



MUFFINS PARA ARRASAR NESTE ARRAIÁ - RECEITAS COM GOSTO DE FESTA!



Professora : Maria Rosani Pereira.

<https://www.instagram.com/mariarosani.58/>

<https://www.facebook.com/Chefemariarosani/>

PARA FICAR EXPERT.

Muffin: bolo macio preparado com gordura vegetal e geralmente menor quantidade de açúcar em sua formulação. Possui o recheio misturado à massa, tendo apenas como cobertura farofas doces. Não apresenta cobertura de cremes. Bolinhos de preparo rápido onde os ingredientes secos são misturados em um recipiente e os úmidos em outro e depois tudo é misturado. Quando a farinha é umedecida e batida forma-se o glúten. Quando há um fortalecimento excessivo do glúten o *muffin* torna-se "borrachudo". Para evitar que isso aconteça, devemos combinar todos os ingredientes secos e todos os líquidos separadamente, e em seguida, incorporá-los de maneira delicada até que a mistura esteja homogênea. Não use batedeira.

Cupcake: mini bolo com textura fofa e macia preparado, geralmente, pelo método *crémage*. Possui maior quantidade de açúcar e gordura na formulação. Pode apresentar uma cobertura (*topping*) e/ ou um recheio (*filling*).

Mise em place

Equipamentos

- Batedeira;
- Balança;

- *Bowl* (tigela);
- Talheres;
- Recipientes para pesagem;
- Espátula de Silicone (pão-duro);
- *Fouet* (batedor de arame);
- **Insumos pesados e separados conforme a receita escolhida.**
- **Método direto.**

RECEITA BÁSICA

Ingredientes	Quantidade (g)	
Farinha de trigo	250	
Fermento químico	20	
Sal	1	
Açúcar refinado	150	
Ovo	50	Ou 1 ovo médio
Leite integral	150	
Manteiga	80	Em temperatura ambiente - Ponto pomada
Confete, frutas, frutas secas, chocolates		De 100 a 150 gramas

/

Modo de preparo

Modo de Preparo:

- Higienizar a área de trabalho e utensílios que serão utilizados;
- Separar e pesar todos os ingredientes (*mise en place*);



- Bater o ovo com o açúcar;
- Acrescentar a manteiga;
- Juntar os secos e o leite intercaladamente;
- Finalizar com um dos ingredientes opcionais;
- Despejar em formas individuais (até altura de $\frac{3}{4}$), e levar assar a 160°C.

RECEITA - Muffin - CONFORT

Muffins para comemorar o dia das mães, avós, tias, madrinhas, enfim, uma massa básica baunilhada com aroma de aconchego que lembra abraço, carinho, refúgio com toques individuais e marcados a partir de variadas coberturas como toque final.

Ingredientes	Quantidade (g)	%
Farinha de trigo	300	100
Fermento químico	10	2,5
Açúcar	200	66
Ovo batido	100	33
Baunilha - gotas		
Leite integral	125	41
Óleo ou azeite	125	41

Modo de preparo

- Pré-aquecer o forno a 160 ou 180°C. Conforme o forno;
- Separar o leite em duas porções iguais;
- Misturar os líquidos e emulsionar sem colocar o leite;
- Adicionar os ovos, colocando um a um;

- Incorporar a metade do leite;
- Peneirar os secos em um *bowl* separado e colocar sobre eles a mistura líquida;
- Misturar lentamente o restante do leite e a baunilha;
- Distribuir nas forminhas tipo forneáveis, preenchendo $\frac{3}{4}$ delas;
- Assar por 15 a 20 minutos;
- Retirar do forno e cobrir a com sua cobertura preferida. Pode simplesmente polvilhar com açúcar mascavo ou demerara ou cobrir com uma farofa crocante.

- **Sugestões de massas**

Podemos substituir de 10 a 30 % farinha de trigo, usando farinhas ou pós-tais como: beterraba, espinafre, *cranberry*, abacate, abóbora, amêndoas, batata-doce, berinjela, coco, feijão branco, grão de bico, linhaça, maracujá, uva, yacon, maçã, framboesa, frutas vermelhas, goji berry, jabuticaba, morango, chocolate ou malte.

Podemos ainda substituir o açúcar refinado por tâmaras em pó. Se usar chocolate, experimente acrescentar canela em pó e chocolate meio amargo.

