

RECEITAS

DICAS

ENTREVISTAS

IDEIAS

EMPREENDA & faça e venda **RENDA**

COXINHA DE BETERRABA

Conheça esta versão diferente do clássico salgado brasileiro.

Página 14

PAPO COM ESPECIALISTA

Lucas Benute, chef de cozinha e instrutor do SENAC, Compartilha dicas valiosas sobre o mundo dos salgados.

Página 26

Revista da Rede Cultural Beija-Flor
Abril de 2025 | nº 4

TIPOS DE EMPANAMENTO

Conheça a importância de um bom empanamento.

Página 23



SALGADOS

SABOR E CRIATIVIDADE

DESCUBRA COMO SUA EMPRESA PODE NOS AJUDAR **PÁGINA 30**



SOBRE ESSA EDIÇÃO

É com alegria que apresentamos para você a nova Empreenda & Renda, revista produzida pela Rede Cultural Beija-Flor que chega à 4ª edição. Idealizada durante o período de restrições da pandemia de Covid, a Empreenda & Renda foi criada para fomentar ideias e trazer oportunidades de geração de renda para as famílias que tiveram seus ganhos prejudicados durante aquele período difícil pelo qual passamos. Felizmente a pandemia acabou, mas nossa missão continua.

Nesta edição, trazemos informações, dicas, receitas e orientações voltadas para quem quer iniciar e formalizar um negócio ou já trabalha com a produção de salgados, fritos ou assados, e busca novos conhecimentos para expandir sua atuação e, conseqüentemente, seus ganhos.

Os salgados são alimentos que há muitas décadas estão presentes no cotidiano brasileiro. Seja como uma opção rápida entre um compromisso e outro na correria diária, em uma festa de aniversário ou até mesmo em eventos mais formais.

Assim como acontece em outras áreas, na culinária também temos períodos em que determinados produtos estão mais em alta do que outros. Porém, o tempo mostra que os salgados sempre estarão entre os preferidos do gosto popular. Mesmo que novas receitas sejam desenvolvidas e novos produtos criados, bolinhos de queijo, risoles, empadas e – principalmente – coxinhas têm um lugar especial no paladar e nas lembranças de quase todos nós.

Por isso, se especializar nesses produtos e ter a ousadia de tentar novas receitas e recheios pode ser uma ótima maneira de se firmar neste mercado e, mais do que isso, se destacar entre tantos produtores e vendedores.

Que a leitura dessa edição seja tão gostosa quanto aquele salgadinho que nos traz a lembrança de uma festa infantil. Boa leitura e sucesso!

Equipe E&R

**EMPREENDA &
faça e venda RENDA**

Editorial

Produzido por
Rede Cultural Beija-Flor

Coordenador de Comunicação
Rodrigo de Britos

Pesquisa e Redação de Conteúdo
Edu Guimarães, Guilherme Quero,
Regiane Alves e Vitória Pereira Borges

Revisão
Edu Guimarães

Projeto gráfico e Diagramação
Rodrigo de Britos

Produção Culinária
Vitória Pereira Borges e
Guilherme Quero

Direção Executiva
Ivone Silva

Impressão

**Mentor
Media**
MEMBER OF FLANDERS GROUP

Contatos
contato@rcbf.org.br

www.redeculturalbeijaflor.org.br

Equipe Nutri-Ação
Guilherme Quero, Leandra Santos,
Milton Batista da Silva, Regiane
Alves e Vitória Pereira Borges.



SUMÁRIO

4 Conheça a Beija-Flor

Entenda como a RCBF leva esperança para a vida de centenas de crianças e jovens.

4 Programa Nutri-Ação

Conheça o programa Nutri-Ação e como ele contribui com a comunidade.

5 Conheça o projeto Empreenda & Renda

6 Boas práticas de manipulação

8 Precificação

10 Quais itens preciso ter na minha cozinha para começar?

16 Aconteceu na Beija-Flor

18 Melhores ONGs

A RCBF agora é uma das 100 Melhores ONGs do Brasil

20 História de Sucesso

22 Formalizar para crescer

23 Tipos de empanamento

24 Você sabia?

25 A imagem do seu produto

28 Descarte correto do óleo

29 Conservação e validade dos alimentos



07 Salgados congelados

Conheça as vantagens e técnicas dos salgados congelados.



11 Tipos de embalagens

Aprenda a escolher a embalagem certa para seus salgados



12 Receitas

Diversas receitas para você fazer e vender.



26 Papo com o Especialista

O chef Lucas Benute responde dúvidas.

A REDE CULTURAL BEIJA-FLOR

A Rede Cultural Beija-Flor - RCBF é uma instituição sem fins lucrativos que atua há mais 30 anos em comunidades de Diadema e periferias nas divisas com São Bernardo do Campo e São Paulo. Oferecemos atividades artísticas, educacionais e profissionalizantes para crianças, jovens e adultos em situação de risco e vulnerabilidade social.

As ações da RCBF favoreceram a estabilização de vínculos afetivos, promovendo ambiente seguro e sociável para os atendidos. Realizamos trabalho preventivo por meio de atividades socioeducativas, artístico-culturais, de lazer,

entretenimento e cidadania.

Temos três unidades em Diadema: Espaço Cultural Beija-Flor, Núcleo Comunitário Sítio Joaninha e o Núcleo de Comunicação Olhar Social, além de núcleos parceiros nas comunidades atendidas, onde desenvolvemos projetos com foco nas áreas educacional e social. Além do trabalho artístico-cultural já reconhecido, desde 2021 oferecemos cursos de capacitação profissional em áreas como culinária, beleza, administração, informática e tecnologia, realizados em parceria com entidades como Aliados Cortes, SENAI, SEBRAE e SENAC.



Programa Nutri-Ação

O Nutri-Ação foi criado em 2007, a partir da identificação da extrema pobreza de famílias que viviam no, então, Sítio Joaninha. Jovens atendidos em programa de formação de empreendedores sociais da RCBF perceberam o movimento de muitas mulheres – mães e avós – junto com crianças, que recolham alimentos dispensados nas ruas durante as feiras-livres. A partir daí, constituíram o Nutri-Ação e seu primeiro projeto, Feirante Consciente.

O projeto conscientizava feirantes sobre desperdício de alimentos e direcionava o que não era vendido e anteriormente seria descartado para doações às famílias. Mais de 200 famílias foram beneficiadas, com arrecadação e distribuição de 300 kg de alimentos por semana.

Outra importante ação do programa foi a construção da Cozinha-Escola, com capacidade para atender 320 alunos semanalmente, com aulas práticas e teóricas, no Núcleo Comunitário Sítio Joaninha. O local conta também com horta que permite ao atendido se relacionar com a terra e com o que ela produz.

O Nutri-Ação aborda temas como alimentação saudável, higiene e manipulação, aproveitamento integral de alimentos, técnicas gastronômicas, práticas de plantio, compostagem e manutenção de horta.

Em 2015 esse conjunto de iniciativas recebeu o título de “Tecnologia Social”, certificação concedida pela Fundação Banco do Brasil.



EMPREENDA & RENDA

Uma revista como projeto de Desenvolvimento Social

A revista Empreenda & Renda foi concebida em 2020 pela equipe do programa Nutri-Ação para servir como uma ferramenta que pudesse auxiliar as famílias atingidas pelos efeitos econômicos da pandemia de Covid. Muitas pessoas viram a renda familiar diminuir drasticamente.

Outras tantas ficaram sem nenhuma renda ao perderem seus empregos.

Foi em meio a este cenário sombrio – mas como um farol na tempestade – que a Empreenda & Renda surge com receitas, informações e dicas de como produzir e comercializar produtos alimentícios que pudessem gerar renda.

Se em seus dois primeiros números a revista serviu como ferramenta emergencial,

a partir da edição nº 3, lançada em abril de 2023, a Empreenda & Renda se transformou em um projeto estruturado para auxiliar microempreendedores da área de gastronomia em diferentes aspectos de seu negócio.



Desde a formalização até modos de distribuição, passando pelos cuidados de manuseio e produção, e outras informações relevantes para quem quer iniciar seu próprio negócio ou já trabalha por conta própria.

A Empreenda & Renda mantém o propósito de potencializar o capital social das comunidades onde a Rede Cultural Beija-Flor atua e mostrar que é possível acreditar em seu potencial como empreendedor. Que possamos caminhar juntos nessa trilha ao seu sucesso.

PALAVRA DA PRESIDENTE



Alguns alimentos têm gosto de lembranças. Um bolo especial da vó, um doce da tia, o tempero da mãe. Salgados, como coxinhas e bolinhos de queijo, têm gosto de festa infantil. Às vezes, também têm gosto de casamento.

Ao longo da vida, muitas de nossas melhores memórias estão ligadas aos momentos de confraternização ao redor de uma mesa. Por isso alguns alimentos trazem à tona tantos momentos bons.

Nesta edição de Empreenda & Renda, tendo os salgados como tema, continuamos com a missão de apresentar possibilidades de negócios para você que sonha empreender e construir uma carreira na área da alimentação. Que as dicas e as receitas aqui publicadas possam colaborar na sua trajetória de sucesso e, quem sabe, te ajudar a criar novas boas lembranças.

