

The background of the entire page is a photograph of a child's hands, covered in flour, using a wooden rolling pin to flatten a piece of dough on a wooden surface. The child is wearing a blue sleeve. The image is slightly blurred, focusing on the hands and the rolling action.

Livro de receitas DO PELICAS

BOLO DE CÔCO DE CANECA

VAMOS PRECISAR DE

1 colher de sopa de Farinha
de arroz

1 colher de sopa de Farinha
de côco

1 colher de sopa de açúcar

1/2 colher de chá de Fermento

1 colher de sopa de Óleo
de côco derretido

1 colher de chá de Côco ralado

5 colheres de sopa de leite vegetal

Pepitas de chocolate (opcional)



COMO SE FAZ



1 Numa caneca, mistura a farinha de arroz, a farinha de côco, o açúcar, o côco ralado, o fermento e as pepitas de chocolate (opcional)



3 Mistura tudo muito bem e leva ao micro-ondas durante 1 minuto na potência máxima



2 Depois, adiciona o óleo de côco derretido e o leite vegetal



4 Surpreende a tua mãe com um delicioso pequeno almoço preparado em 5 minutos!

BOLO DE LIMÃO INTEGRAL

VAMOS PRECISAR DE

250gr de Farinha de trigo integral

60ml de Óleo

1 chávena de Água

60ml de Sumo de limão

160g de Açúcar

Raspas de limão

1 colher de sopa de Fermento químico em pó

COMO SE FAZ



1 Unta uma forma com óleo e polvilha com farinha. Reserva



2 Num recipiente mistura o óleo vegetal, a água e o sumo de limão. Reserva



3 Noutro recipiente adiciona a farinha de trigo integral, o açúcar e as raspas de limão. Mistura bem



4 Adiciona a mistura líquida à sólida, mexendo delicadamente a cada nova adição para não formares grumos na massa



5 Acrescenta o fermento químico em pó e mistura até incorporar



6 Coloca a massa na forma e leva ao forno pré-aquecido a 180° durante cerca de 35 minutos



BOLO DE BANANA

VAMOS PRECISAR DE

2 Bananas maduras sem casca

1 1/2 chávena de Água

1/2 chávena de Açúcar

3 colheres de sopa de Óleo vegetal

2 1/2 chávenas de Farinha de trigo

1 colher de sopa de Fermento em pó

COMO SE FAZ



1 Bate as bananas, o óleo vegetal e a água no liquidificador até obteres um creme homogêneo



2 Peneira a farinha de trigo e mistura com o açúcar



3 Junta o creme ao preparado de farinha e açúcar e mexe até obteres uma massa lisa



4 Adiciona o fermento e mexe novamente



5 Unta uma forma redonda com óleo vegetal ou papel vegetal e despeja a massa na forma



6 Leva ao forno pré-aquecido a 180° durante 40 minutos



PANQUECAS SAUDÁVEIS

VAMOS PRECISAR DE

1/2 chávena de Tâmaras

1/2 chávena de Água quente

1/2 colher de chá de Bicarbonato de sódio

1 chávena de Água

Sal q.b.

1 colher de chá de Fermento em pó

1 1/2 chávena de Farinha




SUGESTÕES
DIA DO
PAI

COMO SE FAZ



Mergulha as tâmaras
em água quente
durante 15 a 20 minutos



Adiciona a farinha
e mistura novamente



No liquidificador, adiciona
o bicarbonato de sódio,
o sal, a água e as tâmaras.
Mistura até obteres uma
massa homogênea



Numa frigideira
antiaderente, derrete,
em lume brando, um
pouco de óleo de coco,
vertendo uma colher
de sopa da mistura
e fritando os dois lados
até dourar

PUDIM DE BANANA E CHOCOLATE

VAMOS PRECISAR DE

3 Bananas

4 colheres de sopa de Natas

250gr de Creme de chocolate
(Nutella)



COMO SE FAZ



1 Tritura as bananas
no liquidificador



2 Mistura as natas
com o creme de
chocolate



3 Adiciona o puré
de banana à
mistura de
chocolate



4 Coloca no frigorífico
durante uma hora e
está pronto a servir

UMA DELÍCIA!

