

Muffin de banana

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1 maçã grande
- 50g de passas sem sementes
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos grossa
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparar

- Amasse as bananas com garfo.
- Pique a maçã em cubos pequenos.
- Misture com os demais ingredientes, exceto o fermento.
- Adicione o fermento e misture.
- Coloque em forminhas para cupcake.
- Asse por 25 minutos em forno preaquecido a 180°C.



suas criações. “Costumo dizer que moro dentro de uma padaria”, diverte-se.

Não demorou muito para que os pães da paulistana começassem a fazer sucesso também em terra candanga, mas sem deixar de lado a pegada artesanal, sua marca registrada. “Bati ponto a minha vida toda. Agora, não quero ficar presa a um compromisso rígido”, justifica por que não pretende aumentar a produção ou vendê-la para lojas da cidade.

Aliás, essa liberdade é o que, hoje, Mercedes mais preza. “Sou uma pessoa que gosta muito de aprender, de me desafiar. Estou sempre me reciclando. Já fui duas vezes a São Paulo fazer cursos de fermentação. Gosto de viajar”, conta. Por isso, ela prefere trabalhar sob encomenda. Toda semana, monta um cardápio e distribui em sua lista de transmissão pelo WhatsApp.

A maioria da clientela é formada pelos vizinhos, em Águas Claras, e por colegas de trabalho das filhas. “Moro em um condomínio com três torres, uma de 18 e duas de 12 andares. Muitos desses moradores são meus clientes. Entrego os pães na porta da casa deles.” Mercedes também sempre volta a Guaíra e, como mantém, por lá, uma casa totalmente equipada, é de praxe fazer pães em suas visitas. “As pessoas já vão me cobrando quando chego por lá. Não paro de produzir pães”, orgulha-se.

FERMENTANDO AMOR

Instagram: [@fermentandoamor](#)

WhatsApp: (61) 99928-9282

Artesanal e natural

Os pães de Mercedes são todos feitos com fermentação natural em, no mínimo, duas etapas. Ela prepara o próprio levain e todo o processo dura, pelo menos, 24 horas. “No caso dos panetones, a fermentação dura 36 horas”, detalha. No cardápio, produtos da panificação portuguesa, italiana e francesa. “Gosto muito de trabalhar com pães da linha viennoiserie (mais leves e sofisticados), como croissants e brioches.”

A padeira ressalta, porém, que o seu xodó é mesmo o preparo de pães com massa integral. “Acho que é o meu lado nutricionista falando mais alto. Estou sempre preocupada com o valor nutricional dos produtos, buscando o resgate de uma alimentação saudável.”

Tanto que Mercedes incorporou ao menu uma linha de rosquinhas e muffins, que tem feito muito sucesso com a criançada. Há a opção do bolinho de cenoura com gotas de chocolate,

de legumes e de banana sem açúcar — esta é, inclusive, a receita que ela compartilha com os leitores da coluna. Opções saudáveis e gostosas para ir na lancheira da garotada.

Mas a aposentada também dá uma paquerada com a confeitaria. Para agradar o neto mais velho, que é apaixonado por macaron, Mercedes se desafiou e aprendeu a fazer o delicado doce de origem italiana e que se popularizou na França. Hoje, a delícia à base de farinha de amêndoas é um dos carros-chefes da Fermentando amor. Ela ainda produz focaccia e pizza — mas esta última só para as reuniões em família.

Para criar produtos de boa qualidade, a paulistana tem uma grande preocupação com os ingredientes. “Fui atrás, pesquisei muito e hoje tenho excelentes fornecedores locais”, afirma. A farinha de trigo integral, por exemplo, vem de um moinho de Goiás, a Fazenda Vargem, e a manteiga é produzida aqui em Brasília, na Manteigaria Nacional. Muitas vezes, ela se junta a outros pequenos produtores da cidade para fazer o pedido em grande quantidade e dividir o frete. “Procurando você acha muita coisa boa por aqui”, garante.

E é com esse espírito agregador e de valorização dos produtores locais que Mercedes se mantém ativa e fermentando pães com muito amor!