Ana Leticia Ferreira | Presidente da RCBF

BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO

A higiene é essencial para garantir alimentos seguros e de qualidade. Cuidar da limpeza pessoal e do ambiente evita contaminações e assegura a satisfação dos clientes.

Higiene pessoal: Todo manipulador de alimentos deve manter boas práticas de higiene: tomar banho e trocar o uniforme diariamente, manter unhas curtas e limpas, não usar esmaltes, retirar acessórios (inclusive alianças) e proteger os cabelos. As mãos devem ser lavadas antes de iniciar o trabalho e sempre que necessário.

Evite tocar objetos contaminados, como lixo, dinheiro e produtos de limpeza. Se estiver gripado, com diarreia ou ferimentos nas mãos, não manipule alimentos.

Use luvas descartáveis ao manusear alimentos prontos, ao montar caixas de salgados para entrega. Porém, evite-as durante cortes, pois podem soltar fragmentos no alimento. Também mantenha distância de fontes de calor, como fornos e fritadeiras, para evitar derretimento e queimaduras.

Recebimento e armazenamento de ingredientes: Ao comprar ou receber ingredientes, verifique a higiene do local, dos veículos e dos entregadores. Não aceite produtos transportados junto a materiais contaminantes, como produtos químicos ou animais.

Cheque a temperatura de ingredientes refrigerados e congelados no momento do recebimento. Para evitar desperdícios, siga a regra PVPS (Primeiro que Vence, Primeiro que Sai).

Mantenha ingredientes, embalagens

e descartáveis em locais limpos e arejados, separados de produtos de limpeza para evitar contaminação química. Além disso, verifique regularmente o funcionamento de equipamentos de refrigeração.

Preparo dos alimentos: Mantenha utensílios, equipamentos e superfícies sempre limpos. Após manipular alimentos crus, higienize bem as mãos e os objetos antes de usá-los novamente em alimentos já higienizados ou cozidos.

No ambiente de produção, não se deve cantar, assoviar, mascar chicletes ou fumar. Utilize apenas ingredientes dentro do prazo de validade e bem armazenados.

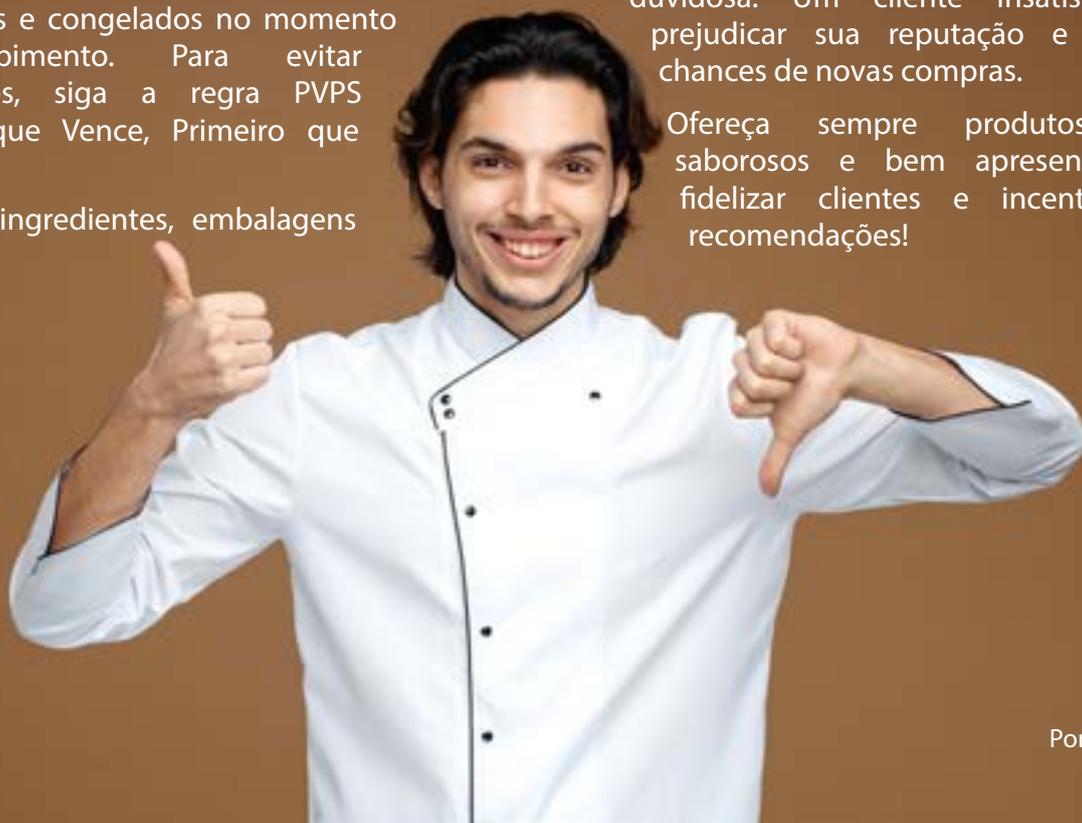
Embalagem e transporte: Escolha embalagens adequadas ao tipo de alimento para preservar sabor, textura e segurança. Armazene-as em locais protegidos para evitar contaminações.

Durante o transporte, garanta que os alimentos estejam bem acondicionados para evitar danos e perda de qualidade.

Venda e fidelização do cliente: A apresentação dos salgados influencia diretamente na experiência do cliente. Sempre que possível, frite os produtos no momento da entrega ou pouco antes do cliente buscar a encomenda, garantindo frescor e temperatura ideal.

Jamais venda salgados velhos ou de qualidade duvidosa. Um cliente insatisfeito pode prejudicar sua reputação e reduzir as chances de novas compras.

Ofereça sempre produtos seguros, saborosos e bem apresentados para fidelizar clientes e incentivar novas recomendações!



SALGADOS CONGELADOS

O congelamento de salgados é uma técnica que contribui para otimização da produção e redução de desperdícios. Apesar de comum e relativamente simples, exige cuidados para obter salgados de qualidade e que não ofereçam riscos ao consumidor.

O que saber antes de congelar os salgados?

Antes do congelamento, é importante saber de algumas informações e seguir algumas dicas:

- ▶ Para empanados, use água ao invés de ovo ou leite. Isso contribui para o aumento da validade do produto;
- ▶ Opte por farinhas de rosca mais grossas (tipo panko), que deixam os salgados fritos mais crocantes;
- ▶ Para recheios de queijos, use-o ralado ou em fatias finas, ao invés de pedaços. Isso permite aquecimento adequado, melhora o rendimento, evita que a massa se rasgue e que os salgados estourem ao serem fritos;
- ▶ Para assados de massa fermentada, misture os ingredientes até formar uma massa homogênea e já modele. Evite sovar ou amassar muito antes de congelar, pois a massa deverá desenvolver o fermento somente após o descongelamento;
- ▶ Para congelar, coloque os salgados em uma assadeira que não seja de vidro, separados, e leve ao freezer. Retire da assadeira e coloque-os em sacos próprios para congelamento. Feche a embalagem e coloque a etiqueta de identificação e validade
- ▶ Congele porções viáveis ao uso e de acordo com a capacidade do freezer.

Importante: Identifique seus salgados. Cole etiquetas nas embalagens com as informações: produto; data de fabricação; validade; quantidade (unidade ou peso); modo de armazenamento (congelado, refrigerado, temperatura ambiente).

Isso ajuda a controlar a produção e saída de produtos. Você também pode usar etiquetas para embalagens abertas de ingredientes e potes com recheios já prontos. Nestes casos, especifique se o produto deve ser mantido refrigerado, congelado ou em temperatura ambiente.

Descongelar antes do preparo?

Essa dúvida é muito comum e a resposta é: depende! Massas cozidas, como coxinhas, risoles e bolinhos de queijo, não devem ser previamente descongeladas para que não altere consistência e sabor. Deixe fora do freezer apenas enquanto aquece o óleo. Isso é suficiente para que os salgados percam os cristais de gelo, mas devem ser levados para fritar em óleo aquecido ainda congelados.

Para massas fermentadas, como esfirras, pão de batata ou bauruzinho, os salgados precisam passar por descongelamento. Retire os salgados do freezer, coloque-os em uma assadeira e cubra-os com plástico próprio para alimentos. Deixe descongelando em geladeira por até 12 horas ou fora da geladeira de uma a duas horas. Isso é necessário porque as massas fermentadas congeladas cruas têm seu processo de fermentação interrompido durante o congelamento e, ao serem descongeladas, elas "acordam", realizando o crescimento através da fermentação.

Uma vez descongelados, os salgados não devem ser recongelados.

Temperatura ideal do óleo

A temperatura ideal do óleo para salgados que estão congelados é de 180°C a 190°C. Assim é possível fritar o salgado por dentro e também por fora. Se você adicionar os salgados congelados em uma temperatura acima de 190°C pode fazer com que queimem por fora e permaneçam congelados por dentro. Por outro lado precisamos estar cientes que colocá-los em óleo frio, abaixo de 180°C, pode fazer com que fiquem encharcados.



QUANTO COBRAR POR MEUS PRODUTOS?

Se tem uma dúvida universal para quem quer começar a produzir e vender qualquer produto é esse: quanto cobrar?