GELATINA ARCO-ÍRIS

VAMOS PRECISAR DE

- 1 embalagem de Gelatina de uva
- 1 embalagem de Gelatina de limão
- 1 embalagem de Gelatina de ananás
- 1 embalagem de Gelatina de tutti-frutti
- 1 embalagem de Gelatina de morango
- 250ml de Leite de coco
- 250ml de Leite condensado

COMO SE FAZ



1 Unta a forma da gelatina levemente com óleo



2 Prepara a gelatina de uva com menos água do que o normal para que fique mais consistente (200ml de água quente, 100ml de água fria) e divide em duas porções: coloca a 1.ª porção na forma e no frigorífico



3 Espera que endureça um pouco (mas não totalmente) e mistura a 2.ª porção da gelatina de uva, que estava reservada, com o leite de coco e o leite condensado em porções iguais (cerca de 50ml para cada um)



4 Com cuidado e auxílio de uma colher, espalha a camada de gelatin com creme sobre a gelatina comum e coloca no frigorífico novamente.



5 Repete o processo com os demais sabores de gelatina e vamos preenchendo a forma por camadas de cores. Depois de pronta, desforma e serve.

UMA DELÍCIA!



MUFFIN

DE MICRO-ONDAS

VAMOS PRECISAR DE

- 1 chávena de chá de Açúcar
- 2 chávenas de chá de Farinha de trigo
- 1 colher de chá de Fermento em pó
- 2 Ovos
- 1/2 chávena de chá de Leite
- 2 colheres de sopa de Margarina
- 100gr de gotas de Chocolate
- Chantilly para decorar (opcional)

COMO SE FAZ



1 Numa tigela, peneira o açúcar, a farinha, o fermento e reserva



2 Parte os ovos para outra tigela e bate com um garfo. Adiciona o leite, a margarina e mistura muito bem



3 Mistura ambos os preparados, mexendo até obteres uma textura homogênea



4 Despeja em formas de *muffins* próprias para micro-ondas e polvilha com as gotas de chocolate



5 Leva ao micro-ondas em potência média por 5 minutos. Deixa descansar por 10 minutos e serve decorado com *chantilly* no topo

BOM APETITE!



SUSPIROS COLORIDOS

VAMOS PRECISAR DE

5 Claras de ovo

250g de Açúcar

Corantes comestíveis em gel ou pó

1 colher de sopa de sumo de limão



COMO SE FAZ



Numa tigela, bate as claras e adiciona o açúcar - 1 colher de sopa de cada vez - batendo até obteres picos bem firmes, durante cerca de 5 minutos.



Junta o sumo de limão e algumas gotas do corante da cor/cores escolhida/as.



Com a ajuda de uma colher de chá coloca pequenos pedaços de massa num tabuleiro de ir ao forno. Deixa 5 centímetros entre cada um, para que a massa tenha espaço para crescer.



Leva ao forno a 180° durante 10 a 15 minutos, ou até os suspiros ganharem forma.

BOM APETITE!

PIZZA

VAMOS PRECISAR DE

1 Base de pizza fresca

200 ml Molho de tomate bio

100g Fiambre fatiado cortado em juliana

100g Azeitonas às rodelas

150g Queijo Mozzarella ralado



COMO SE FAZ



Pré-aquece o forno a 180°



Estende a base de pizza num tabuleiro polvilhado com farinha



Espalha o molho de tomate na base e coloca uniformemente as fatias de fiambre, as azeitonas e a mozzarella



Tempera com os oregãos e leva ao forno por 15 minutos

SALAME

VAMOS PRECISAR DE

- 180g de Bolacha digestiva
- 80g de Avelãs
- 200g de Chocolate de culinária
- 90g de Manteiga
- 0,5dl de Leite meio-gordo



