

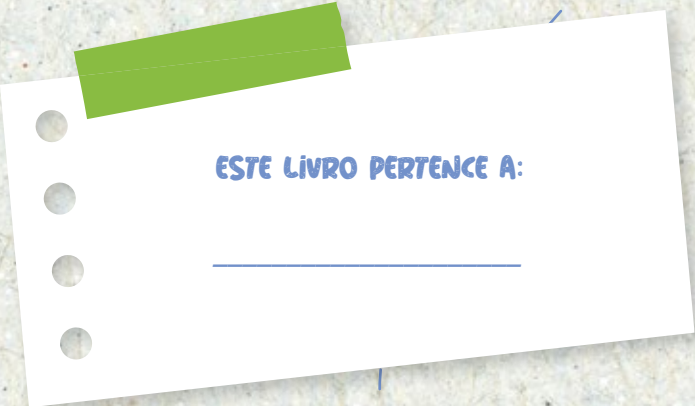


RECEITAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS



PELA TURMA F
DO 3º ANO
DA EB/JI
ORLANDO
GONÇALVES





ESTE LIVRO PERTENCE A:

É com muito gosto que apresentamos o livro de receitas vencedor do concurso "Receitas com os Pés Assentes na Terra!", uma iniciativa do Programa Nestlé por Crianças Mais Saudáveis. O nosso objetivo é sensibilizar as famílias sobre a importância da alimentação saudável e sustentável.

Acreditamos que uma alimentação equilibrada não só nutre o corpo, mas também promove o bem-estar e preserva o meio ambiente. Assim, desafiámos cada turma do programa a criar o seu próprio livro de receitas que privilegiasse receitas deliciosas e nutritivas, ingredientes frescos, locais e sazonais.

Este é o livro vencedor, do 3º F da EB/JI Orlando Gonçalves do Agrupamento de Escolas de Alfornelos.

Junte-se a nós nesta jornada gastronómica e explore novos sabores à volta da mesa. Que este caderno seja uma fonte de inspiração para adotar hábitos saudáveis e sustentáveis, criando memórias e momentos especiais em família. Gostaríamos de deixar um agradecimento especial aos alunos envolvidos:

Adriela Cardoso
Ana Carolina Correia
Benedita Semedo
Charlotte Martins
Diego Canelas
Eduardo Reis
Enzo Fernandes

Eva Perez
Gabriel Benardinelli
Gabriela Pereira
Gabrielle Campos
Guilherme Jesus
Kendra Silva
Letícia Gregório

Maria Beatriz Botelho
Maria Luísa Ferreira
Matilde Lima
Melissa Sousa
Rafaela Monteiro
Tiago Tavares
Vicente Bettencourt

E às professoras responsáveis:

Filipa Marques (professora titular de turma)
Carla Carvalho (professora de educação especial)
Paula Martins (coordenadora de escola).

Desejamos que este caderno seja um guia prático, repleto de amor e sabor, para uma vida mais saudável e feliz.

**BOM
APETITE!**



ÍNDICE



ÍNDICE

ENTRADAS

Outono

Aperitivos de abóbora	10
Folhados de marmelos e queijo chèvre	11

Inverno

Palitos crocantes de curgete no forno	12
Sementes de abóbora tostadas	13

Primavera

Peixinhos da horta	14
--------------------	----

Verão

Bruschettas de tomate e queijo	15
Chips de cascas de batata	16

ACOMPANHAMENTOS

Outono

Chips de figo	20
Macarrão com molho de abóbora	21
Quibebe	22

Inverno

Esparguete de curgete	23
-----------------------	----

Primavera

Feijão verde salteado com bacon	24
---------------------------------	----

Verão

Arroz à Grega	25
Batata doce assada	26

SOPAS

Outono

Caldo de feijão com nabizas e abóbora	30
Creme de castanhas	31
Sopa de abóbora assada com cogumelos	32

Inverno

Sopa de curgete	33
Sopa de legumes com espinafres	34

Primavera

Sopa de feijão verde	35
----------------------	----

Verão

Sopa de tomate à Alentejana	36
-----------------------------	----

CARNE

Outono

Abóbora recheada com carne	40
Bornego no forno com marmelos	41
Risotto de beterraba com presunto e figos	42

Inverno

Curgete recheada	43
Penna de porco com peras	44

Primavera

Maça reineta com carne picada	45
-------------------------------	----

Verão

Tomate recheado com carne de peru	46
-----------------------------------	----

PEIXE

Outono

Lombos de pescada com puré de abóbora	50
Robalo no forno com marmelos e mel	51

Inverno

Massada de marisco com espinafres	52
-----------------------------------	----

Primavera

Filetes de linguado com maça	53
Filete de pescada no forno com feijão verde	54

Verão

Pastéis de bacalhau com batata doce	55
Salada de peixe com batata	56

VEGETARIANO

Outono

Abóbora no forno com queijo	60
Flor de abóbora recheada	61

Inverno

Pataniscas de curgete	62
-----------------------	----

Primavera

Hambúiquer de cenoura	63
Puré de cenoura e amêndoas	64

Venão

Batata doce assada com figo fresco	65
Guisado de batata doce e orégãos	66

PEQUENO-ALMOÇO & LANCHE

Outono

Bolo de cascas de abóbora	70
Bolo de nozes e marmelada	71
Pão de abóbora	72

Inverno

Bolo de figos secos com molho toffee	73
Néctar de pena	74
Sumo de laranja	75

Primavera

Bolo de cenoura	76
Sumo de cenoura e laranja	77

Venão

Smoothie de amora	78
-------------------	----

SOBREMESAS & COMPOTAS

Outono

Doce de abóbora	82
Figo recheado	83
Marmelada	84
Tarte de abóbora	85

Inverno

Compota de laranja inteira	86
Pena assada com mel e limão	87
Tarte de pena	88

Primavera

Bombom de morango na travessa	89
Cheesecake de morangos	90

Venão

Doce de tomate da avó	91
Surpresa de uva	92
Tarte de amora	93

ENTRADAS



NOME DA RECEITA

Aperitivos de abóbora

CURIOSIDADE

Além de vitaminas a abóbora é rica em ferro e ácido fólico, componentes importantíssimos para o sistema imunitário, diminuindo bastante o risco de doenças, como a anemia.

INGREDIENTES

500 g de abóbora; 1 colher de sopa de alho em pó; 1 limão; 1/2 chávena de farinha integral; Pimenta preta, sal fino e flor de sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Corte a abóbora às tiras finas (quanto mais finas, melhor) 2. Coloque-as numa tigela, regue com o sumo de limão e tempere com o alho em pó, a pimenta preta e o sal fino. Misture, para a marinada envolver bem a abóbora. 3. Se puder, deixe repousar 1 noite no frigorífico, para os sabores se tornarem mais intensos. 4. Espalhe a farinha num prato de sopa e envolva os pedaços de abóbora, sacudindo o excesso. 5. Aqueça um fio de azeite numa frigideira antiaderente e adicione os pedaços de abóbora, sem os sobrepor, e frite em lume brando. 6. Deixe-os dourar de ambos os lados, e, quando estiverem dourados, coloque-os sobre papel absorvente. 7. Para servir, polvilhe com flor de sal.



NOME DA RECEITA

Folhados de marmelos e queijo chèvre

CURIOSIDADE

É um fruto consumido tradicionalmente em Portugal, na época do outono, muito por causa da sua versatilidade e riqueza nutricional. É rico em vitamina A, C, do complexo B e E, também fornece fibras solúveis, potássio, ferro e cobre.

INGREDIENTES

3 marmelos; 40 g de margarina; 6 colheres de sopa de açúcar; 1 pau de canela; 8 quadrados de massa folhada; 4 nodelas de queijo chèvre; 2 colheres de sopa de mel; Água q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lavar, descascar e cortar os marmelos em gomos. Num recipiente que possa ir ao lume colocar a margarina, o açúcar, a canela e os marmelos cortados com água. Deixar cozinhar até os marmelos estarem macios. 2. Ligar o forno e regula-lo para os 220°C. 3. Colocar quatro quadrados de massa folhada sobre um tabuleiro aproveitando como base o papel vegetal. Distribuir os marmelos cozinhados pelos quadrados de massa, por cima dos marmelos colocar 1 nodela de queijo chèvre e um pouco de mel. Pincelar a margem da massa com um pouco de água e cobrir com os outros quadrados de massa, fechando os quadrados. Abrir uns cortes na superfície da massa com uma faca. 4. Levar ao forno entre 20 a 25 minutos.



