

## CAFÉ LECRI - BRASILIDADE E SIMPLICIDADE NO INTERIOR

Cristina Louvison<sup>1</sup> (crislouvison@gmail.com)

Leandro Matias<sup>1</sup>

Maurício Torres<sup>1</sup>

Pércia Helena Sabbag Mazo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Avaré

<sup>1</sup>Docente – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Avaré

### 1. Introdução

O presente estudo apresenta a elaboração de um menu criado para um empreendimento estilo café, com o objetivo de se apresentar como um lugar tranquilo e relaxante, onde os comensais possam ter um momento de paz no meio de um dia exaustivo. Conforme descrito por Pine e Gilmore (1999) em *The Experience Economy*, a criação de ambientes imersivos e aconchegantes ajuda a transformar o ato de consumir em uma experiência sensorial e emocional. Com essa perspectiva em mente, o cardápio foi cuidadosamente desenvolvido para oferecer uma experiência gastronômica leve e agradável.

Apesar de apresentar característica de refeição simples, o objetivo da criação desse menu é mantê-lo com sabores marcantes e agradáveis, tentando trazer a brasilidade no sabor. A escolha desse perfil de negócio se deu em virtude da falta de estabelecimentos que abordem o tema no município de Avaré, sendo possível encontrar refeições mais rápidas e com ingredientes tipicamente brasileiros em seus pratos.

Muitas pessoas têm o café como seu terceiro lugar social, um outro além de casa com a família e o trabalho. A procura por esses espaços se dá com o intuito de ter uma reunião social ou um escapismo da rotina dos dois primeiros lugares centrais da vida cotidiana (Aksel Tjora, 2013). Sendo assim, junto a isso, é essencial que haja uma refeição bem elaborada e rápida. Mesmo sem ter que esperar muito, os comensais desejam uma refeição de qualidade, com bons ingredientes e técnicas bem aplicadas.

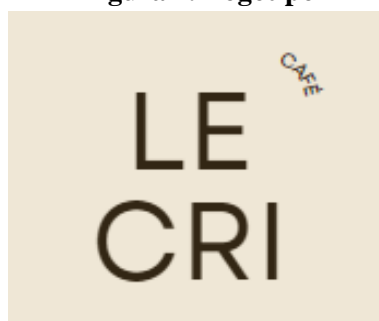
Para o empreendimento propôs-se uma estrutura que combina os estilos industrial e colonial, criando um ambiente aconchegante e acolhedor, móveis rústicos de madeira reforçam o charme colonial. O espaço foi organizado com mesas espaçadas e confortáveis, além de um balcão para exibir biscoitos e pães artesanais. A iluminação suave e a música ambiente criam assim uma atmosfera relaxante, perfeita para um ambiente de convivência e propício para o consumo dos pratos elaborados.

Ao dar preferência para o uso de produtos nacionais e regionais nas receitas há uma diminuição na produção de carbono associada ao transporte de produtos importados, assim também incentivando o comércio local e a agricultura familiar que, por sua maioria, é mais prudente quanto ao uso das suas terras e dos recursos naturais, que com uso de técnicas mais

sustentáveis vindas da agricultura familiar, deixa o cardápio com um perfil mais brasileiro e sustentável (Almeida e Navaro,1997).

O processo de criação do logotipo (Figura 1) foi pensado em linhas simples, buscando unir o minimalismo com o contemporâneo. A ideia central foi transmitir uma imagem limpa e direta, garantindo fácil reconhecimento e uma identidade visual única e marcante. A escolha da tipografia seguiu essa mesma linha, priorizando letras claras e sutis, que reforçam a ideia principal de minimalismo e precisão. O nome foi escolhido a partir das iniciais de alguns integrantes, representando parte da equipe.

**Figura 1. Logotipo**



Foi elaborado um menu de três tempos, contemplado por uma salada de mix de folhas para ser a entrada com folhas e produtos nacionais. Nosso prato principal, um sanduíche trabalhado em um pão caseiro moldado em formato redondo. A sobremesa, uma releitura de um clássico brasileiro: manjar.