COMO SE FAZ



1 Esmaga as bolachas com as mãos para dentro de uma tigela até estarem partidas em pedaços pequenos. Esmaga também as avelãs em pedaços pequenos



2 Parte o chocolate em quadrados pequenos para uma taça de vidro, junta o leite e leva ao micro-ondas 1 minuto na potência máxima



3 Retira e mexe até o chocolate estar completamente derretido. Junta o ovo e continua a mexer



4 Adiciona as bolachas e avelãs a pouco e pouco mexendo para envolver bem.

Espalha a mistura sobre um retângulo de papel vegetal e embrulha enquanto a vais moldando em rolo



5 Levar ao frigorífico 3 a 4 horas para solidificar bem

Por fim, serve o salame cortado em fatias. Sugestão: barra com manteiga de amendoim

WRAP DE FRUTAS

VAMOS PRECISAR DE

1 Banana partida em 4 pedaços

4 Morangos

1 Folha de wrap

1 Iogurte natural ou de aromas
pouco açucarado

4 nozes



COMO SE FAZ



Corta a folha de wrap
em 4 partes iguais



Barra as folhas de wrap
com o iogurte que preferires



Quando estiverem todos
os ingredientes dentro
da parte do wrap, enrola-o
e está pronto a servir



Coloca um pedaço de banana,
um morango e uma noz em cada
folha de wrap

BATATA ASSADA COM QUEIJO PARMESÃO

VAMOS PRECISAR DE

700g de Batata para cozer

1 chávena de chá de Maionese

1 chávena de chá de Parmesão



COMO SE FAZ



1 Leva uma panela ao lume com água e sal. Junta as batatas descascadas e cortadas em metades. Deixa ferver e verifica a conzedura com um garfo



2 Apalha as batatas num tabuleiro de ir ao forno e salpica com sal q.b



3 Coloca a maionese sobre as batatas e salpica com bastante queijo



4 Leva ao forno até o queijo ficar dourado

MAÇÃ COM MANTEIGA DE AMENDOIM

VAMOS PRECISAR DE

1 Maçã

Manteiga de Amendoim

1 Iogurte natural



COMO SE FAZ



Corta a maçã
em fatias



Barra a manteiga
de amendoim



Acompanha
com iogurte
natural

CHOCOLATE QUENTE

VAMOS PRECISAR DE

4 colheres de Sobremesa
de cacau

1 colher de sopa de Fécula
de batata

1 colher de sopa de Açúcar
mascavado

1 colher de café de Canela
em pó

6dl de Leite magro

40g de Chocolate de leite



COMO SE FAZ



1 Juntamos num tacho
o cacau, a fécula
de batata, o açúcar
e a canela e misturamos
tudo muito bem



3 Retiramos do lume,
juntamos o chocolate
e mexemos até derreter
e adquirir uma textura
cremosa



2 Adicionamos o leite
e levamos a lume
brando, mexendo
sempre até
levantar fervura
e engrossar



4 Dividimos pelas
chávenas e servimos
bem quentinho

BOLACHAS DE HALLOWEEN

VAMOS PRECISAR DE

2 Bananas maduras pequenas
ou duas maçãs trituradas

1 colher de sopa de Xarope
de tâmaras (opcional)

1 chávena de Farinha de espelta

1/2 chávena de Farinha de coco

1 colher de sopa de Óleo
de coco

Canela em pó

Raspa de laranja

COMO SE FAZ



1 Esmagamos a banana,
juntamos o xarope
de tâmaras e mexemos
bem.
Adicionamos as farinhas
e a canela e voltamos
a mexer tudo muito bem



2 Juntamos o fermento,
a raspa de laranja
e pomos a mão na massa!



3 Fazemos uma bolinha
com a massa e
envolvemos em película
aderente. Levamos ao
frigorífico durante
30 minutos



4 Pré-aquecemos o forno
a 180° e cortamos
a massa com as formas
que quisermos:
abóboras, fantasmas...



5 Levamos ao forno até
atingir a consistência
necessária (+/- 10 minutos
e decoramos a gosto