Calcular o preço de venda é uma etapa muito importante no processo comercial e na vida do empreendedor. Para chegar ao valor final, é necessário ter calma e cuidado para pesquisar o mercado, realizar os cálculos e definir um preço que cubra todos os custos e despesas envolvidos no processo de produção. E, claro, você não pode deixar de fora seu lucro desejado.

Os produtos

Para começar, você precisa ter definido quais produtos vai oferecer. Cada item pode ter um valor de custo diferente de acordo com os insumos necessários, suas variações, tamanhos e como será comercializado. Vamos usar como exemplo um dos salgados mais queridos dos brasileiros: a coxinha.

A coxinha pode ter tamanhos variados, desde as menores de aperitivo até as maiores de lanchonetes. A massa e o recheio podem ser simples, como a clássica de batata e frango, ou diferenciadas, com massa de mandioca ou beterraba, recheios de queijos diversos, pernil, outra carne e até mesmo vegetariana.

Como o produto será comercializado também impacta no preço. Frita ou congelada? O valor para grandes quantidades é menor do que o unitário? Todas essas variáveis devem estar na sua conta.

Seus gastos

Além dos valores dos materiais necessários para a produção dos seus salgados, você também vai precisar incluir os gastos que terá com esse processo. Por exemplo, o consumo de gás, água e luz elétrica, impostos e taxas.

Se o empreendimento já contar com funcionário, obviamente os custos dessa contratação também devem ser incluídos. Se o local de produção for alugado, ainda tem esse importante item a ser considerado.

Lucro

Podemos definir a margem de lucro, de maneira bastante simplificada, como o valor que sobrou da venda do produto após o pagamento de todas as despesas para sua produção. Um lucro maior ou menor vai determinar o preço final do produto.

Talvez, num primeiro momento, a vontade seja de ter o maior lucro possível com um volume pequeno de vendas. Mas isso pode comprometer a sobrevivência do seu negócio, já que dificulta a circulação das mercadorias.

Produtos perecíveis, como é o caso dos salgados, devem ser produzidos, vendidos e consumidos num período curto de tempo, evitando assim que estraguem e tenham que ser descartados. Caso contrário, é prejuízo.

Por isso, muitas vezes é mais vantajoso buscar o lucro por volume de vendas. Ou seja, a margem de lucro unitário é menor, mas ele aumenta com a venda de grandes quantidades, consequentemente aumentando a rotatividade e evitando o desperdício.



Concorrência e mercado

Produtos semelhantes podem ter preços bastante diferentes dependendo de fatores como, por exemplo, o local onde é vendido. O salgado vendido por um ambulante provavelmente será mais barato do que o vendido em uma lanchonete. E esses serão mais baratos do que um similar vendido numa rotisseria em um shopping ou em um aeroporto.

Esse também é um fato que deve ser levado em conta quando for precificar seu produto.

Como calcular?

Para calcular o valor de venda, você precisa ter todos os gastos e custos na ponta do lápis. Isso você já entendeu. Mas, como fazer a conta? Existe uma fórmula para te mostrar o preço ideal chamada mark up, que é $\text{custos} + \text{despesas} + \text{lucro esperado} = \text{preço de venda}$.

O SEBRAE disponibiliza em seu site oficial e

redes sociais diversos materiais que podem ajudar o microempreendedor a entender como chegar ao preço ideal, além de inúmeras outras dicas sobre gestão. O endereço é www.sebrae.com.br.



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado e assista um vídeo explicativo sobre como precificar seu produto. Boas vendas!

Por Edu Guimarães



QUAIS ITENS PRECISO TER NA MINHA COZINHA PARA COMEÇAR?

Para começar a produzir salgados é importante verificar previamente quais utensílios você vai precisar. Pode até ser que alguns itens possam ser substituídos no início de carreira e quando a produção não é em escala profissional. Mas até para garantir sua segurança na cozinha, o melhor é desde o início utilizar as ferramentas certas.

O chef de cozinha Lucas Benute, que tem mais de duas décadas de atuação na área, fez uma lista de utensílios básicos para quem pretende começar a produção de salgados. Confira.

- 
- Rolo de macarrão
 - Pincel de silicone
 - Carretilha para corte
 - Fouet (batedor de ovos)
 - Tábua de corte
 - Faca grande (nº 6 ou 8)
 - Panela nº 20 para preparo de recheios
 - Tacho ou fritadeira
 - Escumadeira para pastel e salgados

TIPOS DE EMBALAGENS

Escolhendo a embalagem certa para seus salgados

Seja para manter a crocância dos fritos, a textura dos assados ou a conservação dos congelados, cada tipo de salgado exige um cuidado especial no momento da escolha da embalagem. Veja as melhores opções para cada necessidade e garanta que seus salgados cheguem ao cliente com sabor e apresentação impecáveis.

SALGADOS FRITOS

Para os salgados fritos, a maior preocupação é manter a crocância, evitar o acúmulo de umidade e preservar a temperatura. Assim, é essencial escolher materiais que ajudem a ventilação sem comprometer o transporte.

Caixas de papelão micro-ondulado com furo:

Essas caixas têm furos estratégicos para liberar vapor, evitando que o salgado fique murcho. O papelão micro-ondulado também oferece uma camada extra de isolamento, ajudando a manter a temperatura.

Embalagens de papel sulfite (ou papel manteiga): Colocar o salgado primeiro em uma camada de papel ajuda a absorver a umidade e o óleo excessivo, mantendo a crocância por mais tempo.

Sacos de papel kraft perfurados: Opção econômica e sustentável, o saco de papel kraft perfurado permite a circulação do ar e reduz a umidade, especialmente em pedidos para consumo rápido.

SALGADOS ASSADOS

Os salgados assados têm menos problemas com umidade, mas ainda exigem cuidado para preservar a textura da massa e a integridade do recheio.

Caixas de papelão lisas com divisórias: Para evitar que salgados amontoados se desfaçam, caixas com divisórias mantêm cada peça intacta, prevenindo amassos. São indicadas principalmente para entregas em que os salgados podem se mexer bastante.

Embalagens de alumínio com tampa de cartão:

O alumínio ajuda a reter o calor sem provocar o acúmulo de umidade. Essa embalagem também é prática para o cliente, que pode aquecer o salgado no forno sem necessidade de transferir

para outro recipiente.

Caixas de cartão com janela transparente:

Essas caixas com uma camada plástica na tampa valorizam a apresentação e são ideais para padarias e lanchonetes que fazem entregas, pois protegem os salgados e mantêm a visibilidade.

SALGADOS CONGELADOS

Para salgados congelados, o mais importante é evitar que o produto descongele durante o transporte ou o armazenamento, além de assegurar que a embalagem evite queimaduras pelo frio.

Sacos plásticos a vácuo: O vácuo impede a formação de cristais de gelo, preservando a textura dos salgados. Essa técnica é essencial para salgados com massa delicada ou recheios que podem sofrer alterações na textura após o congelamento.

Embalagens plásticas rígidas com tampa:

Essenciais para manter o formato e evitar que salgados se quebrem. Além disso, oferecem grau extra de proteção contra impactos e são reutilizáveis pelo cliente.

Embalagens termosseladas: São opções de plástico com selagem de alta resistência que protegem contra umidade e vazamento. São ideais para kits maiores, garantindo que o cliente possa estocar por longos períodos sem perder a qualidade.





Coxinha de Beterraba

Ingredientes da massa

- 2 beterrabas médias cruas (400g)
- 3 colheres de sopa de margarina (50g)
- 1 cebola pequena picada (20g)
- 2 dentes de alho picados (10g)
- 4 xícaras de farinha de trigo (500g)
- 2 xícaras de água (500ml)
- 1 colher de sobremesa rasa de sal (30g)
- 1 colher de sopa de azeite (15ml de azeite)

Ingredientes do recheio

- 500 g de peito de frango desfiado
- 1 cebola média picada (30g)
- 2 dentes de alho picados (10g)
- 1 tomate picado sem sementes (100g)
- 1/4 de xícara de azeitonas verdes ou pretas picadas (opcional) (50g)
- 1/4 de xícara de salsinha picada (25g)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar
- 1/4 chá açafraão em pó 5g

- 3 claras (75g) e 2 xícaras de farinha de rosca (160g) para empanar
- Óleo suficiente para fritar

Modo de preparo

Cozinhe as beterrabas em água até que fiquem macias (aproximadamente 30-40 minutos), após cozinhar, descasque e corte em pedaços. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até ficar dourado, adicione os pedaços de beterraba cozida e refogue por alguns minutos. Com um mixer ou liquidificador, bata a beterraba e o alho até obter um purê liso, volte o purê para a panela e adicione a água ou o caldo do cozimento da beterraba ou do frango. Cozinhe por alguns minutos até o purê esquentar. Aos poucos, adicione a farinha de trigo, mexendo constantemente até obter uma massa homogênea e que desgrude do fundo da panela. Tempere com sal.

Em uma panela, aqueça um pouco de azeite e refogue a cebola e o alho até dourar, adicione o tomate e cozinhe até que se desfça. Junte o peito de frango desfiado e refogue por alguns minutos. Adicione as azeitonas, a salsinha e tempere com sal, pimenta e açafraão a gosto. Cozinhe por mais alguns minutos e reserve para esfriar.