NOME DA RECEITA

Palitos crocantes de curingue no forno

CURIOSIDADE

A curingue é um vegetal constituído essencialmente por água, contém muita fibra e vitaminas.

INGREDIENTES

2 ou 3 curingues (vai depender da quantidade de pessoas) cortadas em 4 na longitudinal; 1 clara de ovo; Pão ralado q.b. temperado com salsa bem picadinha e alho em pó; 2 colheres de sopa de queijo parmesão; Sal e pimenta para temperar

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 200°. 2. Numa tigela pequena, bata as claras e tempere-as com sal e pimenta. Mergulhe os palitos de curingue nesta mistura. 3. Deite o pão ralado, o queijo, a salsa picada e o alho em pó num saco fechado, envolva bem. Unte uma forma com azeite e reserve. 4. Deite as tiras de curingue já escuridas, para dentro do saco e agite de modo a ficarem bem panadas. Coloque-as na travessa de ir ao forno numa única camada e leve a assar por cerca de 20-25 minutos, ou até dourarem o suficiente. 5. Pode servir com molho de ketchup.



NOME DA RECEITA

Sementes de abóbora tostadas

CURIOSIDADE

As sementes de abóbora têm uma composição nutricional muito variada e o seu consumo traz diversos benefícios à saúde.

INGREDIENTES

Sementes de abóbora; Sal.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Extrair as sementes da abóbora. 2. Retirar a polpa restante das sementes, com água. 3. Lavar bem as sementes em água. 4. Escorrer as sementes. 5. Fornar um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e espalhar as sementes na superfície. 6. Espalhar sal a gosto. 7. Levar ao forno a 200°C até que douram (mais ou menos 15 a 20 minutos).



NOME DA RECEITA

Peixinhos da horta

CURIOSIDADE

Os peixinhos da horta são dos petiscos portugueses mais tradicionais. Podem ser servidos como entrada ou com arroz de tomate.

INGREDIENTES

500 g de feijão-verde; 1 colher de sopa de azeite; 2 colheres de chá de sal; 2 ovos; 100 ml de água gelada; 150 g de farinha com fermento; 500 ml de óleo; Pimenta preta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Limpe o feijão-verde, retire o fio lateral e leve-o a cozer em água temperada com metade do sal durante 5 minutos. Escorra e deixe arrefecer. 2. Para o polme, coloque numa tigela a farinha, tempere com o restante sal e pimenta, junte os ovos, o azeite e a água em fio, mexendo sempre até ficar um polme liso. 3. Leve ao lume um tacho com o óleo e deixe aquecer. 4. Mengulhe o feijão-verde, um a um, no polme, deixe escorrer um pouco, deite no óleo e deixe fritar até ficarem douradinhos. Retire e deixe escorrer. 5. Sirva como entrada ou com arroz de tomate.



NOME DA RECEITA

Bruschettas de tomate e queijo

CURIOSIDADE

Ao contrário do que muitos pensam, as sementes de tomate podem ser consumidas tranquilamente e oferecem diversos benefícios à saúde. Elas são fonte de fibras dietéticas, proteínas, vitaminas e minerais.

INGREDIENTES

8 fatias de pão rústico; 4 tomates deroma; 2 queijos frescos de cabra com ervas; Alho em pó q.b.; Sal q.b.; Azeite q.b.; Vinagre balsâmico q.b.; Pimenta, q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Torne as fatias de pão até ficarem crocantes, mas sem as deixar queimar.
2. Em cima de cada fatia de pão coloque 3 fatias finas de tomate, alternadas com fatias de queijo de cabra.
3. Tempere com alho em pó, sal e pimenta e regue com um fio generoso de azeite.
4. Sirva com folhas de manjericão e gotas de vinagre balsâmico.



NOME DA RECEITA

Chips de cascas de batata

CURIOSIDADE

A batata é o quanto alimento mais consumido do mundo, atrás do arroz, do trigo e do milho. O maior produtor mundial de batata é a China, seguida da Rússia e Índia.

INGREDIENTES

70 g de cascas de batata ou batata-doce; Pimenta q.b.; 1 colher de chá de sal;
1 colher de sopa de azeite; Orégãos secos q.b.; Óleo para fritar q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque as cascas numa taça, passe-as duas vezes por água e seque-as bem.
2. Ponha novamente as cascas numa taça, adicione o azeite, o sal, um pouco de pimenta e de orégãos, misture e frite-as numa fritadeira ou frigideira com óleo abundante, até estarem a gosto.



ACOMPANHAMENTOS



NOME DA RECEITA

Chips de Figo

CURIOSIDADE

O figo possui uma quantidade significativa de sais minerais, como potássio, cálcio e ferro, que são muito importantes para a formação óssea e boa regulação do organismo humano.

INGREDIENTES

Figos; Pepino; Alface; Amêndoas.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Contar os figos em rodela fininhas. 2. Forrar uma assadeira com papel vegetal e colocar, espalhando, as rodela. 3. Colocar algumas pedrinhas de sal, a gosto ou não colocar nada. 4. Pré - aquecer o forno. 5. Colocar a assadeira no forno a temperatura média. 6. Deixar no forno até dourar, mais ou menos uns 20 minutos. 7. Esperar que arrefeça um pouco para retirar as rodela, com cuidado do papel vegetal. 8. Colocar numa taça e servir como acompanhamento de uma salada de alface, pepino e lascas de amêndoa.



NOME DA RECEITA

Macarrão com molho de abóbora

CURIOSIDADE

Os irlandeses há muito esculpiram lanternas para o feriado de Samhain, que se tornou o protótipo do Halloween, da Suécia. Nos EUA, seus descendentes decidiram que era mais fácil esculpir abóboras devido à sua maciez.

INGREDIENTES

Água para cozinhar o macarrão; 1/2 linguiça calabresa picada; azeite a gosto; 3 dentes de alho picados; 1/2 abóbora-cabotiá (abóbora japonesa) cozida e amassada; 1 pacote de macarrão; Sal, Pimenta-do-reino e parmesão a gosto.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Ferva água suficiente para cozinhar o macarrão numa panela. 2. Enquanto isso frite a linguiça calabresa em uma frigideira até dourar. 3. Acrescente um fio de azeite e refogue o alho. 4. Adicione a abóbora-cabotiá amassada e misture bem. 5. Cozinhe o macarrão na água fervente. 6. Quando o macarrão estiver cozido, escorra e reserve uma parte da água da cozedura. 7. Coloque algumas conchas dessa água no molho de abóbora, até chegar na consistência desejada.



NOME DA RECEITA

Quibebe



CURIOSIDADE

As abóboras chegaram à Europa, segundo algumas fontes, graças à expedição de Cristóvão Colombo.

INGREDIENTES

1 kg de abóbora de pescoço; 2 dentes de alho; $\frac{1}{2}$ cebola média; 2 colheres de sopa de azeite; 1 colher de chá de sal; Cebolinho a gosto.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque e pique a cebola e os dentes de alho em cubos pequenos. 2. Descasque, retire as sementes e a parte fibrosa e corte a abóbora em pedaços maiores, cerca de 2 a 3 cm cada. 3. Numa panela ou frigideira grande, com tampa, aqueça o azeite em lume médio. 4. Adicione a cebola e uma pitada de sal, misture e deixe fritar por cerca de 2 a 3 minutos ou até a cebola começar a dourar. 5. Acrescente o alho e refogue por mais um minuto. 6. Junte os pedaços de abóbora, tempere com 1 colher de chá de sal e deixe cozinhar, mexendo às vezes, por cerca de 10 minutos ou até a abóbora começar a ficar macia; 7. Assim que ela estiver mais macia, tape a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutos, dessa forma, vai soltar um pouco de líquido e vai começar a desmanchar um pouco; 8. Retire a tampa e com as costas de uma colher de pau, pressione os pedaços de abóbora para desmanchar levemente, até formar um purê rustico; 9. Finalize com o cebolinho e sirva quente.



