

Apostila Fit



Claudia
Salgados JF

Proposta fit.....	Página 4
Massa básica para salgados fit.....	Página 6
Coxinha fácil sem massa	Página 6
Coxinha proteica low carb.....	Página 8
Bolinha de batata doce com quinoa.....	Página 9
Croquete de brócolis, couve flor e frango.....	Página 10
Massa de abóbora.....	Página 11
Bolinho fit de atum.....	Página 12
Bolinho fit de tilápia.....	Página 13
Coxinha vegana.....	Página 14
Quibe de abóbora com queijo.....	Página 15
Quibe de soja	Página 16
Recheio lactovegetariano de ricota.....	Página 17
Recheio de frango cremoso.....	Página 17
Recheio de carne cremoso.....	Página 18
Requeijão vegano.....	Página 18
Recheio de cogumelos e castanha de caju.....	Página 19
Empanamento e modo de assar os salgados.....	Página 20
Congelando os salgados.....	Página 21
Temperos naturais e sal de ervas.....	Página 22
• Sal líquido.....	Página 21
• Sal refinado.....	Página 22
• Sal light.....	Página 23
• Sal marinho.....	Página 23
• Sal do havaí.....	Página 23
• Sal defumado.....	Página 23
• Sal do himalaia.....	Página 23
• Sal kosher.....	Página 23
• Como fazer temperos naturais e saudáveis para seus salgados..	Página 24
• Tempero vermelho natural para carne vermelhas	Página 25
• Tempero verde natural para frutos do mar.....	Página 25
• Tempero amarelo natural para legumes peixes e frangos	Página 26





Introdução

Eu sou a Claudia Fortunato, hoje conhecida como Claudia Salgados. Sou casada, mãe de dois filhos, moradora de Juiz de Fora - Minas Gerais, e trabalho há muitos anos com salgados de festa.

Com meus anos de experiência, criei um canal no Youtube onde ensino a empreender com máquinas de salgados, desenvolvendo receitas fáceis e lucrativas.

E essa é a minha apostila de salgados saudáveis!

A proposta é adaptar receitas tradicionais da culinária brasileira para uma versão mais nutritiva e saudável, abrindo oportunidades de você atender um público que tem crescido a cada dia.



@ClaudiaSalgados



@Claudiasalgadosbr



@Claudia_salgadosjf



Proposta fit

Todas essas opções devem ser congeladas a 18°C por no máximo 60 dias, assadas em forno ou fritas em airfryer.

Asse apenas a metade do tempo da receita e congele abertos em bandejas, sem sobrepor.

Depois, congele e embale, mantendo bem fechado.

Em caso de dúvidas, o meu email é: claudiasalgados2013@gmail.com

Entenda as diferenças:

DIFERENÇAS ENTRE OS GRUPOS DE VEGETARIANOS.	OVOLACTOVEGETARIANOS	LACTOVEGETARIANOS	VEGETARIANOS ESTRITOS	VEGANOS
NÃO CONSOMEM CARNE FRANGO, PEIXE, CRUSTÁCEOS, ETC.	●	●	●	●
NÃO CONSOMEM OVOS PRODUTOS COM OVOS E DERIVADOS.		●	●	●
NÃO CONSOMEM LATICÍNIOS LEITE, QUEIJOS, IOGURTE, ETC.			●	●
NÃO CONSOMEM NADA DE ORIGEM ANIMAL			●	●
NÃO CONSOMEM NADA DE ORIGEM ANIMAL ALIMENTAÇÃO, VESTUÁRIO, BELEZA, ENTRETENIMENTO, ETC				●

A proposta Fit é adaptar receitas tradicionais da culinária brasileira para uma versão mais nutritiva e saudável possível, principalmente para quem quer atender este mercado tão ávido por novidades. Espero que gostem!