Com a massa ainda morna, modele pequenas porções em forma de bolinhas e faça uma cavidade no centro. Coloque uma colher de chá do recheio de frango na cavidade e feche a massa, moldando em forma de coxinha. Certifique-se de que a coxinha esteja bem fechada para evitar que o recheio vaze durante a fritura.

Com a coxinha moldada, passe cada um primeiro na clara e depois na farinha de rosca, cobrindo bem.

Aqueça o óleo em uma frigideira funda ou panela a 180°C e frite as coxinhas em porções até que estejam douradas e crocantes. Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo.

Experimente outros recheios, como queijo e presunto ou um mix de vegetais.

Se a massa ficar muito pegajosa, adicione um pouco mais de farinha para ajudar a moldar.

Você pode congelar as coxinhas antes de fritar. Para isso, coloque-as em uma bandeja no congelador até ficarem firmes e depois transfira para um saco plástico ou recipiente para congelamento. Veja mais dicas na [página 07](#).

Esta receita rende aproximadamente 100 unidades, cada uma com 17g.

Hamburgão com massa versátil

A massa que ensinaremos nessa receita é versátil e pode ser usada para fazer diversos salgados assados, como baurus e enroladinhos. Hoje mostraremos como fazer um hamburgão.

Ingredientes

- 4 xícaras de farinha de trigo (660g)
- 1 xícara de leite morno (250ml)
- 1/3 xícara de margarina sem sal (65g)
- 1/4 xícara de açúcar (10g)
- 2 colheres de chá de fermento biológico seco (15g)
- 1 colher de chá de sal (5g)
- 2 ovos (100g)
- 1 colher de chá de vinagre branco ou suco de limão (opcional, para ajudar na textura) (5ml)
- 2 colheres de sopa de gergelim branco (30g)
- 5 hambúrgueres grelhados (300g)
- 1/4 óleo para grelhar

Modo de preparo

Massa

Em uma tigela pequena, misture o leite morno com o açúcar e o fermento. Deixe descansar de 5 a 10 minutos até que a mistura fique espumosa. Se a mistura não espumar, o fermento pode estar vencido ou o leite pode estar muito quente ou muito frio.

Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo e o sal. Faça um buraco no centro e adicione o óleo, o ovo, o vinagre (se usar) e a mistura de fermento. Misture bem até começar a formar uma massa. Pode ser necessário adicionar um pouco mais de farinha se a massa estiver muito pegajosa.

Coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada e sove por aproximadamente 8-10 minutos, ou até que a massa esteja lisa e elástica. Se necessário, adicione um pouco mais de farinha.

Coloque a massa em uma tigela untada com óleo, cubra com um pano limpo e deixe crescer em um local quente por 20 minutos, ou até que a massa tenha dobrado de volume.

Modele os pães

Após o crescimento, retire a massa da tigela e sove por alguns minutos para remover o excesso de ar.

Divida a massa em 8-10 porções ou 110g iguais e modele em bolinhas. Achate ligeiramente e coloque um hambúrguer já frito. Feche as pontas, modele e coloque em uma assadeira untada com óleo.

Cubra os salgados com um pano limpo e deixe crescer por mais 30-45 minutos, ou até que tenham dobrado de tamanho. Se desejar, pincele os salgados com ovo batido para obter uma crosta dourada e brilhante. Você pode adicionar gergelim ou poppy seeds na parte superior dos pães antes de assar.

Asse no forno pre-aquecido a 180°C por 15-20 minutos, ou até que estejam dourados e soem ocos ao serem batidos na parte de baixo.

Retire os pães do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de cortar e usar. Isso ajuda a manter a crosta crocante.

Esta receita rende aproximadamente 100 unidades, cada uma com 17g.





Rissole com massa de cenoura

Ingredientes da massa

6 ovos (300g)
 3/4 xícara (chá) de açúcar (150g)
 1½ xícara (chá) farinha de trigo (180g)
 1 colher (sobremesa) de fermento em pó (7,5g)

Ingredientes do recheio

150g de presunto ralado
 150g muçarela ralada
 Orégano a gosto

3 claras (75g) e 2 xícaras de farinha de rosca (160g) para empanar
 Óleo para fritar

Modo de preparo

Cozinhe as cenouras em água até ficarem macias (aproximadamente 15-20 minutos). Após cozinhar, descasque e corte as cenouras em pedaços. Bata as cenouras cozidas no liquidificador ou processador até obter um purê liso.

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho até ficar dourado. Adicione o purê de cenoura e cozinhe por alguns minutos.

Volte o purê para a panela e adicione a água ou o caldo do cozimento da cenoura, cozinhe por alguns minutos até o purê esquentar.

Aos poucos, adicione a farinha de trigo, mexendo constantemente para evitar grumos. Cozinhe até a massa começar a desgrudar do fundo da panela. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem. Cozinhe por mais alguns minutos. Deixe a massa esfriar um pouco antes de usar.

Para o recheio, rale o presunto e o queijo e adicione o orégano.

Com a massa ainda morna, pegue pequenas porções e abra com as mãos ou com um rolo, formando círculos. Coloque uma colher de chá do recheio no centro de cada círculo. Dobre a massa ao meio, cobrindo o recheio e pressione as bordas com um garfo para selar bem.

Empanar e fritar

Passe cada rissole na clara do ovo e depois na farinha de rosca, cobrindo bem.

Aqueça o óleo em uma frigideira funda ou panela a 180°C e frite os rissoles em porções até que estejam dourados e crocantes. Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo.

Esta receita rende aproximadamente 100 unidades, cada uma com 17g.

Empadinha de frango

Ingredientes da massa

- 2 xícaras de farinha de trigo (330g)
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina em temperatura ambiente (100g)
- 1/2 xícara de óleo (90g)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado (opcional, para um sabor extra) (40g)
- 1 ovo (50g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (10g)
- 1 colher de chá de sal (5g)
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino (2g)

Ingredientes do recheio

- 300g de peito de frango
- 1 cebola pequena picada (20g)
- 2 dentes de alho picados (15g)
- 1 tomate picado (40g)
- 1/4 de xícara de azeitonas verdes ou pretas picadas (opcional) (60g)
- 1/4 de xícara de requeijão cremoso ou Catupiry (50g)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo para refogar (20ml)
- Salsinha ou cebolinha picada a gosto (opcional)
- 1 gema de ovo batida (50g) para pincelar

Modo de preparo do recheio

Cozinhe o peito de frango em água com um pouco de sal até que esteja macio (aproximadamente 20-30 minutos). Depois, desfie o frango e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite ou óleo e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Adicione o tomate e cozinhe até que ele se desfaça. Adicione o frango desfiado e misture bem. Se estiver usando, adicione as azeitonas e o requeijão cremoso, misturando até o recheio ficar cremoso e bem incorporado. Tempere com sal e pimenta a gosto e adicione salsinha ou cebolinha se desejar. Reserve o recheio para esfriar.

Modo de preparo da massa

Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o sal, o fermento em pó e a pimenta-do-reino (se usar). Faça um buraco no centro dos ingredientes secos e adicione a manteiga, o óleo e o ovo. Se estiver usando, adicione o queijo parmesão. Misture bem até que a massa comece a formar uma bola. Se a massa estiver muito seca, adicione um pouco de água gelada, uma colher de sopa de cada vez, até obter a consistência desejada. Embrulhe a massa em plástico filme e leve à geladeira por, pelo menos, 30 minutos para ficar mais fácil de trabalhar.

Montagem das empadinhas

Pré-aqueça o forno a 180°C. Divida a massa em pequenas porções e abra em discos com cerca de 5-7 cm de diâmetro. Forre forminhas de empadinha (ou de muffins) com os discos de massa, pressionando bem nas laterais para formar uma casquinha. Coloque o recheio de frango nas forminhas, preenchendo até o topo.

Com a massa restante, cubra as empadinhas, fechando bem as bordas. Use um garfo para pressionar as bordas e selar bem. Pincele as tampas com a gema de ovo batida para obter uma cor dourada e brilhante. Asse no forno pré-aquecido por 20-25 minutos, ou até que as empadinhas estejam douradas e crocantes. Deixe esfriar um pouco antes de desenformar. Sirva morno ou em temperatura ambiente.

Esta receita rende aproximadamente 100 unidades, cada uma com 17g.



— ACONTECEU na Rede Cultural Beija-Flor

O ano de 2024 foi de muito trabalho aqui na Rede Cultural Beija-Flor. E ainda bem! O resultado são os muitos sorrisos que recebemos ao encontrarmos as crianças e os agradecimentos das muitas famílias impactadas positivamente com nossas ações, projetos e programas.

Além das atividades já consolidadas, como oficinas culturais e cursos de capacitação profissional, em 2024 tivemos ações e projetos de destaque que gostaríamos de relembrar. Vem com a gente!



Curso de tecnologia

Em 2024 retomamos os cursos de tecnologia em parceria com o SENAI de Diadema - Manuel Garcia Filho. Graças a um repasse de verbas do Ministério Público do Trabalho do Estado de São Paulo, adquirimos novos equipamentos, como computadores, possibilitando tecnicamente a execução de cursos como “Aperfeiçoamento Profissional de Designer de Interface Web” e “Implementação de Serviços em Nuvem – Google Cloud Foundation”, entre outros.