NOME DA RECEITA

Esparguete de Curgete

CURIOSIDADE

As curgetes são boas quando ainda são jovens e tenras. Em Itália, são até vendidas muito pequeninas e com a flor agarrada. As abóboras normalmente são consumidas na sua fase adulta e podem ser mantidas por muitos meses.

INGREDIENTES

1 Curgete; Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cortar a curgete em forma de esparguete com o descascador e colocar em água a ferver com um pouco de sal por apenas 1 minuto.



NOME DA RECEITA

Feijão-verde salteado com Bacon

CURIOSIDADE

O feijão-verde não é mais do que a vagem do feijão seco, colhida antes do desenvolvimento das sementes. As vagens podem ter várias tonalidades, como totalmente verde ou verde riscado com outras cores, como o roxo.

INGREDIENTES

Feijão-verde arranjado (caso seja muito grosso, então corte-o ao meio); Azeite; Alho picado; Queijo parmesão ralado; Bacon frito cortado em cubos.

Nota: A quantidade dos ingredientes varia para o número de pessoas.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Junte o feijão-verde com o azeite, o alho, flor de sal e pimenta preta moída no momento, envolvendo-o bem nos temperos. 2. Espalhe tudo num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno, previamente aquecido a 230°C, durante 15 a 20 minutos. 3. Assim que o feijão-verde estiver tenrinho, polvilhe-o com o parmesão ralado e o Bacon frito e leve novamente ao forno, durante mais uns minutos, só até o queijo derreter.



NOME DA RECEITA

Arroz à Grega

CURIOSIDADE

A uva é o fruto da videira ou parreira, uma planta da família Vitaceae. É originária da Ásia e uma das frutas mais antigas utilizadas na alimentação

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de óleo; 1 pimentão verde pequeno em tirinhas finas; 1 cebola picada; 1 pimentão vermelho pequeno em tirinhas; 1 cenoura em tirinhas finas; 1 chávena (chá) de uvas-passas; 1 dente de alho picado; 2 chávenas (chá) de arroz lavado e escorrido; 2 tabletes de Caldo de Galinha

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Refogue a cebola e o alho na margarina. 2. Junte o arroz e refogue até secar bem. 3. Junte os legumes picados e a água com o caldo de galinha dissolvido. 4. Quando ferver, ajuste o sal. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo. 5. Desligue o fogo quando secar. 6. Deixe o arroz na panela, a descansar, por mais cerca de 5 minutos.



NOME DA RECEITA

Batata Doce-Assada

CURIOSIDADE

O cultivo e consumo da batata-doce de polpa alaranjada tem permitido prevenir problemas dos olhos provocados pela falta de vitamina A em 1,8 milhões de crianças de Moçambique e de outros países africanos.

INGREDIENTES

800 g de batata-doce; 1 colher de chá de sal; Tomilho seco q.b.; Pimenta q.b.; 3 colheres de sopa de Azeite; Tomilho fresco q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Ligue o forno a 200°C. 2. Lave as batatas, descasque-as e corte-as em rodellas com cerca de 1cm, e coloque-as numa tigela. 3. Junte o sal, uma colher de sopa de tomilho, um pouco de pimenta, o azeite e mexa bem. 4. Distribua as rodellas de batata num tabuleiro do forno, leve a assar cerca 20 minutos. 5. Depois de prontas, salpique com tomilho fresco e sirva.



SOPAS



NOME DA RECEITA

Caldo de feijão com nabijas e abóbora

CURIOSIDADE

Nativa da América do Sul, a abóbora é cultivada em todo o mundo por ser muito nutritiva e saborosa. No séc. XVI, espanhóis e portugueses incluíam-nas, nas suas bagagens, espalhando-as para o resto do mundo.

INGREDIENTES

1 l de água; 3 colheres (café) de sal; 50 g de massa cuscuz; 150 g de nabija (folhas); 400 g de abóbora; Pimenta de moinho q.b.; 20 g de queijo parmesão; 100 g de alho-francês; 100 g de cebola; 260 g de feijão-branco cozido; 3 colheres (sopa) de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pique finamente o alho-francês e a cebola, previamente descascada, e leve ao lume com duas colheres de sobremesa de azeite. Deixe alourar. 2. Adicione o feijão e a água a ferver. Tempere com duas colheres de café de sal, e assim que retomar ferver, introduza a massa e as folhas de nabija, previamente lavadas e ripadas. Deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos. 3. Entretanto, conte a abóbora em fatias e grelhe-as de ambos os lados sobre uma grelha bem quente, pincelada com o restante azeite. Tempere com o restante sal e com a pimenta moída na altura. Junte-as à sopa. 4. Distribua a sopa pelos pratos e polvilhe com o queijo parmesão ralado no momento.



NOME DA RECEITA

Creme de castanha

CURIOSIDADE

Os castanheiros são árvores que levam muito tempo a crescer. Só aos 25 ou 30 anos é que começam a dar fruto e atingem a sua maturidade a partir dos 100 ou 150 anos.

INGREDIENTES

3 talos de aipo; ½ batata doce branca; 2 cebolas doces; 3 dentes de alho; Sal e pimenta q.b.; sumo de ½ limão; água (cerca de 1l); 1 a 2 colheres de sopa de natas frescas; 1 colher de sopa de manteiga à temperatura ambiente; Erva doce em pó; 2 fatias de pão.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coza as castanhas durante 5 minutos em água a ferver com um punhado de sal.
2. Ponha as castanhas num prato e reserve a água.
3. Pique as cebolas e o alho e refogue com um fio de azeite, numa panela.
4. Junte as castanhas e adicione a manteiga. Deixe caramelizar uns 10 minutos.
5. Acrescente os talos de aipo picadinhos.
6. Junte o sumo de limão e 1 litro da água em que cozeu as castanhas.
7. Tempere com um pouco de pimenta e deixe cozer cerca de 20 minutos.
8. Corte o pão em cubos pequenos e regue com um pouco de azeite, sal e erva doce em pó. Misture bem e leve ao forno a 180°C até ficar tostadinho.
9. Depois da sopa cozer, triture com a varinha mágica.
10. Sirva a sopa com natas frescas, um fio de azeite e os quadradinhos de pão torrado.



NOME DA RECEITA

Sopa de abóbora assada com cogumelos

CURIOSIDADE

A maior abóbora do mundo é gigante. O exemplar, que foi reconde, foi cultivado na Bélgica e o seu peso era de mais de uma tonelada - 1190 Kg.

INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de azeite; 1 cebola doce; 1 alho-francês; 600 g de batata para cozer; 1 colher (chá) de sal; Noz-moscada q.b.; 600 g de abóbora limpa; Pimenta de moinho q.b.; Alho em pó q.b.; 1,3 l de água; Tomilho q.b.; 150 g de cogumelos Brownner (pequenos).

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 190°C. 2. Coloque metade do azeite numa panela, aqueça-o em lume moderado e junte a cebola em meias-luas e o alho-francês em rodelas. Mexa e deixe cozinhar. 3. Descasque as batatas, corte-as em cubos, deite-os na panela e tempere com uma colher de sobremesa de sal e uma pitada de noz-moscada. 4. Tape e deixe cozinhar em lume moderado a brando cerca de 25 min, mexendo de vez em quando. 5. Corte a abóbora em cubos pequenos e espalhe-os em metade de um tabuleiro de forno, untado com parte do restante azeite. 6. Limpe os cogumelos, corte-os em lâminas e disponha-os no tabuleiro, ao lado da abóbora. 7. Regue com o restante azeite e tempere com uma colher de chá de sal, pimenta moída e um pouco do alho moído. Leve ao forno 15 a 20 min, mexendo a meio do tempo. 8. Coloque os cubos de abóbora assada na panela e reserve os cogumelos. 9. Adicione a água e triture a sopa com a varinha mágica, ou no copo liquidificador, até obter um creme.



NOME DA RECEITA

Sopa de Cingete

CURIOSIDADE

A cingete é uma planta arbustiva, pode ocupar um grande espaço, mas não se alastra, enquanto a abóbora é rastejante. Se tiver uma horta pequena, um só pé de abóbora pode “passear” por toda ela e até subir por uma latada.