O menu (Anexo 1) tem como prato introdutório a salada de entrada, composta por um mix de folhas contendo alface roxa, hortelã e agrião, temperadas com um pickles de caju cortado em brunoise, e finalizado com erva doce e limão rosa fermentada no mel e finalizada com pimenta do reino moída na hora com uma pitada de sal e uma massa fina como um arco por cima da salada que dá uma crocância maior ao prato. Nos testes pensou-se em usar uma cestinha feita com a massa filo, mas como não se mostrou muito funcional, optou-se por mudar para um arco com a salada por dentro.

Para o prato principal, foi criado um sanduíche especial utilizando um pão panini redondo como base. O recheio começa com uma camada de homus feito de feijão fradinho e beterraba, proporcionando uma textura cremosa e sabor único. Em seguida, adiciona-se pickles de chuchu, que traz um toque ácido e crocante, complementando o prato, adicionando tilápia curada, cuidadosamente preparada. A combinação de alface roxa e flores de capuchinha adicionam frescor e cor ao prato, enquanto a finalização com mel de limão rosa dá um leve dulçor cítrico, equilibrando todos os sabores de forma harmoniosa.

Para complementar o menu do empreendimento foi desenvolvida uma sobremesa a base de um doce tipicamente brasileiro, o manjar, com a adição de queijo na receita

, acompanhado com um sablé de castanhas do Pará com raspas de limão e uma geleia de pitanga. Foram feitos testes em relação a quantidade de gelatina presente na sobremesa. Inicialmente ela ficou com uma textura mais sólida do que o ideal, sendo necessário adaptar a receita adicionando uma quantidade menor de gelatina no preparo. Antes da escolha da sablé foram feitos experimentos com uma farofa de castanha do pará mas a escolha da sablé se sobressaiu por ter uma textura que se encaixasse melhor com o prato e um sabor melhor.

## 2. Desenvolvimento

### 1. Entrada – Mix de folhas com massa filo

O preparo da entrada (Anexo 2) começou com a massa filo (Anexo 3), utilizando farinha de trigo, água, manteiga e sal, misturando todos os ingredientes numa tigela até ficar homogêneo e partir para a sova da massa por 15 minutos, deixando após isso descansar por 30 minutos. Em seguida, abriu-se a massa que foi dividida em porções e esticada cada uma até ficar bem fina. Pincelou-se as camadas com manteiga derretida, e levou-se ao forno por 15 minutos, a 150°C.

O processo das folhas se iniciou com a lavagem das folhas da alface roxa, hortelã e agrião. Com as folhas lavadas foi feito um processo de secagem com papel. Para o tempero adicionou-se o caju cortado em brunoise, a erva doce fresca fatiada, o limão rosa fermentado no mel, pimenta do reino moída na hora e uma pitada de sal em uma tigela para misturar tudo.

Para a montagem do prato (Figura 2) foram colocadas folhas como base do prato no meio, em cima das folhas, tiras de queijo meia cura, o arco de massa filo por cima das folhas e ao lado do arco os cubinhos de caju.

**Figura 2. Entrada - Mix de folhas com massa filo**



## **2. Prato principal – Sanduíche de filé de tilápia**

O preparo do prato principal (Anexo 4) se iniciou no preparo do pão pizza (Anexo 5), misturando a água e o fermento, acrescentando a farinha e sal. Após sovar por 15 minutos, levou-se para um recipiente, cobriu-se e deixou crescer até dobrar de tamanho. Sovou-se a massa novamente, modelou no formato desejado, deixou crescer novamente. Levou-se ao forno pré aquecido à 250° C, por 15 minutos.

Para o processo da tilápia (Anexo 6), foi necessário ralar a beterraba e misturar com o sal, o açúcar e a erva doce. Para curar o ingrediente, abriu-se um saco plástico, fez-se uma cama com metade da mistura e colocou-se a tilápia sobre ela. Cobriu-se com o restante da mistura e então fechou-se o plástico bem firme. Após isso levou-se para a geladeira por 48 horas, depois desse período abriu-se e removeu-se todo o sal do peixe.

Para o pickles (Anexo 7) foi necessário fatiar o chuchu bem fino. Adicionou o sal e deixar escorrer bem a água. Na sequência adicionou-se o açúcar e o vinagre ao preparo.