Sabores Solidários

Sempre pensando em atender não só as crianças, mas toda a família, as equipes do programa Nutri-Ação e do Serviço Social da RCBF desenvolveram o projeto Sabores Solidários. Mães e avós de atendidos pela Beija-Flor são convidadas para um encontro em nossa Cozinha-Escola. Lá, criam vínculos de amizades e aprendem novas receitas com aproveitamento integral de alimentos. Além disso, recebem cesta de alimentos para auxiliar na alimentação familiar. Os encontros são realizados na última semana de cada mês.



Ver e Viver

Em parceria com a Fundação ArcelorMittal, realizamos o projeto Ver e Viver. O projeto oferece óculos gratuitos para crianças de 6 a 12 anos, moradoras em regiões atendidas pela Rede Cultural Beija-Flor. Após triagem inicial, todos passaram por consulta com oftalmologista e, nos casos necessários, receberam gratuitamente óculos de grau. Ao total, 762 crianças passaram pela triagem; 301 atendidas em consulta médica; e 159 óculos foram entregues. Essa foi uma ação de extrema importância para o bem-estar das crianças, colaborando inclusive para a melhoria do desempenho escolar e sociabilização.



Feijoada Beneficente Amigos da Beija-Flor

Importante evento realizado para arrecadar fundos foi a primeira edição da Feijoada Beneficente Amigos da Beija-Flor. Recebemos da empresa alimentícia Kicaldo a doação dos insumos para o almoço que foi servido em nossa sede. Além da deliciosa feijoada, a festa contou com animada apresentação do grupo Pinga Samba. Essa foi uma tarde para ficar marcada na memória.



Bazar Beneficente Beija-Flor

O Bazar Beneficente Beija-Flor se tornou loja com ponto fixo inaugurada oficialmente em outubro. Graças às parcerias com empresas como a Enjoei.com, recebemos doações de roupas e calçados novos e seminovos que são disponibilizados para venda. O Bazar Beneficente Beija-Flor funciona de terça a sábado, das 10h às 17h, na Rua Graciosa, 328, Centro, Diadema (em frente ao Shopping Praça da Moça). A renda das vendas é revertida para a manutenção de nossas atividades.



Conectando Ações Comunitárias

A RCBF e o Fundo Social de Solidariedade de Diadema lançaram o Conectando Ações Comunitárias para promover o fortalecimento de instituições e lideranças que desenvolvem trabalho social na cidade. O projeto prevê assessoramento e formação, visando construir uma rede integrada e para trabalhar da melhor forma possível com diferentes desafios sociais. O lançamento do projeto foi em setembro, com a participação de 100 pessoas representando 48 entidades. A previsão é que até agosto de 2025 sejam atendidas diretamente 16 instituições, além de outras com assessoria indireta.



Rede Cultural Beija-Flor é uma das 100 MELHORES ONGS DO BRASIL

No início de outubro a Rede Cultural Beija-Flor recebeu uma notícia que encheu toda a equipe de alegria: somos uma das 100 Melhores ONGs do Brasil!

Essa indicação é um importante reconhecimento pelo trabalho realizado há mais de 30 anos com crianças, jovens e adultos nas comunidades vulneráveis de Diadema e bairros de divisa com São Paulo e São Bernardo do Campo.

Fazer parte desse grupo seletivo de instituições é um marco na história da RCBF, o que nos dá mais ânimo para continuarmos trabalhando, criando novos projetos e desenvolvendo ações que possam, cada vez mais, oferecer oportunidades de desenvolvimento social e formação cidadã.

Tudo isso só é possível graças à dedicação, ao empenho e ao amor de cada um dos

profissionais, dos voluntários e dos apoiadores que, ao longo de todos esses anos, fizeram e fazem parte dessa história.

O Prêmio Melhores ONGs é realizado pelo Instituto Doar - Certificadora Social e o Instituto O Mundo Que Queremos, com apoio de diversas empresas e instituições. A seleção das ONGs é feita por uma banca de jurados que analisam cinco principais temas: Causa e Estratégia de Atuação; Representação e Responsabilidade; Gestão e Planejamento; Estratégia de Financiamento; Comunicação e Prestação de Contas.

Em nome de todos os atendidos, agradecemos aos apoiadores que possibilitam o desenvolvimento desse trabalho. Muito obrigado!

Para saber mais, acesse premiomelhores.org.



Massa tradicional para frituras

Essa é uma massa versátil que pode ser usada para fazer diversos salgados fritos como coxinhas, risoles e bolinhos de queijo, entre outros.

Ingredientes

500 ml de caldo de frango ou legumes
 1 colher de sopa de margarina (10g)
 2 xícaras de chá de farinha de trigo (330g)
 1/4 colher de chá Sal (10g)
 1/3 cúrcuma (2g)
 3 claras (75g) e 2 xícaras de farinha de rosca (160g) para empanar
 Óleo suficiente para fritar

Modo de preparo

Se ainda não tiver o caldo de frango, cozinhe o peito de frango com água, sal e temperos de sua preferência. Coe o caldo e reserve.

Adicione o caldo de frango e a margarina à panela e deixe ferver.

Incorporar a Farinha: Quando o caldo estiver fervendo, adicione a farinha de trigo de uma vez só, mexendo vigorosamente com uma colher de pau ou espátula para evitar grumos.

Continue mexendo até que a massa se solte do fundo da panela e comece a formar uma bola. Isso geralmente leva cerca de 5 a 7 minutos.

Transfira a massa para uma superfície lisa e deixe esfriar um pouco antes de manipular. Você pode cobrir a massa com um pano limpo para não ressecar enquanto esfria. Modele os salgados apenas após a massa esfriar.

Recheio

Use o recheio de acordo com o salgado que escolher. Para coxinhas você pode usar o mesmo recheio descrito na receita da [página 12](#).

Montagem

Com a massa ainda morna, modele pequenas porções em forma de bolinhas e faça uma cavidade no centro.

Coloque uma colher de chá do recheio de

frango na cavidade e feche a massa, moldando da forma escolhida.

Certifique-se de que o salgado esteja bem fechado para evitar que o recheio vaze durante a fritura.

Passa cada salgado primeiro na clara e depois na farinha de rosca, cobrindo bem.

Com o óleo já aquecido a 180°C em uma frigideira funda ou panela, frite os salgados em porções até que estejam douradas e crocantes. Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo.

Esta receita rende aproximadamente 100 unidades, cada uma com 15g.

Tamanhos e medidas

Se você tem dúvidas sobre as medidas ideais dos salgados para diferentes finalidades – como coquetel, lanchonete ou cento –, temos uma tabela com os pesos dos salgados mais comuns. Salve essa ferramenta e facilite a gestão do seu negócio.



COMPROMISSO E PERSISTÊNCIA PODEM SER OS INGREDIENTES QUE FALTAM NO SEU NEGÓCIO

A aposta em uma ideia simples pode ser o princípio de um futuro promissor. Confira a seguir a história de uma empreendedora que, com muito trabalho e determinação, há quase 30 anos vem construindo sua carreira no ramo de salgados, crescendo e acompanhando as mudanças no Bairro Eldorado.



Quando Maria Aparecida dos Santos, então com 20 anos, começou a fazer salgados para vender no bar de seu pai, não imaginava que aquele era o prenúncio de uma carreira bem sucedida como salgadeira. Hoje, aos 53, proprietária de uma movimentada lanchonete no bairro Eldorado, em Diadema, Cida relembra com brilho nos olhos tudo que passou para chegar onde está.

A menina de Penha do Cassiano, distrito de Governador Valadares, Minas Gerais, aprendeu a fazer coxinhas sem a facilidade das receitas disponíveis na internet. Tudo era feito na base do erro e acerto. “Fizemos a primeira, não deu certo. Fizemos a segunda e fomos tentando”, lembra.

A busca por melhores oportunidades trouxe a jovem mineira para São Bernardo do Campo, onde morou com familiares e trabalhou em um hotel. Nas suas andanças pela cidade, Cida viu salgados à venda em uma barraca de rua. Aquilo chamou sua atenção e ela comentou com um irmão sobre a possibilidade de também ter seu espaço para vendas.

Aos 25 anos, com ajuda financeira do irmão, Cida abriu seu primeiro estabelecimento, uma barraca montada de frente a uma empresa, no Inamar, Diadema. Os negócios iam bem, mas durante quase dois anos, sempre que caía uma chuva forte com ventania, a barraca acabava danificada. Sem desistir, juntou as economias e comprou um trailer que engatava a uma Brasília. Um tempo depois,

trocou o trailer por uma Kombi reformada que funcionava como uma lanchonete.

Em 2004 Cida viu mais uma vez seu empenho e esforço dar resultados. Naquele ano ela alugou o primeiro espaço fixo na Av. dos Navegantes, no Eldorado. Foram quatro anos vendendo salgados e formando uma clientela fiel, até que em 2008 a lanchonete foi transferida para o nº 311 da mesma avenida, em frente à UBS Eldorado.

Até então, toda a produção era manual. Com o aumento das vendas, estava difícil dar conta da demanda. Por sugestão de uma funcionária, Cida soube das máquinas que moldavam salgados. Não teve dúvidas: a

“ O cliente percebe que a qualidade dos ingredientes faz a diferença ”

primeira foi adquirida em 2010. “Facilitou bastante, porque fazíamos os salgados na mão. Tinha gente que queria 400 salgados para o dia. Não tinha nem espaço”, conta Cida.

