GUIA PRÁTICO

Pão de Alho Recheado Lucrativo

A pasta, os 10 recheios e o dia da montagem: monte num dia, congele cru e venda o fim de semana inteiro.



Sumário

1. Como funciona o negócio

2. Material e compras: o que você precisa ter

3. O pão certo: qual comprar e como cortar

4. A pasta de alho cremosa (rende 20 pães)

5. O ponto da pasta em fotos

6. Os 10 recheios

7. Como montar e fechar o pão sem escorrer na grelha

8. Como congelar cru e embalar pra entrega

9. O dia da montagem: 50 pães em uma tarde

10. Lista de compras do dia da montagem (50 pães, mix acima)

11. Custo e preço de cada sabor (pacote com 5 pães)

12. Como a cliente assa (texto pronto para a etiqueta)

13. Cuidados de higiene, validade e regularização

1. Como funciona o negócio



Você não faz pão e não liga o forno. O ciclo da semana é este:

☐ Dia de folga (1 tarde): compra os pães, bate a pasta, prepara os recheios, monta, embala e congela.

☐ Quinta-feira: posta o cardápio no status e nos grupos ("Pão de alho recheado pro churrasco do fim de semana").

☐ Quinta e sexta: responde os pedidos com as mensagens prontas e recebe o Pix.

☐ Sexta à noite e sábado de manhã: entrega os pacotes pagos, congelados. A cliente assa na churrasqueira, no forno ou na air fryer.

☐ O que não saiu fica no freezer para o próximo fim de semana (validade no capítulo 13).

Produto que você vende: pacote com 5 pães de alho recheados, congelados, com etiqueta de sabor, validade e modo de assar. Preço sugerido: R$ 45 a R$ 55 (veja o capítulo 11).

2. Material e compras: o que você precisa ter



Utensílios (provavelmente você já tem): liquidificador ou mixer · faca de pão (serrilhada) · tábua · 2 tigelas grandes · espátula ou colher · luvas descartáveis e touca · balança de cozinha (recomendado) · freezer ou congelador com espaço para 10 bandejas.

Embalagem (por pacote): 1 bandeja de isopor ou alumínio para 5 pães (ou saco plástico grosso próprio para alimentos 25×35 cm) · filme PVC · 1 etiqueta adesiva. Custo médio: R$ 1,50 a R$ 2,00 por pacote.

3. O pão certo: qual comprar e como cortar



☐ Pão francês de 50 g, do dia anterior. É o mais barato e o que a cliente conhece. Pão do dia anterior absorve menos e não fica encharcado.

☐ Alternativas: bisnaguinha grande, minibaguete de 15 cm ou pão de linguiça (para o recheio de linguiça). O preço sobe; ajuste no capítulo 11.

☐ Encomende na padaria: peça 50 pães para o dia da montagem. Muitas padarias fazem preço de atacado a partir de 50 unidades.

☐ Corte: faça 4 a 5 cortes transversais, a 2 cm um do outro, sem chegar à base (pare a 1 cm do fundo). É o corte em "sanfona": a pasta e o recheio entram entre as fatias e o pão não se desmancha na grelha.

4. A pasta de alho cremosa (rende 20 pães)



Ingredientes

☐ 1 cabeça grande de alho (cerca de 40 g de dentes descascados)

☐ 200 g de maionese industrializada

☐ 100 g de requeijão cremoso

☐ 50 g de manteiga em temperatura ambiente

☐ 50 g de queijo parmesão ralado

☐ 1 colher (sopa) de salsinha picada

☐ 1 pitada de sal (o parmesão já é salgado: prove antes)

A pasta · modo de preparo



Modo de preparo

1. Bata o alho com a maionese no liquidificador por 30 segundos, até não ver pedaços.

2. Junte o requeijão e a manteiga e bata mais 20 segundos, só até ficar liso. Bater demais esquenta e a pasta fica mole.

3. Passe para uma tigela e misture o parmesão e a salsinha com a colher (não bata o parmesão: ele empelota).

4. Prove. Se quiser mais forte, acrescente 2 dentes de alho batidos com 1 colher de maionese.

5. Use na hora ou guarde na geladeira, em pote fechado, por até 2 dias.

Rendimento: cerca de 500 g = 20 pães (25 g por pão, 1 colher de sopa cheia).

Por que não amarga: o amargo vem do alho queimado ou do miolo verde. Tire o miolo verde dos dentes grandes e nunca frite o alho antes: na grelha ele doura sozinho.