Para fazer o homus (Anexo 8) bastou cozinhar o feijão com a beterraba junto dos temperos até que eles ficassem bem macios, batendo-os em seguida usando um processador.

A montagem do prato (Figura 3) foi elaborada com uma montagem simples de sanduíche. Ao abrir o pão pizza colocou-se na base o homus, em cima do homus fatias da tilápia, sobre a tilápia foi colocado o pickles de chuchu, sobre ele vem a alface roxa e hortelã com flores de capuchinha e o mel de limão rosa para finalizar.

**Figura 3. Prato principal – Sanduíche de filé de tilápia**



## **3. Sobremesa – Manjar de queijo**

O processo do manjar (Anexo 9) iniciou aquecendo o creme de leite com o açúcar e a coalhada até que o açúcar se diluiu. Hidratamos a gelatina em água morna. Quando o creme levantou fervura, desligamos o fogo, acrescentamos a gelatina e a coalhada, e mexemos homogeneizar toda a mistura. O conteúdo foi acondicionado a uma forma de silicone e levou-se a geladeira por pelo menos três horas, até que estivesse firme. Para desenformar o manjar

de queijo, mergulhou-se rapidamente as forminhas de silicone em água quente para desenformar.

O processo do sablé (Anexo 11) foi iniciado com a mistura de farinha de trigo, açúcar e uma pitada de sal em uma tigela. Em seguida, castanhas-do-pará moídas, foram adicionadas para dar sabor e textura, junto com manteiga gelada em cubos. Usando o método sablage. Para dar liga, uma gema de ovo incorporou-se, resultando em uma massa homogênea. Embrulhada em filme plástico, a massa foi deixada para descansar na geladeira por 30 minutos. Após o tempo de descanso, ela foi aberta sobre uma superfície enfarinhada, cortada de um formato redondo e assada em forno pré-aquecido a 180 °C por 15 minutos.

Para a calda de pitanga (Anexo 10) bastou adicionar a polpa de pitanga, o açúcar e o suco de um limão em uma panela até ferver.

A apresentação do prato (Figura 4) consistiu no uso do sablé de base para o manjar com a calda de pitanga por cima.

**Figura 4. Sobremesa – Manjar de queijo**



### **3. Considerações finais**

Com a elaboração desse menu pode-se concluir que o modelo de negócio apresentado preenche uma lacuna presente no município de Avaré, trazendo um empreendimento disponível para os comensais com inovações no ambiente, disponível para os comensais e nos ingredientes do cardápio, buscando uma linha de insumos mais voltada para a regionalidade. Dessa forma, percebe-se que é possível oferecer algo inovador para o mercado local e ao mesmo tempo fortalecendo o comércio e a agricultura regional, consequentemente diminuindo o impacto no meio-ambiente e na cadeia produtiva, com produtos que se apresentou com custo benefício adequado, o empreendimento se mostrou uma boa opção de negócio no seguimento de alimentos e bebidas. Espera-se com isso contribuir para futuros negócios sendo possível, o menu, que esse seja reproduzido por qualquer indivíduo.

#### **4. Referências**

ALMEIDA, J. e NAVARRO, Z. **Reconstruindo a Agricultura**: ideias e ideais na perspectiva do desenvolvimento rural sustentável. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 1997.

PINE, B. e GILMORE, H. **The experience economy: work is theatre & every business a stage**.

Boston: Harvard Business School Press, 1999.

TJOKA, A. **Cafe Society**. Noruega. Palgrave MacMillan. 2013.