A mudança na produção possibilitou a ampliação da lanchonete que desde 2017 ocupa o espaço onde está localizada hoje, com equipe de sete pessoas moradoras da região.

Trabalhando como salgadeira, Cida viu a transformação do bairro que a acolheu há quase 30 anos. “Cresceu muito.



Quando vim morar aqui, não tinha nada. Era só o posto [de saúde] daquele lado de lá”, comenta apontando para a UBS. Cida também viu novas gerações se tornando clientes. “A família compra e tem confiança, né? Tem gente que vem de longe, tem gente que pede para os filhos comprarem”.

Atualmente o cardápio da Cida Salgados oferece cerca de 15 tipos de salgados, entre fritos e assados. Além da venda no balcão e encomendas, também fornece produtos para outros estabelecimentos. O carro-chefe não poderia ser outro: a coxinha. Por semana são vendidos em média 30 mil salgados.

Para Cida, o sucesso nos negócios se baseia na qualidade dos insumos e do processo de fabricação. “O cliente percebe e é isso que faz a diferença”, finaliza.

Por Edu Guimarães



Faça sua encomenda com a Cida Salgados

Quiche de brócolis com queijo

Ingredientes da massa

500g de farinha de trigo
2 ovos
250g de manteiga gelada
10g sal
15ml de água

Ingredientes do recheio

2 caixinhas de creme de leite
200g de queijo parmesão
150g de brócolis
10g de sal
3g de noz moscada

Modo de preparo do recheio

Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture com as mãos. Quando a massa ficar homogênea e der para formar uma bola, pare de mexer. Passe o plástico filme na massa e deixe descansando na geladeira por 30 minutos. Retire e molde nas forminhas de quiche.

Para o recheio, comece cortando o brócolis em ramos pequenos. À parte, misture o creme de leite, queijo e ovos, adicione o brócolis. Coloque o recheio nas forminhas já com a massa, polvilhe queijo por cima e coloque no forno a 180 °C por 40 minutos.



Bolinho de abóbora com palmito

Ingredientes da massa

500g de abóbora cabotiã
180g de aveia em flocos
5g de sal

Ingredientes do recheio

300g de palmito
80g de cebola picada
15g de alho picado
20g extrato de tomate
80g de milho verde
50g de tomate picado sem semente
40ml de água
5g de sal
5g de páprica picante

Ingredientes do recheio

200g de farinha panko ou de rosca
80g de farinha de trigo
70ml de água

Modo de preparo do recheio

Descasque a abóbora e pique em cubos médios. Coloque para cozinhar no vapor até ficar macia. Retire e passe para um recipiente. Amasse a abóbora, junte o sal e aveia e misture com a mão até formar uma massa que dê para moldar.

Cozinhe o palmito em fervura por 5 minutos, depois o desfie com o auxílio de um garfo e reserve.

Em uma panela refogue a cebola, alho e tomate até dourar. Acrescente o palmito desfiado, refogue bem. Adicione o milho, cebolinha e salsinha. Coloque a água e deixe cozinhar até reduzir. Ajuste sal e temperos.

Montagem

Pegue um pouco de massa e abra com a mão delicadamente, recheie com o palmito, como uma coxinha, feche e deixe modelado em bolinhos redondos.

Para empanar, misture a farinha com água e na farinha de aveia até formar uma massa líquida. Passe os bolinhos nessa massa e depois na farinha panko. Assim já dá para congelar, fritar ou assar.

Tipos de Empanamento

O empanamento é essencial para dar crocância e sabor aos salgados. Cada tipo traz uma textura diferente e pode ser combinado de várias formas. Confira algumas opções e como usá-las:

Farinha de trigo: usada como a primeira camada do empanamento, criando uma base para que outros ingredientes adiram melhor. Basta passar o salgado na farinha antes de seguir para as próximas etapas.

Ovo batido (ou água): fundamental para fixar o empanamento final. Depois de passar pela farinha de trigo, mergulhe o salgado no ovo batido para garantir um acabamento mais firme e dourado.

Farinha de rosca (ou panko): responsável por dar crocância, sendo o panko mais leve e aerado. Após a etapa do ovo, envolva o salgado na farinha de rosca ou panko para um resultado ainda mais crocante.

Farinha de milho: oferece uma crocância extra e um sabor levemente adocicado. Para usá-la, passe o salgado primeiro na farinha de trigo, depois no ovo e, por último, na farinha de milho.

Farinha de aveia: alternativa mais nutritiva, proporcionando uma textura levemente mais densa. Depois da farinha de trigo e do ovo, empane o salgado com a farinha de aveia para um toque mais saudável.

Queijo ralado: intensifica o sabor e pode criar uma casquinha gratinada. Você pode misturar o queijo com a farinha de rosca ou aplicá-lo diretamente sobre o ovo antes de finalizar o empanamento.

Miolo de pão: substitui a farinha de rosca e proporciona uma crocância diferente, além de um sabor mais

fresco, dependendo do tipo de pão usado. Aplique o miolo de pão esfarelado sobre o salgado após a etapa do ovo.

Farinha de grão-de-bico: opção nutritiva e sem glúten, oferecendo uma textura mais densa e um sabor levemente amendoado. Pode ser usada no lugar da farinha de trigo como primeira camada do empanamento.

Ervas e temperos: misturados à farinha de rosca ou trigo, realçam o sabor e tornam o empanamento mais aromático. Experimente combinar ervas secas e especiarias para um toque especial.

Massa de tempura: feita com farinha e água gelada, forma uma camada leve e aerada, perfeita para frituras rápidas. Basta mergulhar o salgado na massa de tempura e fritar imediatamente.

Cada tipo de empanamento realça as características do salgado de uma forma única. Teste diferentes combinações e descubra qual funciona melhor para o seu preparo!



Você sabia?

1 Coxinha inspirada em um príncipe
Dizem que a coxinha foi inventada no século XIX para agradar um filho de Dom Pedro II que só comia coxas de frango. Quando não havia carne suficiente, um cozinheiro inventou uma maneira de modelar a massa para imitar uma coxinha.

2 Pastel e sua origem oriental
O pastel chegou ao Brasil graças aos imigrantes chineses, mas foi adaptado pelos japoneses. Era uma adaptação de um prato chinês chamado jiaozi (ou guioza) e se popularizou em São Paulo, onde foi frito em óleo e começou a ser recheado com ingredientes brasileiros.

3 Empada e o monte de recheio
Em Portugal, empadas eram recheadas de modo que o recheio transbordasse, daí o ditado “encher a empada” – uma referência divertida ao costume de recheiar bem para satisfazer todos.

4 Esfiha errada
A esfiha aberta, muito comum no Brasil, é na verdade uma adaptação. Na culinária árabe, as esfihas originais eram fechadas, mas para mostrar os recheios e atrair clientes, as versões abertas passaram a ser vendidas aqui e viraram tradição.

5 Pão de queijo sem queijo!
Na época colonial, o queijo em Minas Gerais era escasso, e o pão de queijo surgiu para aproveitar o polvilho com um pouco de leite e outros ingredientes. O queijo só começou a ser usado depois e até hoje é possível fazer versões sem queijo.

6 A briga do pastel com o calor
Existe uma razão para o pastel ser tão popular nas feiras e mercados abertos, principalmente no Brasil – o óleo quente e a fritura ajudam a tornar o pastel seguro para consumo ao matar bactérias em ambientes externos.

Por Vitoria Borges



A IMAGEM DO SEU PRODUTO

Um velho ditado diz que a propaganda é a alma do negócio. Mesmo que você tenha produzido o mais saboroso e original salgado da vizinhança, como os clientes ficarão sabendo da novidade?

Investir em divulgação é importante para o sucesso do seu negócio. No início, esse investimento não precisa ser em dinheiro, mas sim em tempo. Você pode usar ferramentas gratuitas, como o Canva, para montar cardápios e panfletos. A divulgação pode ser feita por redes sociais e aplicativos, como Instagram, Facebook, WhatsApp e Telegram.

Para criar esses materiais você vai precisar de fotos dos seus salgados. Utilizar imagens genéricas não é o ideal, principalmente se não corresponder ao seu produto. Por isso, dedique-se a aprender como tirar o melhor proveito das ferramentas ao seu dispor.

As fotos

Com um pouco de paciência e atenção é possível ter ótimos resultados nas fotos dos seus salgados

utilizando seu celular, independentemente da marca ou modelo. Mas, é claro, você precisa ter alguns cuidados e pensar antes de apertar o botão.

- Antes de mais nada, prepare os produtos que serão fotografados especialmente para a sessão de fotos. Manuseie com cuidado e tenha atenção redobrada no preparo para que cada item tenha uma boa apresentação.

- Limpe a lente da câmera do celular. Uma imagem embaçada não vai parecer algo artístico, mas apenas descuido.

- Escolha um lugar bem iluminado para montar a composição, de preferência em uma mesa ou bancada próximo a janelas, assim você aproveita a luz natural e evita sombras.

- Cuidado com os elementos da foto. Pense o quê poderia ser incluído na imagem para realçar seu produto. Uma coxinha solta num prato branco é menos atraente do que montar a cena incluindo, por exemplo, potes de molhos, um copo com bebida ou até mesmo alguns dos ingredientes.

