



Livro de receitas

DO PELICAS

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 180º



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



Estende a base de pizza num tabuleiro polvilhado com farinha



Tempera com os oregãos e leva ao forno por 15 minutos

EM PARCERIA COM

Casa do Marquês

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



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



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



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



Levar ao frigorífico 3 a 4 horas para solidificar bem.

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



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

EM PARCERIA COM

Casa
do Marquês

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



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



Barra as folhas de wrap com o iogurte que preferires



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



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



Coloca a maionese sobre as batatas e salpica com bastante queijo



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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