

The background of the entire page is a photograph of a child's hands, dusted with flour, rolling out a piece of dough on a wooden surface using a wooden rolling pin. 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

GELADO DE AMENDOIM E ABACATE

VAMOS PRECISAR DE

- 1/2 chávena de abacate
- 2 bananas médias maduras
- 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim



COMO SE FAZ



Coloca todos os ingredientes no liquidificador e tritura até obteres uma mistura homogênea e cremosa



Divide o preparado por formas de gelado ou num recipiente previamente forrado com papel vegetal



Leva ao congelador por 8 horas ou até ficar completamente congelado

UMA DELÍCIA!

ARROZ DOCE DE CÔCO E FRUTOS VERMELHOS

VAMOS PRECISAR DE

- 2 chávenas de Arroz carolino
- 1 chávena de Leite de côco
- 1 colher de chá de Canela
- 1/2 chávena de Amêndoas
- 2 colheres de sopa de Açúcar



COMO SE FAZ



1 Lava bem o arroz e cozinha de acordo com as instruções na embalagem



2 Quando estiver cozinhado, junta o leite de côco e a canela e envolve bem. Deixa cozinhar mais 1 minuto, retira do lume e deixa arrefecer



3 Parte as amêndoas e coloca-as numa frigideira juntamente com o açúcar. Aquece e cozinha até que o açúcar se dissolva e as amêndoas comecem a caramelizar



4 Retira e dispõe sobre papel vegetal. Deixa arrefecer e coloca a mistura no liquidificador até obteres uma textura de areia grossa



5 Serve o arroz em taças e decora com os frutos vermelhos e o topping de amêndoa

GELADO DE KIWI

VAMOS PRECISAR DE

1/3 chávena de chá de Sumo de limão

1 chávena de chá de Água

3 Kiwis médios

Açúcar a gosto

Folhas de Manjerição a gosto

Palitos e formas de gelado



COMO SE FAZ



Descasca os kiwis e corta-os em rodela com cerca de 1 cm.

Coloca duas em cada palito



Coloca cada um destes palitos em formas de gelado e reserva



No liquidificador junta o sumo de limão, a água, o açúcar e as folhas de manjerição.

Bate bem e adiciona às formas de gelado



Leva ao congelador durante pelo menos 5 horas antes de servires

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



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



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



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



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 homogéneo



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



ESPECIAL
DIA DA MÃE

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



COMO SE FAZ



Mergulha as tâmaras em água quente durante 15 a 20 minutos



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



Adiciona a farinha e mistura novamente



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 gela
com creme sobre a gelatina com
e coloca no frigorífico novament



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



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

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 moldar 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