



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 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

EM PARCERIA COM



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



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



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



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



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

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



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



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



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

