



Livro de receitas do Pelicás

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 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



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



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



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

Levar ao frigorífico 3 a 4 horas para solidificar bem. Por fim, serve o salame cortado em fatias. Sugestão: barra com manteiga de amendoim



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

BROAS DE NATAL

VAMOS PRECISAR DE

250 gr de Açúcar

250 gr de Manteiga amolecida

400 gr de Farinha

5 Gemas de ovo

1 colher de chá de Canela
em pó

COMO SE FAZ



Bate as gemas com o açúcar e mistura com a manteiga amolecida



Adiciona a farinha e a canela aos poucos mexendo sempre. Quando conseguires uma massa uniforme, dá forma às broas

ESPECIAL
NATAL



Coloca as broas num tabuleiro de ir ao forno, previamente untado com manteiga e farinha, deixando algum espaço entre as broas para que possam crescer



Pincela com gema de ovo e leva ao forno até ficarem douradas

ÁRVORE DE NATAL

VAMOS PRECISAR DE

2 unidades de Massa Folhada

4 a 5 colheres (sopa) de Nutella
(ou outro) à temperatura ambiente

1 Ovo batido

Confetis para decorar (opcional)



COMO SE FAZ



Abre uma das massas folhadas num tabuleiro de forno (sem retirar o papel manteiga que vem com a embalagem)



Faz cortes horizontais ou diagonais desde a base da massa até ao topo, para simular os ramos, e enrola esses pedaços de massa duas ou três vezes até conseguires um efeito revirado



Espalha o creme de chocolate sobre a massa, usando uma colher ou pincel de cozinha. Também podes adicionar outros ingredientes a gosto, como frutos secos (castanhas, nozes, amêndoas, avelãs...)



Pincela tudo com o ovo batido e leva ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos ou até dourar. Retira do forno, espera que esfrie e decora com os confetis a gosto



Cobre a segunda massa folhada com o creme de chocolate e, usando uma faca ou um cortador de pizza, corta as massas juntas em forma de árvore de Natal. Podes deixar um pedaço na base para simular o tronco da árvore

MOUSSE DE CHOCOLATE COM AVELÃ E ABACATE

VAMOS PRECISAR DE

2 Abacates maduros (polpa)

2 Bananas (bem maduras)

12 tâmaras sem caroço

80g de Cacau em pó (80%)

200ml de Leite de coco

30g de Gengibre fresco descascado

1 Lima (sumo e raspa)

30g de miolo de Avelã

Hortelã qb

COMO SE FAZ



Junta a polpa dos abacates com a banana esmagada e mistura tudo muito bem até obteres uma massa homogénea.



Adiciona os restantes ingredientes, com exceção das avelãs, e deixa repousar cerca de 5 minutos para apurar sabores. Em seguida, Tritura tudo muito bem.



Dispõe a mousse em taças e leva ao frigorífico cerca de 30 minutos. Enquanto aguardas, pica grosseiramente as avelãs.



Retira a mousse do frigorífico e salpica com as avelãs e folhas de hortelã picadas.