um processador, colocar o queijo esfarelado, acrescentar a ricota e o iogurt, processar.
- 2 Juntar o restante dos ingredientes, menos o cheiro verde, e mexer até a mistura ficar homogênea.
- 3 Para atingir a consistência desejada, se necessário acrescentar, iogurt, leite, suco de limão, maionese ou creme de leite.
- 3 Corrigir o tempero. Finalizar com cheiro verde finamente picados e nozes.

Observação: Sirva em pães ou torradas conforme sua preferência