INGREDIENTES

3 cingetes médias; 1 cebola média; 3 dentes de alho; 80 g caju; 1/2 limão (sumo); 800 ml caldo de legumes; Azeite q.b.; Sal q.b.; Pimenta q.b.; Cingete ralada crua q.b. (para decorar).

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lamine a cebola e os dentes de alho. 2. Corte a cingete às rodelas de forma a facilitar a cozedura. 3. Num tacho, coloque um fio de azeite e refogue a cebola e o alho até que a cebola fique translúcida. 4. Adicione a cingete, o caju, o caldo de legumes fervido e tempere com sal e pimenta. Tape e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos. 5. Junte sumo de 1/2 limão e triture com a varinha mágica até obter um creme aveludado. 6. Sirva o creme de cingete decorando com um fio de azeite e cingete ralada crua.



NOME DA RECEITA

Sopa de legumes com espinafres



CURIOSIDADE

O espinafre possui Cálcio e o Fósforo, que participam da formação dos ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue.

INGREDIENTES

1 cebola grande; 2 cenouras; 1 nabo pequeno; 2 batatas médias; 1,6 l de água; 250 g de abóbora; 40 g de margarina; sal; 300 g de folhas de espinafres (já escolhidas e lavadas)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque a cebola, pele as cenouras, o nabo e as batatas e retire a casca, pexides e filamentos à abóbora. 2. Lave os legumes e conte-os em pedaços pequenos. Introduza-os numa panela, junte a água e leve a ferver até os legumes estarem macios. 3. Retire do lume e reduza tudo a puré com a varinha mágica. 4. Junte a margarina e tempere com sal. 5. Leve de novo ao lume e, quando retomar ferver, introduza os espinafres. 6. Mexa com uma colher de pau e deixe cozer durante mais 10 minutos. 7. Sirva bem quente e se gostar acompanhe com croquetes de pão torrado ou frito. 8. Pode também adicionar a esta sopa 100 g de massinha (pexides ou couscous) ou 1 chávena de café de arroz bem lavado e escurrido, na mesma altura que juntar os espinafres.



NOME DA RECEITA

Sopa de feijão verde

CURIOSIDADE

O feijão verde (*Phaseolus vulgaris*) é rei e senhor durante a primavera e verão português. De norte a sul, abunda nas hortas este vegetal, quer da qualidade trepador, quer da qualidade rasteiro.

INGREDIENTES

2 batatas de tamanho médio; ½ Kg de feijão verde; 1 alho francês; 1 cebola média; 1 chuchu

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Num tacho (panela) meta água a ferver. 2. De seguida coloque todos os ingredientes. 3. Quando todos os ingredientes estiverem cozidos, coloque um fio de azeite e de seguida passe com varinha mágica. 4. Depois de toda triturada é só meter o feijão verde todo contadinho e deixar ferver até cozer o feijão. Depois é só servir.



NOME DA RECEITA

Sopa de tomate à Alentejana

CURIOSIDADE

Cerca de 9.000 variedades de tomates são cultivadas no mundo todo.

INGREDIENTES

1,5l de água; 1 Kg tomate maduro; 4 cebolas grandes; 800 g batata; 1 pimento verde; 6 ovos; 1 pão alentejano; 4 dentes de alho; louro q.b.; orégãos q.b.; Sal, pimenta e noz-moscada q.b.; Pimentão-doce em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pôr uma panela ao lume com o tomate, o azeite, a cebola, os alhos e o pimento cortados em pedaços grosseiros. 2. Deixar refogar ligeiramente e juntar os orégãos, o louro, uma pitada de noz-moscada, sal e uma colher de chá de pimentão-doce. 3. Deixar refogar durante 5 minutos e deitar a água. Deixar ferver. 4. Entretanto, partir as batatas em nodelas e adicionar ao preparado. Deixar cozer durante 15 minutos. 5. Baixar o lume e adicionar cuidadosamente os ovos, deixando escalfar por 5 minutos. 6. Servir a sopa e os ovos numa tigela de barro, com fatias de pão alentejano.





CARNE



NOME DA RECEITA

Abóbora recheada com carne

CURIOSIDADE

No total, existem agora cerca de 800 variedades desta planta no mundo, mas apenas um quarto delas pode ser consumida

INGREDIENTES

1 abóbora média; 700 g de carne picada; 1 cebola; 2 dentes de alho; Sal e pimenta q.b.; 300 ml de polpa de tomate; 50 ml de azeite + azeite q.b.; Queijo ralado q.b. Tomilho q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Corte uma tampa à abóbora e retire-lhe as pevides. Retire também um pouco do miolo da abóbora e conte-o em cubos. Reserve. 2. Regue o interior da abóbora com um pouco de azeite, polvilhe com sal e pimenta e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C. 3. Entretanto, aqueça o azeite num tacho. Junte a cebola e os alhos, picados, e os cubos de abóbora. Deixe refogar, depois acrescente a carne e cozinhe-a até ficar solta. 4. Tempere com sal e pimenta, junte a polpa de tomate, mexa e deixe cozinhar mais um pouco. 5. Retire a abóbora do forno, recheie-a com o preparado, polvilhe com queijo ralado e tomilho seco e sirva.



NOME DA RECEITA

Borrego no forno com marmelos

CURIOSIDADE

Marmelo é o fruto do marmeleiro (*Cydonia oblonga*), uma árvore de tamanho médio e natural do Cáucaso, uma região da Ásia ocidental localizada entre os mares Cáspio e Negro. O marmeleiro é uma planta típica de climas temperados.

INGREDIENTES

1 Kg de carne de borrego (preferencialmente perna ou mão); 1 cebola; 3 dentes de alho; 4 marmelos; 3 colheres (sopa) de azeite; 1 dl de vinho branco; 1/2 chávena de água; 4 colheres (chá) de açúcar; 2 folhas de louro; 3 cravinhos; 1 colher (sopa) de massa de pimentão; 1 colher (chá) de colorau; Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Preparar uma mistura com os alhos esmagados, o sal, o colorau, o pimentão, o louro em pedaços e o azeite. 2. Barrar a carne com esta papa e deixar a marinhar com o vinho branco de um dia para o outro. 3. Para assar o borrego, coloque-o num recipiente que possa ir ao forno. 4. Espalhe por cima a cebola contada às rodelas e os cravinhos. 5. Temperar com pimenta a gosto e mais um pouco de azeite. Levar a assar. 6. Entretanto, lavar muito bem os marmelos e retirar-lhes as sementes, sem os abrir, com a ajuda da ponta de uma faca. 7. Cozê-los em água até começarem a engelhar. 8. Deixar arrefecer um pouco os marmelos e coloque o açúcar no onifício feito anteriormente. 9. Na altura de virar a carne, juntar os marmelos e deixar acabar de cozinhar.



NOME DA RECEITA

Risoto de beterraba com presunto de Parma e figo

CURIOSIDADE

O consumo da fruta fresca e com a casca é importante, porque esta forma contém menos calorias e apócar que as versões desidratadas e em calda.

INGREDIENTES

Para o caldo: 6 beterrabas; 1 cebola roxa; 1 cenoura; 1 talo de salsa; 2 folhas de louro; 2 cravos-da-índia; água q.b. **Para o risoto:** 2 colheres (sopa) de azeite; 2 figos cortados ao meio no sentido do comprimento; 1 cebola roxa picada fininha; Sal q.b.; 1/2 chávena (chá) de arroz para risoto; Pimenta-do-reino q.b.; 1/2 chávena (chá) de vinho tinto; 1 colher (sopa) de manteiga; 1 chávena (chá) de queijo parmesão ralado; 50 g de presunto de Parma.

MODO DE PREPARAÇÃO

Para o caldo: 1. Descasque as beterrabas, a cebola e a cenoura e conte em pedaços. 2. Corte também o talo de salsa. 3. Coloque tudo numa panela com as folhas de louro e os cravos-da-índia. 4. Cubra com água e leve ao lume alto. 5. Quando ferver, reduza o lume, tampe e deixe cozinhar por 30 minutos. 6. Coe o caldo e deixe na panela para manter aquecido. **Para o risoto:** 1. Regue uma frigideira antiaderente com azeite e doune os figos por 2 minutos, reserve. 2. Coloque azeite numa panela e adicione a cebola. 3. Tempere com sal e refogue até murchar. 4. Adicione o arroz e mexa bem. 5. Tempere com a pimenta. 6. Regue com o vinho e mexa sem parar até secar. 7. Coloque uma concha do caldo de beterraba e mexa sem parar até secar. 8. Repita o passo anterior até o risoto ficar no ponto desejado. 9. Na última adição não deixe o caldo secar completamente. 10. Desligue o fogo, adicione o queijo e a manteiga. 11. Coloque o risoto nos pratos com uma fatia de presunto de Parma e metade de um figo. 12. Está pronto para servir!