Massa básica para salgados fit

Ingredientes

- 2 quilos de batata doce cozida ao ponto e amassada;
- 1,5 quilos de filé de frango cozido e triturado no multiprocessador;
- ½ xícara de chá de cebola picada;
- ½ xícara de chá de alho triturado;
- ½ xícara de chá de azeite;
- ½ xícara de chá de cheiro verde;
- 3 colheres de sopa de água;
- 1 colher de sopa cheia de colorau ou páprica doce;
- 1 colher de café de pimenta em pó.

Amasse tudo levemente com as mãos e forme uma massa homogênea. Caso não dê ponto, acrescente aos poucos farinha de aveia ou de amêndoas até dar ponto.

Deixe descansar na geladeira por 2 horas antes de levar para a modeladora.

Com essa massa, você pode fazer coxinhas, croquetes, risoles ou bolinhas. Depois de pronto, asse por média de 30 minutos no forno ou 5 minutos na airfryer.

Coxinha fácil sem massa

Ingredientes

- 1,3 quilos aproximadamente de filé de frango;
- ½ xícara de chá de cheiro verde;
- ½ xícara de chá de cebola picadinha;
- 2 colheres de sopa de alho;
- 1 colher de sopa de sal;
- 1 colher de sopa do tempero amarelo para frango;
- 1 colher de sopa de colorau ou páprica;
- 3 colheres de sopa de azeite para refogar;
- 300 gramas de requeijão cremoso;
- 500 gramas de farinha panko para empanar.

Coloque o filé de frango e água na panela de pressão e cozinhe por 25 minutos. Feito isso, escorra a água e refogue com os temperos acima.

Espere esfriar e acrescente o requeijão. Depois, é só modelar as coxinhas e passar direto na farinha panko.

Leve para assar ou coloque na airfryer.



Coxinha proteica low carb

Ingredientes

- 2 quilos de peito de frango sem osso.

Marinada

- ½ xícara de chá de suco de limão;
- ½ cebola + 2 dentes de alho batidos com 2 colheres de sopa de sal marinho + 1 ramo de alecrim ou 1 colher de chá de alecrim desidratado;
- 500 ml de água (para o cozimento).

Tempero da massa

- 1 cebola grande picadinha;
- 6 dentes de alho picadinhos;
- 2 tomates picadinhos;
- 1 colher de sopa de sal marinho;
- Cheiro verde à gosto;
- 500 gramas de cream cheese ou requeijão (sem amido);
- Farinha de linhaça ou de amêndoas + açafrão-da-terra para empanar.

Coloque o peito de frango com o tempero da marinada numa vasilha de 8 à 12 horas, coberto na geladeira.

No dia seguinte, refogue com azeite de oliva, já na panela de pressão e quando estiver douradinho, coloque a água e cozinhe por 10 minutos. Feito isso, desligue o fogo e espere perder a pressão.

Deixe esfriar, drene todo o líquido e passe no multiprocessador.

Numa tigela, coloque o frango processado e o tempero da massa. Misture bem. Acrescente o cream-cheese ou o requeijão aos poucos até formar uma massa com a consistência da massa de coxinha. Não deixe a massa ficar muito mole.

Deixe descansar na geladeira antes de formatar.

Na máquina, use molde de coxinha.