Exemplo: Muffin de BANANA E AVEIA.

Ingredientes	Quantidade (g)	%
Farinha de trigo integral	64	100
Fermento químico	3	
Óleo vegetal	26	
Açúcar	42	
Ovo inteiro- batido	50	1 ovo médio
Banana amassada - bem madura	2	2 unidades
Aveia em flocos	38	

Canela em pó		A gosto
Baunilha - gotas		
Leite	105	
Sal - opcional		1 pitada

Modo de preparo

- Pré-aquecer o forno a 180°C.
- Em um *bowl*, misturar as bananas amassadas com o óleo, o ovo e a baunilha, reservar;
- Em outro *bowl*, misturar a farinha e os demais ingredientes;
- Adicionar os ingredientes secos na mistura de banana até obter uma mistura homogênea- não misturar muito.
- Preencher as forminhas forneáveis, $\frac{3}{4}$ delas;
- Assar por 16 minutos.

Coberturas

- Sugestão: Açúcar mascavo na hora do assamento, ou farofa com farinha de amêndoas/ castanhas/uva passa.

Muffins de FUBÁ COM GOIABADA E ALECRIM - ATIVIDADE MÃO NA MASSA.

Ingredientes	Medida caseira	Quantidade (g)
Fubá	1 xícara	126
Farinha de trigo	1 xícara	120
Fermento químico	1 colher de chá	5
Ovos	2 ovos médios	100

Leite	1 xícara	240
Óleo	¼ xícara	120
Goiabada em cubinhos	½ xícara	
Alecrim fresco	1 colher de chá	
Açúcar	½ xícara	90

Modo de Preparo:

- Pré-aquecer o forno a 180°C
- Misturar os ingredientes secos e reserve.
- Bater os ovos, o leite e o óleo e incorpore aos secos.
- Acrescentar os cubinhos de goiabada e o alecrim.
- Distribuir a massa em forminhas de *muffin*- forneáveis
- Assar por 25 minutos
- Decorar com raminhos de alecrim.

Muffin Salgado de LEGUMES E QUEIJO

Ingredientes	Medida caseira	Gramas
Ovos	2 unidades	100
Cenoura ralada	½ xícara	25
Abobrinha ralada	½ xícara	25
Queijo muçarela	½ xícara	25
Farinha de aveia em flocos	½ xícara	40
Fermento em pó		5
Sal e pimenta	A gosto	

Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em um *bowl*, bater os ovos até ficarem levemente espumados.
- Acrescentar a cenoura ralada, a abobrinha, o queijo mussarela, o sal e a pimenta, misturando bem até incorporar.
- Adicionar a farinha de aveia e por último, o fermento, mexendo delicadamente até obter uma massa uniforme.
- Distribuir a massa nas forminhas, preenchendo cerca de 3/4 de cada uma para permitir que cresçam ao assar.
- Levar ao forno por cerca de 20 a 25 minutos ou até que fiquem dourados e firmes ao toque.
- Retirar do forno e deixar esfriar levemente
- Servir morno ou em temperatura ambiente.

Sugestão de recheio :-Espinafre com Tomate Seco e orégano.



MUFFINS PARA DEGUSTAÇÃO:

- **Erva mate com cricri.**
- **Bergamota cheirosa.**
- **Batata doce com coco.**
- **Nata com melado.**
- **Muffin cuca com farofa.**

AGRADECIMENTOS:



Um agradecimento muito especial aos nossos apoiadores que entendem que a qualificação profissional com um ensino público, gratuito e de qualidade é a chave para o progresso do Brasil e nos ajudaram com os insumos e equipamentos para a execução das oficinas na Arena do IFRS. Agradecemos à equipe de servidores do IFRS e aos alunos do Curso Técnico em Panificação por tornarem possível a essa atividade de extensão.

COMISSÃO ORGANIZADORA ARENA-IFRS SULSERVE 2025

Andrea Bordin Schumacher - andrea.schumacher@poa.ifrs.edu.br

Carolina Gheller Miguens - carolina.gheller@poa.ifrs.edu.br

Clívio Buenno Soares Terceiro - cluvio.terceiro@poa.ifrs.edu.br

Cristina Simões da Costa - cristina.costa@poa.ifrs.edu.br

Renata Geni Barbosa Martins - renata.martins@poa.ifrs.edu.br