NOME DA RECEITA

Cungete Recheada

CURIOSIDADE

Em todas as línguas a cungete tem uma denominação própria e em muitas delas é o diminutivo de abóbora. No Brasil, esta planta chama-se abobrinha, mesmo em francês, cungete é um diminutivo de courge, que é abóbora.

INGREDIENTES

2 a 3 unidades de cungete; 300 g de carne picada; Molho de tomate, azeite, queijo ralado, orégãos e sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece a partir a cungete ao meio, longitudinalmente.
2. Junte uma pitada de sal e um fio de azeite e coloque a assar por 15 minutos a 200°C.
3. Enquanto a cungete está no forno, com um fio de azeite salteie a carne picada e adicione a polpa de tomate e tempere com uma pitada de sal e orégãos.
4. Depois de assada, retire a polpa do interior com uma colher e pique essa polpa e junte à bolonhesa.
5. Recheie a cungete com a bolonhesa e cubra com queijo ralado e orégãos.
6. Leve ao forno a gratinar 10 minutos 200°C.



NOME DA RECEITA

Perna de porco com peras



CURIOSIDADE

A pera é considerada uma fruta pobre em calorias e que promove a sensação de saciedade.

INGREDIENTES

1 perna de porco (1,2 Kg); 2 colheres de sopa de massa de pimentão; 8 peras; 400 g de chalotas; 1 cabeça de Alho; 2 dl de Vinho Branco; 1 dl de Azeite; 1 colher de sopa de mel; Sal q.b.; Cravinhos q.b.; Pimenta preta em grão q.b.; Pimenta rosa q.b.;

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Tempere a perna de porco com sal e a massa de pimentão. Coloque-a num tabuleiro e espete uns cravinhos na mesma. 2. Junte as chalotas, metade da cabeça de alho inteira e a outra metade esmagada. 3. Regue com o vinho e o azeite e tempere também com pimenta em grão, pimenta rosa, malagueta e alecrim. 4. Leve a meio do forno, a 190° C, durante 50 minutos, regando ocasionalmente com o próprio molho. 5. Corte as peras ao meio e, decorrido o tempo, disponha-as à volta da carne, barrando-as com o mel derretido. 6. Deixe assar por mais 30 minutos.



NOME DA RECEITA

Maçã reineta com carne picada

CURIOSIDADE

A maçã reineta é uma fruta de origem asiática que ajuda a controlar certas doenças como a diabetes, a diminuir o colesterol, além de melhorar a digestão.

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de manteiga; 1/2 cebola; 1 dente de alho; 1/2 limão; 350 g de carne picada; 50 g de cogumelos; 1 raminho de salsa; 4 maçãs reineta.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Derreta a manteiga num tacho e aloure a cebola e o alho picados. 2. Quando estiver louro, junte os cogumelos igualmente picados e a carne. 3. Deixe refogar um pouco, polvilhe com a salsa picada e reserve. Corte o topo das maçãs com uma faca afiada e escave-lhes o interior. 4. Regue com o sumo do limão para evitar que escureça e corte a polpa que retinou aos cubos. Junte ao preparado de carne e envolva tudo muito bem. 5. Recheie as maçãs com a mistura de carne, disponha-as num recipiente refratário e leve ao forno previamente aquecido à temperatura de 200°C, durante cerca de 20 minutos. 6. Sirva cada maçã sobre uma folha de alface bem lavada e decore com alguns raminhos de salsa.



NOME DA RECEITA

Tomates recheados com carne

CURIOSIDADE

O tomate é um ingrediente que pode ser utilizado na cozinha de diversas maneiras: saladas, sopas, sumos, etc.

INGREDIENTES

4 tomates grandes tipo salada; 1 colher de sopa de azeite; 1 cebola picada; 2 dentes de alho; 125 g de peito de peru cozido em cubos; $\frac{1}{2}$ chávena de chá de azeitonas verdes picadas; $\frac{1}{2}$ chávena de chá de queijo mozzarella ralado; 2 colheres de sopa de manjericão; Queijo parmesão ralado, sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lave bem os tomates e corte uma tampa na base para que fiquem em pé. Corte do outro lado uma tampa e retire, com cuidado, a polpa e as sementes. Reserve a polpa e as sementes. 2. Tempere os tomates com sal e pimenta a seu gosto. Aqueça uma frigideira com o azeite, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho. 3. Adicione a polpa dos tomates, o peito de peru picado, as azeitonas, sal e pimenta. 4. Deixe refogar por uns minutos. Deixe arrefecer e misture a metade do queijo mozzarella ralado e o manjericão. 5. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 10 minutos ou até gratinar. 6. Sirva decorado com algumas folhas de manjericão.





PEIXE



NOME DA RECEITA

Lombos de pescada com puré de abóbora

CURIOSIDADE

Essas plantas são anuais e perenes. Existem apenas cerca de 100 espécies de plantas anuais.

INGREDIENTES

400 g Lombo de pescada; 2 colheres (chá) de sal; 400 g polpa de abóbora; 2 colheres (sopa) de azeite; 2 colheres (sopa) de farinha de milho; 1 dl de sumo de laranja; 2 embalagens de espinafres; 1 chalota; 3 colheres (sopa) de manjeriço picado; Pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descongele os lombos de pescada e tempere-os com uma colher de chá de sal e um pouco de pimenta. 2. Ponha ao lume um tacho com uma colher de sopa de azeite e, quando estiver quente, introduza as chalotas picadas e a polpa de abóbora em cubos. 3. Tempere com a colher de chá de sal, tape e deixe estufar em lume brando até ficar macia. Misture o sumo de laranja com o manjeriço. 4. Envolve os lombos de pescada na farinha de milho e frite-os numa frigideira anti-aderente, com a colher de sopa de azeite bem quente, deixando alourar de ambos os lados. 5. Retire e escorra sobre papel absorvente. 6. Na mesma frigideira, salteie as folhas de espinafres até murcharem. 7. Triture a abóbora com a varinha mágica. 8. Sirva os lombos de pescada com o puré de abóbora e os espinafres salteados e regue com a emulsão de laranja e manjeriço.



NOME DA RECEITA

Robalo no forno com marmelos,
mel e especiarias

CURIOSIDADE

O Robalo é encontrado no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo. Tem sentidos muito apurados, sobretudo a visão.

INGREDIENTES

1 robalo médio; 4 cebolas; 4 tomates médios; 3 colheres de chá de mel; 1 estrela de anis; 1 colher de chá de sementes de funcho; Água q.b.; 1 pitada de sal; 4 marmelos.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque e corte a cebola em rodellas, tapando o fundo de um pinex com as mesmas. 2. Lave o robalo e faça-lhe uns golpes, para ser mais fácil de servir, depois de assado. 3. Disponha o robalo sobre a cebola. Descasque e corte os marmelos em cubos e disponha no pinex, ao lado do robalo. 4. Coloque uma caçarola ao lume com o mel, a estrela de anis, as sementes de funcho, o sal e a água. Dissolva e deixe ferver. 5. Verta este preparado, através de um passador de rede, sobre o robalo e os marmelos. Junte os tomates inteiros mas sem pele. 6. Leve ao forno cerca de 1 hora e 30 minutos ou até o robalo e os marmelos estarem bem assados.



NOME DA RECEITA

Massada de marisco com espinafres
e cogumelos

CURIOSIDADE

As baby leafs são hortaliças como o agrião, a rúcula, a alface e o espinafre, colhidas antes do tempo, sem terem completado o ciclo de desenvolvimento.