Para 50 pães: faça 2 receitas e meia (a lista do capítulo 10 já está calculada).

5. O ponto da pasta em fotos



Ponto certo: cremosa, espalha com a colher e fica no lugar, como requeijão gelado.



Mole demais (escorre da colher): bateu demais ou a manteiga estava derretida. Leve à geladeira por 20 minutos.



Dura demais (não espalha): manteiga gelada. Deixe 10 minutos fora da geladeira e misture.

6. Os 10 recheios

Cada receita rende recheio para 10 pães (2 pacotes). Monte sempre: pasta → recheio → queijo por cima (o queijo "sela" o recheio).

1. Tradicional cremoso



200 g de muçarela ralada + 3 colheres (sopa) de parmesão. Pasta em dobro entre as fatias (35 g por pão), muçarela por cima.

CLÁSSICOS

2. Calabresa com queijo



1 calabresa defumada (250 g) picada em cubos pequenos e refogada 3 minutos para soltar a gordura, escorrida e fria + 200 g de muçarela ralada.

CLÁSSICOS

3. Bacon com cheddar



200 g de bacon em cubos fritos até dourar, escorridos em papel e frios + 150 g de cheddar cremoso (bisnaga) + 100 g de muçarela.

CLÁSSICOS

4. Frango com requeijão



300 g de peito de frango cozido e desfiado, temperado com sal, alho e cebolinha + 150 g de requeijão cremoso + 100 g de muçarela.

CLÁSSICOS

5. Muçarela, tomate e manjericão



250 g de muçarela ralada + 2 tomates sem semente em cubos bem secos (escorra em papel) + folhas de manjericão + orégano.

CLÁSSICOS

6. Linguiça com queijo



300 g de linguiça toscana sem pele, refogada até dourar, escorrida e fria + 200 g de muçarela. (Use pão de linguiça se encontrar.)

CLÁSSICOS

7. Quatro queijos



150 g de muçarela + 80 g de provolone ralado + 50 g de parmesão + 100 g de requeijão cremoso.

CLÁSSICOS

8. Carne seca com requeijão



250 g de carne seca dessalgada, cozida, desfiada e refogada com cebola + 150 g de requeijão + 100 g de muçarela.

ESPECIAIS (COBRE MAIS CARO)

9. Coração de frango com queijo



400 g de coração de frango cozido 15 minutos na pressão com sal e alho, picado em pedaços pequenos e frio + 200 g de muçarela. É o sabor que viraliza: chame de "o queridinho do churrasco".

ESPECIAIS (COBRE MAIS CARO)

10. Camarão com requeijão



250 g de camarão pequeno limpo, refogado 2 minutos com alho e salsinha, escorrido e frio + 150 g de requeijão + 100 g de muçarela.

ESPECIAIS (COBRE MAIS CARO)

Regra de ouro: todo recheio entra frio e seco. Recheio quente ou molhado solta água no congelamento, forma gelo e o pão fica encharcado na grelha.

7. Como montar e fechar o pão sem escorrer na grelha



1. Abra os cortes em sanfona com os dedos.



2. Coloque 1 colher (chá) de pasta em cada corte e espalhe um pouco por cima do pão.

7. Como montar e fechar o pão sem escorrer na grelha · continuação



3. Coloque o recheio dentro dos cortes, sem encher demais (cerca de 30 g por pão).



4. Feche apertando levemente as laterais e cubra o topo com o queijo do recheio.

7. Como montar e fechar o pão sem escorrer na grelha · continuação



5. Termine com 1 fio de pasta por cima e uma pitada de salsinha.

Por que não escorre: a base inteira (corte que não chega ao fundo) segura o recheio, e o queijo por cima derrete e cola as fatias.

8. Como congelar cru e embalar pra entrega



1. Coloque os pães montados lado a lado numa assadeira, sem encostar, e leve ao freezer sem cobrir por 2 horas (congelamento aberto). Assim a pasta firma e não gruda no filme.

2. Passe 5 pães para cada bandeja, envolva com filme PVC em 2 voltas (sem ar) e cole a etiqueta.

3. Guarde as bandejas empilhadas no freezer (−18 °C).

4. Etiqueta: sabor · data de produção · validade (60 dias no freezer) · "manter congelado" · modo de assar (capítulo 12) · seu nome e WhatsApp.