5. Anexos

1. - Anexo 1 – Menu

**LE**<sup>CAFÉ</sup>  
**CRI**

---

<p><b>MIX DE FOLHAS COM MASSA FILO</b></p> <p>MIX DE FOLHAS COM ALFACE ROXA, AGRIÃO E HORTELÃ TEMPERADO COM CAJÚ, MEL DE LIMÃO ROSA E PIMENTA DO REINO</p>	<p><b>SANDUICHE DE FILÉ DE TILAPIA</b></p> <p>PÃO PIZZA RECHEADO COM HÚMUS DE BETERRABA E FEIJÃO, PICLES DE CHUCHU, PEIXE MATURADO, QUEIJO MINAS MEIA CURA</p>
<p><b>MANJAR DE QUEIJO</b></p> <p>MANJAR A BASE DE QUEIJO COMPANHADO COM UMA FAROFA DE CASTANHA DO PARÁ E UMA GELEIA DE PITANGA</p>	

---

CAFÉ LECRI

**2. - Anexo 2 - Ficha técnica / Mix de folhas com massa filo**

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS							
NOME DA PREPARAÇÃO	Salada de mix de folhas		TEMPO DE PREPARO				
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO	CUSTO LÍQUIDO	
Massa filo	g	97.55	1	97.55	R\$ 1.52	R\$ 1.52	
Mix de folhas verdes	mç	1	1	1	R\$ 3.00	R\$ 3.00	
Queijo meia cura	g	100	1	100	R\$ 8.00	R\$ 8.00	
Mel	qb	1	1	1	R\$ 1.00	R\$ 1.00	
Caju picado	g	100	1	100	R\$ 5.00	R\$ 5.00	
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		299.55	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$ 18.52	R\$ 18.52	
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM				
PESO DA PORÇÃO (g):		299.55	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$ 18.52	R\$ 18.52	
			NÚMERO DE PORÇÕES		1	1	
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$ 18.52	R\$ 18.52	
MODO DE PREPARO							
Posicionar a massa filo e juntar os demais ingredientes.							



### 3. - Anexo 3 - Ficha técnica / Massa filo

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS							
NOME DA PREPARAÇÃO	Massa Filo		TEMPO DE PREPARO				
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO		CUSTO LÍQUIDO
Farinha de trigo	g	225	1	225	R\$	3.58	R\$ 3.58
Água	g	165	1	165	R\$	2.49	R\$ 2.49
Manteiga	g	200	1	10	R\$	14.79	R\$ 0.74
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		400	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$	20.86	R\$ 6.81
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM		R\$	-	R\$ -
PESO DA PORÇÃO (g):		100	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$	20.86	R\$ 6.81
			NÚMERO DE PORÇÕES			4	4
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$	5.21	R\$ 1.70
MODO DE PREPARO							
Misturar e sovar bem. Dividir em 4 partes, abrir até ficar em fina. Levar para assar até dourar.							

**4. - Anexo 4 – Fica técnica / Sanduiche**

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS						
NOME DA PREPARAÇÃO	Sanduiche no pão pizza		TEMPO DE PREPARO			
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO	CUSTO LÍQUIDO
Pão pizza	g	83.2	1	83.2	R\$ 1.63	R\$ 1.63
Tilápia	g	187.75	1	187.75	R\$ 9.89	R\$ 9.89
Picles	g	90.2	1	90.2	R\$ 0.83	R\$ 0.83
Homus de beterraba	g	106	1	106	R\$ 0.86	R\$ 0.86
Queijo meia cura	g	100	1	100	R\$ 8.00	R\$ 8.00
Mix de folhas de alface	qb	1	10	0.1	R\$ 3.00	R\$ 0.30
Capuxinha	qb	1	10	0.1	R\$ 3.00	R\$ 0.30
Hortelã	qb	1	10	0.1	R\$ 3.00	R\$ 0.30
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		567.45	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$ 30.21	R\$ 22.11
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM			
PESO DA PORÇÃO (g):		567.45	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$ 30.21	R\$ 22.11
			NÚMERO DE PORÇÕES		1	1
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$ 30.21	R\$ 22.11
MODO DE PREPARO						
Montar o sanduiche a gosto						