INGREDIENTES

1 embalagem de Preparado para Arroz de Marisco; Azeite q.b.; 200 ml de natas; 150 g de massa macarronete; 150 g de cogumelos; 150 g de espinafres baby leaf; Sal e pimenta preta (facultativo); Cebolinho q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descongelar o Preparado para Arroz de Marisco, passar por água fria corrente e reservar. 2. Num tacho aquecer com um ligeiro fio de azeite, juntar a saqueta com o molho que se encontra na embalagem de Preparado para Arroz de Marisco e mexer até aquecer. 3. Acrescentar os cogumelos laminados, os espinafres e cozinhar, tapado por 2 a 3 min. Acrescentar as natas e cozinhar por 1 min. 4. Por fim, adicionar a mistura de marisco, a massa previamente cozida, 50 ml da água de cozer a massa, mexer, retificar temperos se necessário, tapar e cozinhar por mais 7 a 8 min. 5. Servir quente, salpicar com cebolinho picado.



NOME DA RECEITA

Filetes de linguado com Maçã

CURIOSIDADE

Existem mais de 7.500 variedades de maçã.

INGREDIENTES

3 filetes de linguado; 1 Maçã; 1 limão; 1 cebola; 2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro; 1 frasco de leite de coco; Cebolinho

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Temperar o linguado com sal, pimenta (a gosto) e limão; 2. Acrescentar a maçã cortada em fatias e enrolar o filete de linguado em nolinhas 3. Untar a forma com azeite e colocar os nolinhas do peixe bem espalhados; 4. Acrescentar a cebola cortada em fatias bem fininhas; 5. Acrescentar o molho de tomate, sal, cebolinho e leite de coco; 6. Deixar o forno pré aquecido em 180°C e deixar assar por 30 minutos.



NOME DA RECEITA

Filete de pescada no forno com
feijão-verde e batata

CURIOSIDADE

A pescada branca tem um corpo alongado, uma boca grande preta com numerosos dentes e uma mandíbula proeminente. É encontrada no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo.

INGREDIENTES

1 filete de pescada; 100 g de feijão-verde; 2 batatas pequenas; Sal q.b.; Pimenta q.b.; Tomilho limão q.b.; Alecrim q.b.; Cuscuma q.b.; Azeite q.b.; Pimentão doce fumado q.b.; Alho em pó q.b.; Vinagre q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar o filete num pirex que dê para ir ao forno. 2. Temperar com sal, pimenta, tomilho limão, alecrim, cuscuma, pimentão doce fumado, alho em pó, etc o que gostarem. 3. Levar ao forno até estar dourado. 4. Cozer o feijão verde e as batatas. 5. Colocar tudo num prato, temperar o feijão com azeite.



NOME DA RECEITA

Pastéis de bacalhau com batata doce

CURIOSIDADE

Bolinhos de bacalhau ou pastéis de bacalhau são uma especialidade da gastronomia portuguesa, sendo também muito populares em Angola e no Brasil. No centro e sul de Portugal são conhecidos por pastéis de bacalhau e, no norte, por bolinhos de bacalhau.

INGREDIENTES

400 g de bacalhau; 200 g de batata doce; 2 ovos médios; 1 cebola roxa; 1 cenoura grande; 1 dente de alho; 1 folha de louro; Sal, salsa e pimenta preta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar um tacho ao lume com água, o dente de alho esmagado e a folha de louro. Quando a água ferver colocar o bacalhau e deixe cozinhar durante 8 minutos. 2. Cozer as batatas doces, já descascadas, em água durante 15 minutos. 3. Num recipiente, juntar o bacalhau, previamente desfiado, as batatas doces esmagadas com a cebola roxa picada, a cenoura ralada e envolver com os ovos batidos. Adicionar o sal, a pimenta e a salsa picada. 4. Moldar a massa com a ajuda de duas colheres de sopa e colocar sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal. Levar ao forno pré aquecido a 180°C, durante 20-25 min.

Nota: Com as cascas da batata doce, podemos frita-las e depois de douradas, polvilhar com flor de sal, pimenta preta moída na altura e orégãos.



NOME DA RECEITA

Salada de peixe com batatas

CURIOSIDADE

Em 2007, vários cozinheiros prepararam em Pulpi, na Espanha, a maior salada do mundo. A salada foi feita com mais de 6.500 Kg de vegetais e entrou para o “Guinness Book”, livro dos recordes.

INGREDIENTES

250 g de filletes de pescada; 200 g de batatas em cubinhos; Azeite q.b.; ½ cebola roxa picada; ½ limão; Azeitonas pretas (a gosto – opcional); Envilhas (a gosto); Sal e pimenta (a gosto); Coentros (a gosto); Folhas de rúcula (para decorar).

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Tempere os filletes de peixe com sal e pimenta e deixe neste tempero durante 10 minutos. 2. Numa frigideira antiaderente aquecida, pincelada com azeite, acomode os filletes e deixe-os fritar durante 3 minutos. Vire os filletes com cuidado e deixe que frite mais 3 minutos. 3. Cozinhe as batatas em cubinhos em água e sal ou se preferir, cozinhe-as no vapor, até que fiquem macias. De seguida, escoe-as e reserve-as. 4. Desfie os filletes com o auxílio de um garfo e em seguida, pingue algumas gotas de limão. 5. Numa tigela, junte as batatas cozidas, o peixe desfiado, as envilhas e tempere com azeite, sal (se for necessário) e coentros picados, misturando tudo delicadamente. 6. Acomode a salada de peixe desfiado com batatas numa taça para servir, decorado com folhas de rúcula e azeitonas pretas.





VEGETARIANO



NOME DA RECEITA

Abóbora no forno com queijo

CURIOSIDADE

Do ponto de vista da botânica, a abóbora, tal como a melancia, pertence às bagas

INGREDIENTES

2 Abóboras butternut; 4 dentes de alho; 3 colheres (chá) de sal; 3 colheres (sopa) de azeite; Pimenta de moinho q.b.; 1 colher (sopa) de alecrim; 1 colher (sopa) de tomilho; 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C. 2. Corte as abóboras ao meio e retire-lhes as pedras do interior. 3. Coloque as abóboras numa tábua e corte-as em fatias finas, tendo o cuidado de nunca cortar até ao fim. 4. Em seguida, coloque-as num tabuleiro de forno e tempere com o sal, um pouco de pimenta, o alho descascado e esmagado, o azeite e as ervas picadas. 5. Leve ao forno cerca de 15 min. 6. Retire, polvilhe com o queijo e volte a colocar no forno mais 2 minutos.



NOME DA RECEITA

Flor de abóbora recheada

CURIOSIDADE

No total, existem agora cerca de 800 variedades desta planta no mundo, mas apenas um quarto delas pode ser consumida.

INGREDIENTES

200 g de tofu; 1 colher sopa de coentros picados; 1/2 cebola picada; 1 colher (sopa) de orégãos; 2 colheres (sopa) de azeite; 8 flores de abóbora; 2 colheres (chá) de vinagre de maçã ou limão; 1 colher (café) de sal.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Esprema o tofu para retirar o excesso de água. Com um garfo, amasse até que fique com aspecto de ricota. 2. Tempere com a salsa, os coentros, a cebola, os orégãos, o azeite, o vinagre e o sal. Reserve. 3. Abra as flores da abóbora e recheie com o tofu temperado. 4. Unte um tabuleiro médio com azeite, coloque nele as flores recheadas e leve ao forno a 190 graus por aproximadamente 20 minutos.



NOME DA RECEITA

Pataniscas de cungete

CURIOSIDADE

Com uma baixa percentagem de gorduras e proteínas é constituída essencialmente por água e hidratos de carbono, a cungete tornou-se num alimento ideal para quem não quer engordar.

INGREDIENTES

150 g de farinha; 2 ovos; 1 dl de cerveja; 2 cungetes; 1 colher (sopa) de margarina líquida; Sal e pimenta q.b.; Óleo para fritar q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Deite a farinha numa tigela e abra uma cavidade ao meio. Bata ligeiramente os ovos e junte-lhes a cerveja e a margarina líquida. Tempere com sal e pimenta e junte à farinha, deitando no centro e mexendo com uma vara de arames. 2. Deixe repousar enquanto lava as cungetes e as corta em rodellas com cerca de 0,5 cm de espessura, aqueça óleo numa fritadeira ou frigideira funda. 3. Mengulhe as rodellas de cungete no polme e frite-as no óleo quente até estarem douradas. Escolha sobre papel absorvente e sirva como acompanhamento.