- Atenção ao fundo da imagem. Se você for fazer a foto na altura do salgado, veja o que mais está aparecendo no quadro. Uma cadeira com pano de prato? Um fogão cheio de panelas? Dê preferência para o fundo neutro que pode ser feito com uma cartolina ou um tecido branco.

- Abuse de diferentes ângulos e não economize nos cliques. Faça fotos de diferentes posições explorando todas as possibilidades do prato ou produto. Do alto, de frente, no mesmo nível da mesa.

- Mostre o recheio. Prepare alguns itens para serem fotografados cortados de modo que seja possível ver o recheio. Tenha cuidado na hora de cortar o salgado para que ele não fique amaçado.

- Seja ousado e inclua um personagem. Faça alguns testes e inclua um personagem em suas fotos. Por exemplo, coloque alguém segurando um bolinho de queijo partido ao meio, com recheio delicioso e quentinho esticado.

- Busque inspiração na internet, mas tente dar seu toque especial em suas composições. Boas fotos.

Por Edu Guimarães

PAPO COM ESPECIALISTA



Existem diferentes caminhos que um empreendedor pode seguir trabalhando com salgados. Desde exercer a atividade produzindo esporadicamente ou apenas sob demanda, até a profissionalização com diferentes cursos, equipamentos e especializações. Tudo depende de qual é seu objetivo. Para conhecer melhor a área, é sempre bom conversar com quem exerce a profissão e atua em diferentes frentes da gastronomia. É o caso do chef de cozinha e instrutor do SENAC **Lucas Benute**. Com mais de duas décadas de carreira, o profissional conversou conosco e trouxe dicas valiosas para quem está começando na atividade. Confira.

1 - Como você começou sua carreira na gastronomia e há quanto tempo trabalha na área?

Comecei minha carreira fazendo eventos, como garçom e ajudante de cozinha. Atuo na área há mais de 20 anos.

2 - Além de professor/instrutor no SENAC, você atua profissionalmente em outros lugares?

Além de professor, faço treinamentos e consultorias para bares, restaurantes e hotéis, em diversas áreas da cozinha internacional.

3 - O mercado de salgados mudou muito nos últimos anos, principalmente com o acesso ao maquinário que permite aumentar a produção. Apesar disso, existe espaço para quem quer começar seu negócio com produção pequena e feita na cozinha da própria casa?

O mercado é muito amplo. Mesmo com toda a modernização e os maquinários modernos, o pequeno empreendedor tem muito espaço de atuação. Isso porque cada vez mais o público quer a personalização dos produtos e o acolhimento que geralmente falta a quem atende com grandes volumes.

4 - Em toda atividade se fala muito sobre diversificação e procurar oferecer algo novo. Como isso é possível no ramo de salgados, essa personalização?

Para oferecer algo novo é importante buscar conhecimento, ter criatividade e entender a necessidade do público.

5 - Quais são os primeiros passos que se deve tomar para iniciar de modo comercial uma produção de salgados?

Quem deseja entrar para o segmento deve buscar conhecimentos e a frequente atualização através da participação em cursos, feiras, palestras e todo o tipo de ação que promova o conhecimento.

6 - Como a pessoa que está começando a empreender na área pode encontrar espaço no mercado?

O início geralmente se dá aos poucos, atendendo a vizinhança e os amigos próximos. A partir daí vem as propagandas boca a boca e a divulgação nas redes sociais.

7 - Muitas vezes as pessoas começam o negócio sem conhecimentos básicos de controle de custos, práticas sanitárias e até mesmo sobre padronização dos produtos. Isso é importante desde o início ou somente a partir de certo momento em que a venda se consolida?

O conhecimento sobre higiene, segurança do trabalho e custos é essencial para o sucesso do negócio. Sempre busco trazer esses conhecimentos para as aulas, assim como conceitos sobre gestão. Há inúmeros cursos disponíveis sobre o assunto.

8 - Ter redes sociais e trabalhar a divulgação por esses canais é importante? Quais dicas você daria para os pequenos empreendedores?

Explorar as redes sociais é fundamental para alcançar o sucesso nas vendas. Ainda mais no mundo moderno em que vivemos, onde a praticidade dita as regras.

8 - Tem alguma dica ou conselho específico para quem está começando?

Quem está prestes a ingressar nesse setor deve se atentar às oportunidades de cursos, até porque há muitas ofertas de cursos gratuitos. Também deve ter cuidado em relação às redes sociais, separando bem o perfil pessoal do oficial de trabalho. Ficar de olho nas promoções de mercados e atacadistas também pode ajudar muito a reduzir os custos.

Coxinha de frango cremoso

Para iniciar sua produção, é sempre melhor começar por receitas mais simples que não exigem conhecimentos técnicos profundos nem a utilização de ingredientes ou utensílios difíceis de encontrar ou manusear. O chef de cozinha e instrutor do SENAC Lucas Benute dá a dica com uma receita básica e que sempre é sucesso: coxinha.

Ingredientes do recheio

- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1/2 cebola picada (100g)
- 2 dentes de alho espremidos (10g)
- 1 peito de frango cozido e desfiado (700g)
- 1 sachê de tempero em pó de galinha
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate (30ml)
- 80g de tomate picado (1 unidade)
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 1 copo de caldo do cozimento do frango (250ml)
- 1/2 maço de salsinha picada para salpicar

Ingredientes da massa

- 8 copos de água (2l)
- 3 envelopes de caldo de galinha
- 2 colheres (sopa) de margarina (50g)
- 4 copos de farinha de trigo peneirada (600g)
- 1 ovo batido com um pouquinho de água ou leite para empanar

- Farinha de rosca com tempero em pó de galinha para empanar
- Óleo para fritar

Modo de preparo da massa do recheio

- Cozinhe o frango em água com um pouco de sal. Escorra, desfie e reserve;
- Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho;
- Junte o frango, o molho e o tomate picado;
- Agregue os demais ingredientes, mexa bem e deixe ferver até encorpar;
- Salpique salsinha, misture bem, transfira para uma travessa e reserve.

Modo de preparo da massa

- Ferva a água com o caldo de galinha e a margarina;
- Adicione a farinha de uma só vez, mexendo vigorosamente até desgrudar da panela; abaixe o fogo e vá mexendo e cozinhando por 10 minutos;
- Espalhe na pia limpa e deixe esfriar;
- Com as mãos untadas em óleo, pegue pequenas porções da massa, recheie e modele as coxinhas;
- Empane primeiro no leite e depois em farinha de rosca;
- Frite em óleo quente o suficiente para cobrir as coxinhas;
- Retire quando dourarem e deixe escorrer.



DESCARTE CORRETO DO ÓLEO USADO

O óleo e a gordura são produtos que sempre estão presentes na cozinha de um salgadeiro, principalmente na etapa de fritura. Mas depois que o óleo não está mais adequado para o uso, o que fazer com ele?

Essa é uma dúvida comum e infelizmente, às vezes, por falta de conhecimento, acabamos descartando o óleo na pia, no lixo, na rua, em córregos e em outros lugares de formas não adequadas. Mas, você sabia que o descarte de óleo no meio ambiente é um crime ambiental, conforme Lei Federal nº 9.605/1998?

De acordo com a Sudema (Superintendência de Administração do Meio Ambiente), "o óleo de cozinha é altamente poluente e seu descarte incorreto é capaz de gerar uma série de malefícios ao meio ambiente, como a impermeabilização e a contaminação do solo, entupimento de redes de esgoto e poluição dos lençóis freáticos".

Segundo a Sabesp (Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo), 1 litro de óleo pode contaminar até 25 mil litros de água e para evitar esse dano ao meio ambiente, devemos armazenar e descartar o óleo de forma correta.

Como armazenar o óleo de cozinha usado?

1. Após o uso, aguarde até que o óleo esteja frio;
2. Com a ajuda de uma peneira e um funil,coe o óleo e coloque-o dentro de uma garrafa PET e tampe bem;
3. Guarde em local protegido e quando estiver cheia, faça o descarte correto.

Como destacar corretamente o óleo de cozinha usado?

Existem diversas formas de descartar corretamente o óleo usado e essa prática contribui não somente para o meio ambiente, mas também para a economia, através da promoção de trabalho e renda. O óleo usado é um ingrediente importante na fabricação de vários produtos como, sabão, biodiesel, resinas para tintas, detergentes, glicerina, ração para animais, entre outros.

Veja abaixo alguns locais que podem receber e dar destino correto ao seu óleo usado:

- Hipermercados
- Eco pontos
- Coleta Seletiva
- ONGs
- Cooperativas e outras empresas que produzem sabão
- Parques municipais com estações de coleta
- Escolas
- Igrejas

Caso ainda haja alguma dúvida, você pode entrar em contato com a prefeitura da sua cidade e perguntar onde tem um ponto de coleta mais próximo do seu endereço.

Lembre-se: O seu negócio deve contribuir para a qualidade do meio ambiente, assim, o meio ambiente saudável contribuirá para o sucesso do seu negócio.