## 5. - Anexo 5 – Fica técnica / Pão Pizza

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS							
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão Pizza		TEMPO DE PREPARO				
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO		CUSTO LÍQUIDO
Farinha de trigo	g	250	1	250	R\$	3.98	R\$ 3.98
Água	g	160	1	160	R\$	2.49	R\$ 2.49
Fermento biológico fresco	g	1	1	1	R\$	1.37	R\$ 1.37
Sal	g	3	1	3	R\$	0.30	R\$ 0.30
Azeite para untar	qb	1	1	1			R\$ -
Farinha para polvilhar	qb	1	1	1			R\$ -
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		416	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$	8.13	R\$ 8.13
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM				
PESO DA PORÇÃO (g):		83.2	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$	8.13	R\$ 8.13
			NÚMERO DE PORÇÕES			5	5
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$	1.63	R\$ 1.63
MODO DE PREPARO							
Misturar a água e o fermento, acrescentar a farinha e sal. Sovar por 15 minutos, levar para um recipiente, cobrir e deixar crescer até dobrar de tamanho. Sovar a massa novamente, modelar no formato desejado, deixar crescer novamente. Levar ao forno pré aquecido 200°. até que fique assado							

**6. - Anexo 6 – Fica técnica / Tilápia**

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS							
NOME DA PREPARAÇÃO	Tilápia		TEMPO DE PREPARO				
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO		CUSTO LÍQUIDO
Tilápia	g	300	1	300	R\$	37.45	R\$ 37.45
Beterraba	g	150	1	150	R\$	1.05	R\$ 1.05
Sal grosso	g	200	1	200	R\$	0.58	R\$ 0.58
Açúcar	g	100	1	100	R\$	0.46	R\$ 0.46
Erva doce	qb	1	1	1			R\$ -
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		751	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$	39.54	R\$ 39.54
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM		R\$	-	R\$ -
PESO DA PORÇÃO (g):		375.5	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$	39.54	R\$ 39.54
			NÚMERO DE PORÇÕES			2	2
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$	19.77	R\$ 19.77
MODO DE PREPARO							
<p>Ralar a beterraba e misturar com o sal, o açúcar e a erva doce. Abrir um saco plástico, fazer uma cama com metade da mistura e colocar a tilápia sobre ela. Cobrir co o restante da mistura. Fechar o plástico bem firme. Levar para a geladeira por 48 horas. Abrir e tirar todo o sal do peixe.</p>							

## 7. - Anexo 7 – Fica técnica / Picles

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS							
NOME DA PREPARAÇÃO	Picles de chuchu		TEMPO DE PREPARO				
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO	CUSTO LÍQUIDO	
Chuchu	g	300	1	300	R\$ 2.10	R\$ 2.10	
Vinagre claro	g	100	1	100	R\$ 1.80	R\$ 1.80	
Açúcar	g	50	1	50	R\$ 0.23	R\$ 0.23	
Sal	qb	1	1	1		R\$ -	
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		451	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$ 4.13	R\$ 4.13	
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM		R\$ -	R\$ -	
PESO DA PORÇÃO (g):		90.2	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$ 4.13	R\$ 4.13	
			NÚMERO DE PORÇÕES		5	5	
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$ 0.83	R\$ 0.83	
MODO DE PREPARO							
Fatiar o chuchu bem fino. Passar o sal e deixar escorrer bem a água. Misturar com o açúcar e o vinagre.							

**8. - Anexo 8 – Fica técnica / Homus**

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS							
NOME DA PREPARAÇÃO	Homus de beterraba		TEMPO DE PREPARO				
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO		CUSTO LÍQUIDO
Feijão Fradinho	g	50	0.83	60	R\$ 0.62	R\$ 0.74	
Beterraba	g	160	1.07	150	R\$ 1.05	R\$ 0.98	
Sal	qb	1	1	1		R\$ -	
Pimenta do reino	qb	1	1	1		R\$ -	
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		212	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$ 1.67	R\$ 1.73	
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM		R\$ -	R\$ -	
PESO DA PORÇÃO (g):		106	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$ 1.67	R\$ 1.73	
			NÚMERO DE PORÇÕES		2	2	
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$ 0.83	R\$ 0.86	
MODO DE PREPARO							
Cozinhar o feijão com a beterraba e os temperos. Quando estiverem bem macios passe no processador.							