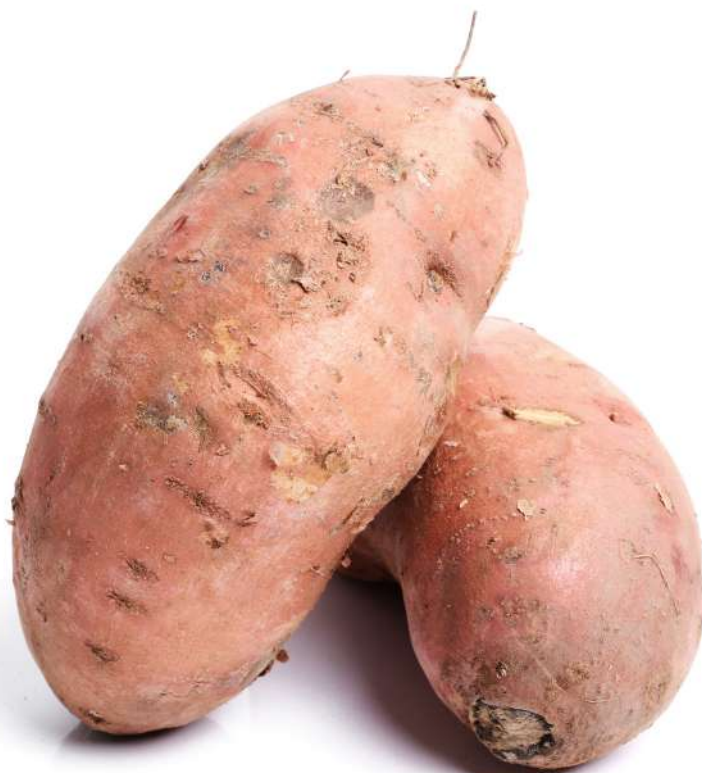
Depois empane na farinha de linhaça dourada ou farinha de amêndoas e leve para assar até dourar.

Bolinha de batata doce com quinoa

Ingredientes

- 2,5 quilos de batata doce (cozida e amassada);
- 1 quilo de quinoa já cozida (cozinhe como arroz branco, para cada xícara de quinoa 2 de água);
- ½ xícara (chá) de alho picado ou triturado;
- 1 xícara (chá) de cebola ralada ou triturada;
- ½ xícara (chá) de água;
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva;
- 3 colheres (sopa) de salsinha picadinha;
- 3 colheres (sopa) de sal marinho ou tempero natural;
- Pimenta e ervas a gosto.

- Amasse tudo até formar uma massa homogênea, então deixe descansar na geladeira por 2 horas;
- Leve pra formatar com molde de bolinha, recheie com mussarela ralada ou triturada.



Croquete de brócolis, couve flor e frango

Ingredientes

- 1 quilo de brócolis cozido e triturado;
- 1 quilo de couve-flor cozida e triturada;
- 800 gramas de batata doce cozida e amassada;
- 2 quilos de filé de peito de frango cozido e triturado;
- ½ xícara (chá) de alho triturado;
- ½ xícara (chá) de cebola triturada;
- salsinha picada a gosto;
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva;
- 1 xícara (chá) de requeijão;
- 1 colher (sopa) cheia de sal marinho ou tempero natural;
- 500 gramas de aveia para dar liga.

- Amasse tudo e leve para descansar antes de formatar;
- Depois use molde de croquete (bolinha) e leve para assar por 30 minutos em forno pré-aquecido a 200 °C.



Massa de abóbora

Ingredientes

- 1,8 quilos de abóbora japonesa cozida e amassada;
- 1,5 quilos de batata doce cozida e amassada;
- 6 xícaras (chá) de aveia para dar liga;
- 3 colheres (sopa) rasas de sal marinho; 3 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de açafrão-da-terra em pó.

- Misturar a massa até ficar homogênea;
- Descansar na geladeira por 2 horas;
- Use o recheio e formato de sua preferência;
- Asse por 30 minutos.



Bolinho fit de atum

Ingredientes

- 1 quilo de batata doce cozida e amassada;
- 1,5 quilos de mandioca cozida e amassada;
- 2 xícaras (chá) de cenoura ralada e aferventada;
- 3 xícaras (chá) de aveia em flocos;
- 1 xícara (chá) de requeijão;
- 900 gramas de atum ralado, refogado e drenado;
- 1 xícara (chá) de cebola;
- 2 dentes de alho triturados;
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva;
- ½ xícara (chá) de azeitonas picada;
- Ervas (dill ou orégano) e pimenta a gosto;
- 1 colher (sopa) rasa de sal marinho.