Por Regiane Alves



CONSERVAÇÃO E VALIDADE DE ALIMENTOS

Para saber qual a validade dos seus ingredientes abertos ou fechados e a forma de armazenamento, siga sempre as recomendações dos fabricantes descritas nas embalagens. Na ausência dessas informações e para os produtos fabricados por você, use a tabela abaixo como referência:

PRODUTOS CONGELADOS

Temperatura

Congelador ou freezer até -18°C

Congelador ou freezer -18°C ou mais frio

Prazo de validade

Até 30 dias

Até 90 dias

PRODUTOS RESFRIADOS

Tipo de produto	Temperatura	Prazo de validade
Peixes, frutos do mar e derivados - manipulados crus	Até 2°C	Até 3 dias
Peixes, frutos do mar e derivados já preparados (pós-cozimento)	Até 2°C	Até 1 dia
Outros alimentos pós-cozimento	Até 4°C	Até 3 dias
Carnes em geral e produtos à base de carnes - manipuladas cruas	Até 4°C	Até 3 dias
Espetos mistos, bife à rolê, carnes empanadas cruas e outras preparações com carne moída	Até 4°C	Até 2 dias
Frios e embutidos, fatiados, picados ou moídos	Até 4°C	Até 3 dias
Maionese e misturas de maionese com outros alimentos	Até 4°C	Até 2 dias
Sobremesas e outras preparações com laticínios	Até 4°C	Até 3 dias
Produtos de panificação e confeitaria com coberturas e recheios; prontos para o consumo	Até 5°C	Até 5 dias
Frutas, verduras e legumes higienizados fracionados ou descascados, sucos e polpas de frutas	Até 5°C	Até 3 dias
Leites e derivados	Até 7°C	Até 5 dias
Ovos	Até 10°C	Até 7 dias

PRODUTOS SECOS

Tipos de alimentos	Armazenamento	Prazo de validade
Embalagem fechada	Temperatura ambiente.	Respeitar validade que consta na embalagem.
Embalagens abertas (exceção para sachês e latarias)	Temperatura ambiente ou conforme recomendação do fabricante.	Respeitar prazo que consta na embalagem. Na ausência desta informação, considerar validade de, no máximo, 30 dias.
Alimentos em sachês e latarias - Embalagens abertas	Siga recomendação do fabricante ou, na ausência dessa informação, colocar em embalagem plástica ou de vidro e manter tampado sob refrigeração.	Até 2 horas.

Sua empresa pode nos apoiar

Seja por meio de incentivos fiscais, doações ou programas de apadrinhamento, sua empresa pode fazer a diferença na vida de crianças, jovens e famílias em situação de vulnerabilidade. Conheça algumas formas de contribuir:

Lei de Incentivo à Cultura – Apoie o Projeto Plurianual que promove cultura e conscientização ambiental para pessoas em situação de vulnerabilidade. O projeto inclui sete oficinas culturais e ações de educação ambiental em escolas.

Fundo Estadual da Criança e do Adolescente (CONDECA) – O projeto Mulheres Fortes, Futuros Brilhantes fortalece o papel feminino e promove a autoestima em jovens meninas. Sua empresa pode apoiar via incentivo fiscal estadual.

Programa Nota Fiscal Paulista – Com a doação automática de notas fiscais, sua

empresa incentiva a ação social sem custos adicionais, ajudando a manter nossos projetos.

Empresa Madrinha – Adote e patrocine diretamente um dos nossos projetos, contribuindo para a transformação social.

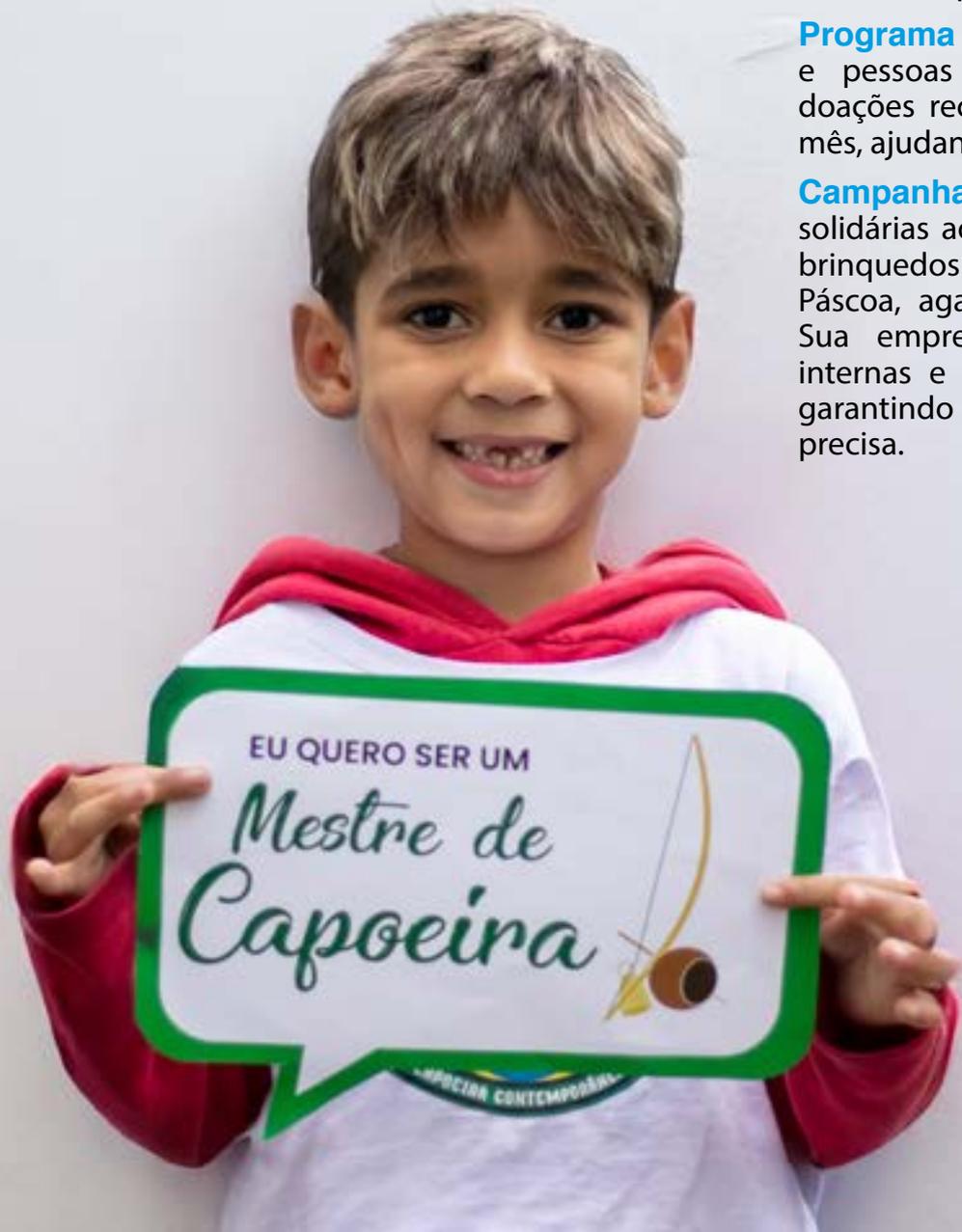
Bazar Beneficente Beija-Flor – Doações de itens diversos são sempre bem-vindas! Os produtos arrecadados são vendidos em nosso bazar, e toda a renda é revertida para nossas atividades.

Produtos do Sítio – Nossa Cozinha-Escola produz geleias, pães e outros itens artesanais que podem ser adquiridos como brindes corporativos com propósito social.

Programa de Padrinhos – Empresas e pessoas físicas podem contribuir com doações recorrentes a partir de R\$10,00 por mês, ajudando a manter nossas atividades.

Campanhas sazonais – Participe de ações solidárias ao longo do ano, como doação de brinquedos no Dia das Crianças, ovos de Páscoa, agasalhos no inverno, entre outras. Sua empresa pode mobilizar campanhas internas e direcionar os itens para a RCBF, garantindo que cheguem a quem mais precisa.

Fale conosco e venha fazer parte da nossa história.





“ Acreditamos que o que é bom para a sociedade e o meio ambiente também é bom para os negócios... e todos esses três elementos estão interligados “

A Mentor Media Ltd. é uma empresa líder global em cadeia de suprimentos especializada em fornecer soluções inovadoras e de valor agregado a seus clientes. Além de seu core business, a Mentor Media Ltd. também está comprometida em causar impacto positivo na sociedade e no meio ambiente. Por meio de suas várias iniciativas ESG (Ambiental,

Social e Governança), a empresa compartilha seus esforços globalmente, incluindo doações de alimentos e roupas, educação e emprego, iniciativas e esforços de assistência à comunidade local. O compromisso da Mentor Media com a sustentabilidade é um valor integral que impulsiona as operações da empresa e os processos de tomada de decisão.

Brasil



Índia



China



Singapura



EUA



www.mentormedia.com



AMERSales@mentormedia.com



+55 11 3195 3400



REDECULTURALBEIJAFLOR.ORG.BR

Rede Cultural Beija-Flor
Estrada Pedreira Alvarenga, 2343
Bairro Eldorado, Diadema/SP
Contato: (11) 4049-4440



@RCBEIJAFLOR



**Fundação
BALDER**

**Mentor
Media**
MEMBER OF ELANDERS GROUP

