



## Atividade: **Quem quer pão?**

**Objetivo:** Nesta atividade, você vai fazer pão utilizando fermento biológico seco.

- **Rendimento:** 1 pão grande
- **Tempo de manuseio:** 40 minutos
- **Tempo total de preparo:** 3 a 4 horas

### Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 330 ml (1 ½ xícara) de água morna
- 10 g (2 colheres de chá) de sal
- 5 g de fermento biológico seco
- 5 g (1 colher de chá) de açúcar

Você vai precisar de duas assadeiras, duas tigelas, um pano de prato e forno.

### Método

1. Misture o fermento, o açúcar e a água morna em uma tigela e reserve por 10 a 15 minutos antes de usar.
2. Misture a farinha e o sal em uma tigela menor.
3. Acrescente a mistura de farinha e sal na tigela com água.
4. Misture tudo com uma colher de pau e depois com a mão até formar uma massa uniforme. Tente aproveitar toda farinha que ficar grudada nas laterais.
5. Deixe descansar por 10 minutos (ou até 30 minutos se você puder esperar).
6. Sove a massa na própria tigela ou em uma bancada levemente enfarinhada. Quando os ingredientes são misturados, as proteínas da farinha se combinam com a água para formar o glúten. Sovar faz com que as cadeias de glúten sejam esticadas e alinhadas, tornando a massa mais lisa e elástica. Essa elasticidade irá capturar o gás carbônico liberado no processo de fermentação, formando bolsas de ar dentro da massa. Isso permite que o pão cresça e tenha um miolo mais aerado. Uma sova mal feita vai gerar um pão massudo e pesado.
7. Cubra a massa com um pano de prato levemente umedecido e deixe crescer por cerca de 1 hora até dobrar de tamanho (se estiver calor é mais rápido).
8. Despeje a massa em uma bancada, pressione-a para liberar todo ar que se formou internamente.
9. Modele no formato que desejar e coloque na assadeira untada com um pouco de manteiga ou azeite.
10. Cubra com um pano umedecido e espere crescer por 30 minutos.
11. Cerca de 20 ou 30 minutos antes de assar, coloque outra assadeira na parte de baixo do forno e preaqueça-o em 250°C.



Fundação ArcelorMittal  
Investimento Social



12. Com uma faca de ponta fina, faça um talho longitudinal de ponta a ponta na massa com cerca de 1 cm de profundidade.
13. Despeje 50 ml de água na assadeira de baixo pré-aquecida e coloque a massa no forno em outra assadeira na parte de cima. Diminua a temperatura para 210°C.
14. Espere assar por 30 a 40 minutos até dourar bem. Não deixe muito mais tempo do que isso.
15. Caso o pão já esteja assado por dentro, mas a casca ainda não, coloque na função gratinar por 5 minutos.
16. Para saber se o pão está assado, retire-o do forno e bata no fundo. Deve soar oco como bater na madeira. Você pode voltá-lo para o forno caso não esteja assado.
17. Quando estiver assado, retire do forno e deixe esfriar por 10 minutos.

Fonte: Blog Amo pão caseiro. Disponível em <<https://amopaocaseiro.com.br/receita/pao-caseiro/>>. Acesso em: 19 nov. 2019.