- Deixe esfriar e depois junte aos ingredientes reservados até formar uma massa homogênea;
- Coloque na geladeira antes de formatar, por pelo menos 3 horas;
- Use formato de croquete (bolinha);
- Empane em farinha de linhaça ou farinha de amêndoas e asse por 30 minutos no forno ou frite por 8 minutos na airfryer.



Bolinho fit de tilápia

Ingredientes

- 600 gramas de abóbora japonesa cozida e amassada;
- 500 gramas de mandioca cozida e amassada;
- Tempero e ervas a gosto;
- 1 xícara (chá) de requeijão;
- 1 pitada de canela em pó;
- Aveia até dar liga.

Em um recipiente (ex: tigela), coloque os ingredientes:

- 1 quilo de filé de tilápia com limão, sal marinho e alho a gosto;
- Deixe descansar no tempero por 1 hora;
- Depois refogue levemente no azeite e desfie ou triture, reserve;

Junte tudo e forme uma massa homogênea, modele no formato de croquete, empane e asse no forno até dourar.



Coxinha vegana

Ingredientes

- 1,6 quilos de palmito picadinho;
- ½ xícara (chá) de azeite;
- ½ xícara (chá) de alho triturado;
- 1 xícara (chá) de cebola triturada;
- Salsinha a gosto (picadinha);
- 4 colheres (sopa) de sal marinho;
- 2 colheres (sopa) de orégano desidratado;
- 2 colheres (sopa) de tempero natural (receita no final da apostila);
- 1 xícara (chá) de água com 6 colheres (sopa) de amido de milho dissolvido.

- Em uma panela, em fogo médio, refogue os ingredientes com todo o palmito;
- Reserve só a xícara de amido de milho diluído e a salsinha;
- Quando estiver tudo refogadinho, prove o tempero e aí coloque o amido de milho para engrossar e dar liga;
- Deixe esfriar, coloque a salsinha e coloque na geladeira até a hora de formatar.

Ingredientes

- 1 quilo de batata doce cozida e amassada;
- 600 gramas de moranga cozida e amassada;
- 3 colheres (sopa) de sal marinho;
- 3 colheres (sopa) de tempero natural;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva virgem;
- 5 xícaras (chá) de aveia em flocos para dar liga.

- Misture tudo até ficar homogênea a ponto de modelar;
- Deixe descansar na geladeira por 1 hora;
- Depois leve pra formatar;
- Empane e asse.

Quibe de abóbora com queijo

Ingredientes

- 1/4 de quilo de abóbora japonesa cozida e amassada;
- 1 quilo de trigo para quibe já hidratado em 1 litro de água fria (por 2 horas);
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos;
- 1 xícara (chá) de cebola;
- 2 dentes de alho triturados;
- 3 colheres (sopa) de hortelã picadinha ou;
- 3 colheres (chá) de hortelã desidratada;
- 1 colher (café) de gengibre em pó ou;
- ½ colher (sopa) de gengibre ralado fresco;
- 1 colher (café) de pimenta em pó;
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 4 colheres (sopa) de sal marinho.

- Misturar tudo até ficar uma massa homogênea e com liga;
- Recheio pode ser o de ricota;
- Na modeladora, use molde de quibe bico de recheio 1 e bico de massa 4 para quibe de festa;
- Não precisa empanar, só assar.



Quibe de soja

Ingredientes

- 1 quilo de trigo para kibe;
- 500 gramas de proteína de soja texturizada;
- 1 quilo de batata cozida e amassada;
- 1 xícara de chá hortelã picadinho;
- 1 xícara de chá de cebola picadinha;
- 4 colheres de sopa de alho picadinho ou amassado;
- 2 colheres de sopa de pimenta síria;
- 2 colheres de sopa sal;
- 2 colheres de sopa tempero vermelho.