NOME DA RECEITA

Hambúrguer de cenoura

CURIOSIDADE

As cenouras são ricas em fibras, o que ajuda a manter um sistema digestivo saudável. Uma porção de 80 g de cenouras cozidas contém 2 g de fibras – mais de um décimo da quantidade diária recomendada para um adulto.

INGREDIENTES

1 cenoura grande ralada; 1 cebola (média) bem picada; 1/4 chávena de cebolinho picado; 1 ovo grande; 2 colh. sopa de leite; 2 colh. sopa de farinha de trigo; 1 colh. chá de orégãos; Sal q.b.; Óleo para fritar q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes e amasse bem. 2. Faça o formato de hambúrguer ou o que desejar. 3. Frite e sirva.



NOME DA RECEITA

Purê de cenoura e amêndoas

CURIOSIDADE

Na cenoura podemos encontrar beta caroteno, um elemento nutritivo importante, um antioxidante que combate os radicais livres, de maneira que a pele permanece em boa saúde e mantém a sua flexibilidade.

INGREDIENTES

1 cenoura; 1 pera; 1 banana; 1 maçã; 5 amêndoas; 1 colher de sopa de gérmen de trigo.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descascar os frutos e a cenoura (ou pode deixar um dos frutos com casca - pera ou maçã - para maior quantidade de fibra) e cortar em pedaços pequenos, que caibam num copo misturador (copo alto) e passar com a varinha mágica.
2. Juntar um pouco de água, se necessário. Depois de passados a puré, juntar as amêndoas e o gérmen de trigo e passar mais um pouco.
3. Está pronto a servir!



NOME DA RECEITA

Batata doce assada com Figs frescos

CURIOSIDADE

As flores do figo abrem-se dentro de uma vagem em formato de pera, que, mais tarde, amadurece e converte-se no fruto que comemos.

INGREDIENTES

4 Batatas-doces pequenas (1 Kg); 5 colheres (sopa) azeite; 40 ml vinagre balsâmico; 20 g açúcar; 12 cebolinhas; 1 pimenta chilli vermelha; 6 figos maduros (240 g); 150 g queijo de cabra macio esfarelado (opcional); Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 220°C. 2. Lavar bem as batatas-doces, mantendo a casca, dividir ao meio longitudinalmente e cortar cada metade em três gomos iguais. 3. Misturar, com três colheres (sopa) de azeite, duas colheres (chá) de sal e um pouco de pimenta-do-reino. 4. Espalhar os pedaços de batata-doce numa assadeira, com a casca para baixo e assar por cerca de 25 minutos até ficarem macias, mas não murchas. Retirar do forno e deixar arrefecer. 5. Colocar o vinagre e o açúcar numa panela pequena. Quando ferver, baixar a temperatura e cozinhar por 2 a 4 minutos, ou até engrossar. Retirar a panela do lume quando o vinagre ainda estiver mais nalo do que mel, acrescentar uma gota de água antes de servir, se ficar espesso. 6. Organizar as batatas-doces numa travessa. Aquecer o restante do azeite numa panela e adicionar a cebolinha e a pimenta. Refogar em fogo médio por 4 a 5 minutos, mexendo sempre sem deixar queimar a pimenta. 7. Coloque a mistura sobre as batatas, distribua os figos entre os gomos e regue com vinagre balsâmico. Sirva em temperatura ambiente, polvilhando o queijo esfarelado, caso opte por usar.



NOME DA RECEITA

Guisado de batata-doce e onégãos

CURIOSIDADE

Dependendo da variedade, entre as cerca de 400 espécies conhecidas, a pele e polpa da batata-doce pode variar numa gama de branco, amarelo, laranja, rosa e roxo, apesar das cores branco e amarelo ou laranja serem as mais comuns.

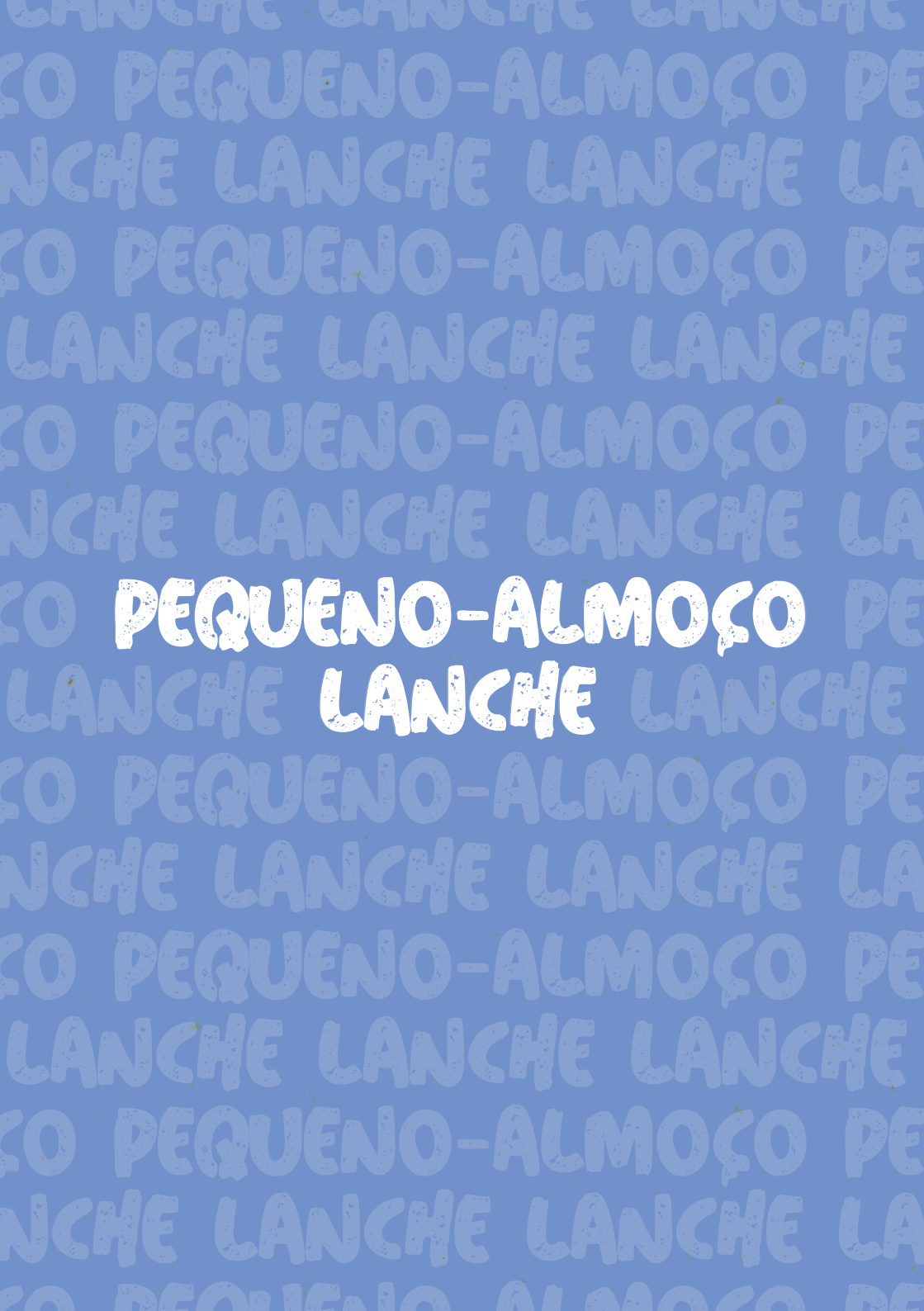
INGREDIENTES

4 batatas grandes (lavadas, com casca, cortadas às rodelas); 1 batata-doce grande (descascada, às rodelas); 1 molho de feijão-verde (cortados às tiras pequenas); 1 chávena de azeite; 4 dentes de alho; 1 colh. sopa de onégãos secos.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Deitar cerca de 1,5l de água num tacho e deixar levantar ferver. 2. Adicionar as batatas e a batata-doce e deixar levantar novamente ferver. 3. Acrescentar o feijão-verde, o alho, os onégãos e deixar cozer. 4. No final, pode-se adicionar mais azeite, alho e onégãos a gosto, para dar mais sabor, se necessário.





