



# Livro de receitas DO PELICAS

# 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



1 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.



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



3 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.



4 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

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

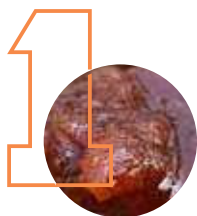
1/2 chávena de Farinha de coco

1 colher de sopa de Óleo  
de coco

Canela em pó

Raspa de laranja

## COMO SE FAZ



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 180° 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



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



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



3 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



4 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



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



2 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...)



3 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



4 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



5 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

# 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



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



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



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



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



ESPECIAL  
NATAL