- Coloque o trigo e a soja numa bacia, cubra com água fervente e hidrate;
- Deixe descansar por 10 minutos;
- Depois escorra todo o excesso de água e reserve;
- Misture todos os outros ingredientes sem levar ao fogo e deixe descansar por 1 hora na geladeira;
- Forme os kibes e leve para assar ou frite na airfryer.



Recheio lactovegetariano de ricota

Ingredientes

- 1 quilo de ricota triturada;
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada;
- 1 colher (sobremesa) de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 300 gramas de requeijão.

Misture tudo no liquidificador e deixar gelar antes de usar.

O lactovegetarianismo é um tipo de vegetarianismo caracterizado pela exclusão do consumo de qualquer tipo de carne e ovo, mas que mantém o consumo de laticínios. Essa dieta é relativamente comum por conta de sua flexibilidade.

Recheio de frango cremoso

Ingredientes

- 1 quilo de filé de frango;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 2 colheres (chá) de alho picado;
- 2 colheres (sopa) de cebola picadinha;
- 2 colheres (sobremesa) de sal marinho.

- Cozinhe o filé de frango e desfie bem fininho (ou triture);
- Refogue o frango já desfiado junto com os ingredientes;
- Depois de frio, acrescente requeijão cremoso ou cream cheese (média de 300 gramas).

Recheio de carne cremoso

Ingredientes

- 1 quilo de carne moída (de sua preferência);
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 3 colheres (sopa) de alho picadinho;
- 3 colheres (sopa) de cebola picadinha;
- 2 colheres (sopa) de sal marinho.

- Ervas a gosto (cominho, como sugestão);
- Refogue tudo até ficar soltinha e sequinha;
- Depois leve pra esfriar e acrescente, em média, 300 gramas de requeijão ou cream cheese;
- Deixe gelar antes de utilizar.

Requeijão vegano

Ingredientes

- 600 gramas de mandioca bem cozida e amassada;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água;
- 2 colheres (sopa) de alho picadinho;
- 2 colheres (sopa) de cebola picadinha;
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo;
- 2 colheres (sopa) de sal marinho.

- Bater tudo no liquidificador e deixar gelar antes de usar.

Recheio de cogumelos e castanha de caju

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de castanhas de caju;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 colher (sopa) de sumo de limão;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher (chá) de sal marinho;
- ½ xícara (chá) de uma erva fresca picada (endro ou dill, salsinha ou manjeriço);
- ½ xícara (chá) de água;
- 2 xícaras (chá) de cogumelos (paris ou portobello);
- 1 xícara (chá) de manteiga;

- Hidrate a castanha de caju com a água por 8 horas;
- Drene esta água;
- Bata as castanhas com o limão e alho no liquidificador;
- Adicione ½ xícara de água aos poucos até virar uma mistura cremosa, macia, não muito líquida;
- Em uma frigideira, coloque a manteiga e refogue os cogumelos, acrescente o tempero verde e jogue a mistura no liquidificador;
- Bata até formar uma pasta;
- Use gelado.



Empanamento e modo de assar os salgados

Para que os salgados dessa apostila sejam Fit, eles não podem ser fritos em imersão de óleo como os tradicionais.

Devem ser assados em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos, ou até ficarem levemente dourados. O tempo médio de 30 minutos de forno vai depender do modelo do seu forno. Vigie sempre para não assar demais.

Também podem ser fritos nas fritadeiras elétricas sem óleo (airfryer), por pelo menos 4 à 8 minutos, o que também depende da potência de seu aparelho.

Você pode empanar com as seguintes opções:

- Farinha de linhaça (não processe a linhaça, pois podem amargar, as farinhas prontas já são estabilizadas);
- Mix de gergelim preto e gergelim branco;
- Farinha de mandioca;
- Farinha industrializada própria para empanamento integral ou fit da zini;
- Farinha de amêndoas;

Lembrando que devem ser empanados assim que formatados, só passar direto (sem passar em algum líquido antes).