5. Entrega: leve em bolsa térmica com gelo reciclável. Oriente a cliente a guardar no freezer até a hora de assar.

9. O dia da montagem: 50 pães em uma tarde

horário	o que fazer
13:00	Separe tudo, lave as mãos, touca e luvas. Corte os 50 pães em sanfona.
13:40	Prepare os recheios que vão ao fogo (calabresa, bacon, linguiça, frango). Deixe esfriando.
14:30	Bata as 2,5 receitas de pasta.
14:50	Monte por sabor, em linha de produção: abre → pasta → recheio → queijo → fio de pasta.
16:30	Congelamento aberto (2 h) e limpeza da cozinha.
18:30	Embale, etiquete e guarde: 10 pacotes prontos.

Sugestão de mix para começar (10 pacotes): 2 tradicional · 2 calabresa · 2 bacon com cheddar · 1 frango · 1 quatro queijos · 1 coração · 1 carne seca.

10. Lista de compras do dia da montagem (50 pães, mix acima)

☐ 50 pães franceses de 50 g

☐ Pasta (2,5 receitas): 3 cabeças grandes de alho · 500 g de maionese · 250 g de requeijão · 125 g de manteiga · 125 g de parmesão · 1 maço de salsinha

☐ Recheios: 1 calabresa (250 g) · 200 g de bacon · 150 g de peito de frango · 400 g de coração de frango · 150 g de carne seca · 1,2 kg de muçarela ralada · 1 bisnaga de cheddar (150 g) · 80 g de provolone · 300 g de requeijão extra

☐ Embalagem: 10 bandejas · 1 rolo de filme PVC · 10 etiquetas

11. Custo e preço de cada sabor (pacote com 5 pães)

Preços médios de mercado em capitais, novembro de 2026. Refaça com os preços da sua cidade (na Planilha do Lucro, se você levou, ou com a conta abaixo).

Base de todo pacote: 5 pães (R$ 4,00) + pasta (R$ 4,50) + embalagem e etiqueta (R$ 1,80) = R$ 10,30

sabor	recheio (5 pães)	custo do pacote	preço sugerido	sobra
Tradicional cremoso	R$ 4,50	R$ 14,80	R$ 45	R$ 30,20
Calabresa com queijo	R$ 6,50	R$ 16,80	R$ 50	R$ 33,20
Bacon com cheddar	R$ 7,50	R$ 17,80	R$ 50	R$ 32,20
Frango com requeijão	R$ 6,00	R$ 16,30	R$ 50	R$ 33,70
Muçarela, tomate e manjericão	R$ 5,50	R$ 15,80	R$ 45	R$ 29,20
Linguiça com queijo	R$ 6,50	R$ 16,80	R$ 50	R$ 33,20
Quatro queijos	R$ 8,00	R$ 18,30	R$ 55	R$ 36,70
Carne seca com requeijão	R$ 10,00	R$ 20,30	R$ 60	R$ 39,70
Coração de frango com queijo	R$ 6,50	R$ 16,80	R$ 55	R$ 38,20
Camarão com requeijão	R$ 13,00	R$ 23,30	R$ 70	R$ 46,70

Como chegar no seu preço: custo do pacote × 3 = preço de partida. Compare com o pão de alho recheado de açougue e empório da sua cidade (geralmente R$ 8 a R$ 15 a unidade) e fique um pouco abaixo. Valores são exemplos, não garantia de ganho.

12. Como a cliente assa (texto pronto para a etiqueta)



Não precisa descongelar.

☐ Churrasqueira: grelha alta, brasa média, 15 a 20 min, virando 1 vez, até dourar e o queijo derreter.

☐ Forno: 200 °C pré-aquecido, 15 a 20 min, até dourar.

☐ Air fryer: 180 °C, 10 a 12 min.

13. Cuidados de higiene, validade e regularização

☐ Mãos lavadas, touca, luvas e bancada higienizada com álcool 70% antes de começar.

☐ Use maionese industrializada: maionese caseira de ovo cru não é segura para congelar e vender.

☐ Recheios cozidos esfriam em no máximo 1 hora antes de ir à geladeira ou à montagem.

☐ Validade: 60 dias no freezer (−18 °C). Depois de descongelado, não congelar de novo: a etiqueta avisa.

☐ Pasta de alho com óleo ou maionese não fica fora da geladeira: monte e congele no mesmo dia.

☐ Regularização: venda de alimento feito em casa pede cadastro como MEI (atividade de fabricação de produtos alimentícios) e, em muitas cidades, licença ou cadastro na vigilância sanitária municipal. Confira as regras da sua cidade antes de vender.

Aviso: material educativo com receitas e sugestões de preço. Os valores são exemplos; o resultado depende da sua cidade, da sua rotina e da sua divulgação.