## - Anexo 9 – Fica técnica / Manjar de queijo

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS						
NOME DA PREPARAÇÃO	Manjar de queijo		TEMPO DE PREPARO			
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO	CUSTO LÍQUIDO
Calda de pitanga	g	1050	1	1050	R\$ 21.40	R\$ 21.40
Farofa doce	g	175	1	175	R\$ 14.78	R\$ 14.78
Creme de leite fresco	g	100	1	100	R\$ 6.00	R\$ 6.00
Coalhada fresca	g	150	1	150	R\$ 15.00	R\$ 15.00
Gelatina em pó incolor	g	3	1	3	R\$ 0.99	R\$ 0.99
Açúcar	g	50	1	50	R\$ 0.23	R\$ 0.23
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		1528	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$ 58.40	R\$ 58.40
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM		R\$ -	R\$ -
PESO DA PORÇÃO (g):		305.6	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$ 58.40	R\$ 58.40
			NÚMERO DE PORÇÕES		5	5
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$ 11.68	R\$ 11.68
MODO DE PREPARO						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aqueça o creme de leite com o açúcar até que o açúcar esteja diluído.</li> <li>• Hidrate a gelatina em água morna.</li> <li>• Quando o creme levantar fervera desligue o fogo, acrescente a gelatina e a coalhada mexa até que ela fique completamente diluída.</li> <li>• Coloque em um recipiente adequado e leve à geladeira por pelo menos três horas, até que esteja firme.*</li> <li>• Para desenformar a panna cotta, mergulhe rapidamente as forminhas em água quente.</li> </ul>						

**10. - Anexo 10 – Fica técnica / Calda de pitanga**

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS						
NOME DA PREPARAÇÃO	Caldá de pitanga		TEMPO DE PREPARO			
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO	CUSTO LÍQUIDO
Polpa de pitanga	g	300	1	300	R\$ 7.77	R\$ 7.77
Açúcar	g	100	1	100	R\$ 0.47	R\$ 0.47
Suco de limão	g	20	1	20	R\$ 0.32	R\$ 0.32
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		420	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$ 8.56	R\$ 8.56
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM		R\$ -	R\$ -
PESO DA PORÇÃO (g):		210	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$ 8.56	R\$ 8.56
			NÚMERO DE PORÇÕES		2	2
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$ 4.28	R\$ 4.28
MODO DE PREPARO						
Adicionar os itens em uma panela. Deixar ferver até o ponto de calda.						



## 11. - Anexo 11 – Fica técnica / Sablé

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS						
NOME DA PREPARAÇÃO	Sablé		TEMPO DE PREPARO			
INSUMO	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	CUSTO BRUTO	CUSTO LÍQUIDO
Farinha de trigo	g	50	1	50	R\$ 0.38	R\$ 0.38
Açúcar	g	50	1	50	R\$ 0.23	R\$ 0.23
Castanha do Pará	g	50	1	50	R\$ 12.50	R\$ 12.50
Manteiga	g	25	1	25	R\$ 1.66	R\$ 1.66
PESO LÍQUIDO DA PREPARAÇÃO - RENDIMENTO (g):		175	CUSTO TOTAL INSUMOS		R\$ 14.78	R\$ 14.78
			CUSTO UNITÁRIO EMBALAGEM		R\$ -	R\$ -
PESO DA PORÇÃO (g):		35	CUSTO TOTAL PREPARAÇÃO		R\$ 14.78	R\$ 14.78
			NÚMERO DE PORÇÕES		5	5
			CUSTO POR PORÇÃO		R\$ 2.96	R\$ 2.96
MODO DE PREPARO						
<p>Comece misturando farinha de trigo, açúcar e uma pitada de sal em uma tigela. Acrescente castanhas-do-pará moídas, que podem ser trituradas finamente ou em pedaços pequenos, para um toque de sabor e textura. Em seguida, incorpore manteiga gelada em cubos à mistura seca, trabalhando com as pontas dos dedos até obter uma textura de farofa. Junte uma gema de ovo para dar liga, misturando suavemente até formar uma massa homogênea. Embrulhe a massa em filme plástico e deixe descansar na geladeira por cerca de 30 minutos. Depois, abra a massa em uma superfície enfarinhada, corte no formato desejado e asse em forno preaquecido a 180 °C por 12 a 15 minutos, até que os biscoitos estejam levemente dourados nas bordas.</p>						