Congelando os salgados

- Organize de forma que um não amasse ou danifique o outro;
- Faça apenas uma camada;
- Utilize bandejas rasas de congelamento;
- Sempre congele após empanar;
- Após congelados de um dia para o outro, ensaque os salgados e feche devidamente as embalagens;
- Os salgados podem ficar congelados por até 60 dias, sem perder a qualidade;
- Quando for utilizar, só deixar descongelar por uns 20 minutos e levar para assar.



Temperos naturais e sal de ervas

Um dos recursos para diminuir o consumo de sal é o Sal de Ervas. Segue aqui a receita bem fácil recomendada pelo Ministério da Saúde:



Conheça também os tipos de sal conforme a Sociedade Brasileira de Diabetes.

Atualmente no mercado, há vários tipos de sal, com diferentes quantidades de sódio e outros minerais na composição, além de colorações, sabores e texturas diferentes. Abaixo seguem algumas características desses tipos de sal:

Sal líquido: a sua obtenção é feita a partir da dissolução em água mineral, de um sal com alto grau de pureza, livre de aditivos, possui sabor suave e sem alterações de características;

Sal refinado: é o mais utilizado pela população e, durante a década de 1920, teve a adição de iodo em sua formulação como forma de prevenção contra a epidemia de bócio e hipertireoidismo.

Passa por processamento para a retirada de impurezas, assim, ocorre uma redução de minerais. Possui uma textura mais fina, o que faz com que fique homogêneo e mais fácil de usar nas preparações;

Sal grosso: não passa pelo processo de refinamento e por esse motivo evita o ressecamento dos alimentos;

Sal light: possui teor reduzido de sódio (50% de cloreto de sódio e 50% de cloreto de potássio). É indicado para pessoas que tem restrição ao consumo de sódio. As pessoas com doenças renais não devem consumi-lo, pois como esse tipo de sal possui mais potássio. O aumento desse mineral no organismo pode acarretar complicações cardiovasculares;

Sal marinho: é raspado manualmente da superfície de lagos de evaporação, por esse motivo é mais caro que o sal refinado. Não é muito processado, o que preserva os sais minerais. Pode ser grosso, fino ou em flocos e dependendo de onde for retirado, pode ter a coloração modificada, sendo branco, rosa, preto, cinza ou cores combinadas;

Sal do Havaí: tem uma cor rosa avermelhada em função da presença de uma argila havaiana denominada Alaea. É rica em dióxido de ferro;

Sal negro: é originário da Índia e não é refinado. Devido aos compostos de enxofre, apresenta um sabor sulfuroso, coloração cinza rosada, podendo ser de origem vulcânica. Possui também cloreto de sódio, cloreto de potássio e ferro;

Sal defumado: possui cor acinzentada e é defumado sobre chamas de madeira, modificando o sabor quando adicionado às preparações;

Flor de sal: contém mais sódio que o sal refinado (10% a mais). Na sua elaboração são utilizados apenas alguns cristais retirados da camada superficial das salinas, tem sabor intenso e crocante. É utilizado após a preparação dos alimentos;

Sal do Himalaia: é extraído no Himalaia possui mais de 80 minerais, dentre eles: o cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro. Devido à essa presença de minerais, os cristais de sal possuem sabor suave e coloração rosada. Muito difundido e com muita fraude, por isso, cuidado com tanta propaganda.

Sal Kosher: pelo fato de remover rapidamente o sangue das carnes, é utilizado para preparar carnes kosher. Sua dissolução não é tão rápida quanto o sal refinado e ele não é acrescido de iodo.

Como fazer temperos naturais e saudáveis para seus salgados

Os temperos são ingredientes adicionados à receita e têm a função de intensificar, realçar ou melhorar seu sabor e aroma, além da função nutricional que podem acrescentar.

Existem preparos onde as ervas e especiarias são adicionados na marinada, durante o cozimento e na finalização do prato. Por isso, devem ser usados com muita parcimônia e coerência, respeitando também o gosto pessoal e cultural. Como tudo, o equilíbrio está na dose.

O mercado mundial oferece uma série de temperos e ervas prontos para serem usados e isso parece uma grande vantagem. Fora a praticidade e o método de conservação e desidratação, muitos temperos são quimicamente modificados para poderem ficar um longo tempo nas gôndolas e nos estoques dos mercados e atacadistas até serem vendidos.

A grande maioria vêm com uma dose excessiva de Glutamato Monossódico (realçador de sabor) e sódio e isso está diretamente relacionado com várias doenças modernas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, além de acidulantes e antieméticos.

A proposta aqui não é falar mal dos produtos industrializados, mas dar uma alternativa natural e saborosa para você acrescentar nos seus salgados e passar para seu cliente a sua preocupação com a saúde dele também.

Então vamos à receita de vários substitutos de temperos prontos que podem ser feitos, armazenados e acrescentados na sua receita.



Tempero vermelho natural para carne vermelhas (vaca e porco)

- 2 colheres (de sopa) de páprica doce;
- 2 colheres (de sopa) de alho em pó;
- 2 colheres (de sopa) de cebola em pó;
- 2 colheres (de sopa) de salsinha desidratada;
- 1 colher (de sopa) de cominho em pó;
- 4 folhas de louro ou 1 colher de chá de louro em pó;
- 1 colher (de chá) de pimenta branca moída.



Tempero verde natural para frutos do mar

- 1 colheres (de sopa) de coentro desidratado;
- 1 colher (de sopa) de salsinha desidratada;
- 1 colher (de sopa) de cebolinha desidratada;
- 1 colher (de sopa) de alho em pó;
- 1 colher (sobremesa) de coentro em pó;
- 1 colher (de sopa) de cebola em pó;
- 1 colher (de chá) de pimenta branca moída.

Tempero amarelo natural para legumes, peixes e frango

- 2 colheres (de sopa) de cúrcuma ou açafrão-da-terra;
- 2 colheres (de sopa) de salsa desidratada;
- 2 colheres (de sopa) de cebola desidratada;
- 2 colheres (de sopa) de alho desidratado;
- 1 colher (de sopa) de alecrim desidratado;
- 1 colher (de chá) de pimenta branca moída.

Escolha um tipo, bata os ingredientes no liquidificador ou multiprocessador bem seco e armazene em um pote de vidro com tampa.

Mesmo que desidratados, esses temperos conservam óleos essenciais, que são os elementos que garantem sabor e aroma, com o passar do tempo. Na exposição à luz, ao calor e à umidade, esses óleos podem rancificar, perdendo as características desejadas.

Para avaliar se o tempero está bom, é preciso cheirar e experimentar um pouquinho na ponta da língua. Cheiro de mofo, azedos demais e gosto amargo são sinais de degradação do produto, assim como desbotamento da cor e perda de sabor também. Por isso, o melhor é comprar as ervas e especiarias, fazer as misturas e guardar em potes herméticos de vidro em armário livre de umidade e luz.

A validade dentro destas orientações é de até 1 ano, o sal pode ser adicionado depois para não errar a conta. Em alguns casos, você nem vai sentir falta de tanto sal.

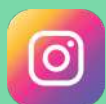
Use colher seca para pegar o tempero, ou vire o pote sobre a palma da mão e nunca diretamente sobre uma panela que esteja exalando calor e vapor porque pode comprometer a validade do seu tempero. Na hora de usar, a proporção é a seguinte: onde você usaria um saquinho do tempero pronto (o famoso Sazon) de 5 gramas, você substitui por uma colher de sobremesa desse tempero caseiro.



**Espero que esta apostila
ajude o seu negócio.
Boa sorte na sua produção!**



Eu sou a Claudia Salgados, youtuber, professora e salgadeira profissional.



@claudiasalgadosjf



www.youtube.com/@ClaudiaSalgados