PEQUENO-ALMOÇO
LANCHE



NOME DA RECEITA

Bolo de cascas de Abóbora

CURIOSIDADE

A polpa fresca de abóbora ajuda a aliviar a dor de queimaduras superficiais.

INGREDIENTES

400 g de cascas de abóbora cozidas; 300 g de açúcar; 150 ml de óleo; 5 ovos; 1 colher de chá de fermento em pó; 250 g de farinha de trigo.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. 2. Coloque as cascas de abóbora cozidas no liquidificador ou na picadora e reduza a puré. 3. Junte as cascas de abóbora aos ovos, açúcar e óleo e mexa tudo até obter uma massa homogênea. Acrescente aos poucos a farinha com o fermento e vá envolvendo tudo muito bem. 4. Coloque numa forma untada e polvilhada com farinha. 5. Leve ao forno cerca de 40 minutos, verificando com o teste do palito (espete-o na massa, se este sair seco o bolo está pronto) antes de retirar. 6. Deixe arrefecer, desenforme e pode fatiar.



NOME DA RECEITA

Bolo de nozes e marmelada

CURIOSIDADE

As flores do marmeleiro são de cor branca ou rosa e aparecem no final da primavera. A polinização é cruzada, o que significa que é necessário o auxílio de insetos, como as abelhas, para que os frutos se desenvolvam.

INGREDIENTES

2 chávenas de chá de açúcar amarelo; 3 chávenas de chá de farinha; 100 g de marmelada; 6 ovos; 1 chávena de chá de óleo; 1 chávena de chá de nozes picadas; 1 colher de chá de fermento em pó.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Bater os ovos com o açúcar. 2. Adicionar a farinha, o fermento em pó e o óleo. Continuar a bater. 3. Juntar uma chávena de nozes picadas e a marmelada cortada em pedaços pequenos. Envolver muito bem na massa. 4. Levar ao forno, a cozer, em forma untada e polvilhada com farinha.



NOME DA RECEITA

Pão de abóbora

CURIOSIDADE

O pão de abóbora geralmente é assado numa forma retangular e geralmente é feito no final do outono, quando há abóboras frescas disponíveis.

INGREDIENTES

500 g de farinha; 300 ml de água morna, 8 g de fermento de padeiro em pó, 300 g de abóbora cozida e escurrida, sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Ligue o forno e regule-o para os 180°C.
2. Misture o fermento com o sal e dissolva na água morna.
3. Deite a farinha numa tigela, misture-a com a abóbora esmagada e abra um buraco ao centro. Deite aí a mistura de fermento e amasse tudo com a farinha até obter uma massa elástica que se solte das paredes da tigela.
4. Deixe levedar durante 2 horas e leve ao forno.



NOME DA RECEITA

Bolo de figos secos com molho toffee

CURIOSIDADE

Os figos secos são feitos de figos completamente maduros que são secos na árvore pelo sol. Depois de caírem da árvore são colhidos para os posteriores processos de lavagem e escolha para eliminar matéria estranha ou outros defeitos.

INGREDIENTES

Para o bolo: 200 g de figos secos; 3 dl de água; 150 g de açúcar amarelo; 60 g de manteiga (vaqueiro); 3 ovos; 150 g de farinha. Para o molho toffee: 130 g de açúcar; 2 natas; 30 g de vaqueiro.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Ligue o forno e regule para os 180°C. 2. Tine o pedúnculo aos figos secos e coloque-os no robô de cozinha. 3. Junte a água a ferver e triture tudo. 4. Adicione o açúcar amarelo e a manteiga. 5. Lave de novo o robô muito bem. 6. No robô, junte os ovos, o fermento e todos os ingredientes até obter uma massa lisa e cremosa. 7. Deite a mistura numa forma de mola com cerca de 22 cm de diâmetro, previamente untada com manteiga e leve a cozer no forno durante 30 minutos. 8. Entretanto misture o açúcar com as natas, leve ao lume e deixe ferver um pouco, mexendo com uma vara de arames. Retire do lume e adicione a manteiga, cortada em pedaços, mexendo com uma vara de arames até dissolver. Deixe arrefecer, mexendo de vez em quando com a vara de arames. 9. Retire o bolo do forno e deixe-o arrefecer dentro da forma. Quando estiver quase frio cubra com parte do molho preparado. 10. Deixe arrefecer completamente, retire o anel da forma e coloque o bolo no prato de serviço. Sirva o restante molho à parte numa taça.



NOME DA RECEITA

Néctar de Pera

CURIOSIDADE

A pera é um fruto muito nutritivo de sabor adocicado. Possui uma casca fina que pode ser, de acordo com a espécie, de cor amarela, verde ou vermelha.

INGREDIENTES

700 g de pera maduras; 50 g de açúcar; 1 limão; 600 g de água fria.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque as peras, retire as pedúnculos e corte aos pedaços.
2. Retire a casca de limão (incluindo a parte branca) e as pedúnculos.
3. Coloque as peras e o limão no liquidificador durante 2 minutos.
4. Acrescente o açúcar e a água bem fria e misture durante 2 minutos.
5. Coe e verta num jarro ou em garrafas individuais.
6. Conservar no frigorífico durante 24/48 horas.
7. Agite antes de beber.



NOME DA RECEITA

Sumo de Laranja

CURIOSIDADE

Redondinha, doce ou amarga, de cor-de-laranja, a laranja é um fruto normalmente apreciado quer em sumo, quer em gomos, quer no acompanhamento de pratos salgados, como os assados.

INGREDIENTES

15 laranjas; Cubos de gelo

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Esprema as 15 laranjas à mão ou no espremedor. Essa quantidade renderá em um litro de sumo puro de laranja. 2. Num liquidificador, despeje o sumo das laranjas espremidas e adicione os cubos de gelo e adicione água para atingir a marca dos dois litros do liquidificador.



NOME DA RECEITA

Bolo de cenoura

CURIOSIDADE

A cenoura é uma raiz de cor alaranjada.

INGREDIENTES

4 cenouras; 4 ovos; 2 chávenas de farinha de trigo; 2 chávenas de açúcar; $\frac{1}{2}$ chávena de óleo; 3 colheres de chá de fermento.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Num recipiente coloque os ovos e o açúcar e bata bem. 2. De seguida adicione a cenoura e o óleo e de seguida junte a farinha e o fermento e bata muito bem. 3. Numa forma untada e polvilhada com farinha, coloque a massa e leve ao forno a 180°C durante 30 minutos.



NOME DA RECEITA

Sumo de cenoura e laranja

CURIOSIDADE

A vitamina C encontrada na laranja tem ação antioxidante. Por isso, seu consumo auxilia na produção de colágeno, que é a substância poderosa para deixar a pele húmida e, ao mesmo tempo, rígida.

INGREDIENTES

2 laranjas; 4 cenouras; 2 colheres de mel.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1. Raspe e lave as cenouras. Corte-as em pedaços e deite num copo misturador. Junte o mel e bata até desfazer a cenoura.*
- 2. Esprema as laranjas e junte à cenoura.*
- 3. Junte um cubo de gelo e sirva de imediato para aproveitar todas as vitaminas.*



NOME DA RECEITA

Smoothie de Amora

CURIOSIDADE

Há amoras brancas e pretas, mas só as segundas são comestíveis. As brancas servem apenas para alimentar animais.

INGREDIENTES

7 unidades de amora; 2/3 de copo de requijão de iogurte; 1 chávena de chá de leite desnatado; 4 cubos de gelo.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. No liquidificador, adicione as amoras, o iogurte, o leite e o gelo.
2. Bata até ficar homogéneo e sirva!





SOBREMESAS **COMPOTAS**



NOME DA RECEITA

Doce de abóbora

CURIOSIDADE

Nos tempos antigos, no território da Ucrânia moderna, as abóboras laranja, faziam parte das cerimónias de casamento.

INGREDIENTES

2 kg de abóbora descascada; 1 kg de açúcar; 1 laranja.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Ponha a abóbora descascada e cortada aos pedaços num tacho. 2. Parta a laranja em 4 e adicione com o açúcar à abóbora. 3. Coza em lume brando até o açúcar derreter mexendo de vez em quando. Quando o açúcar derreter aumente o lume. 4. Vá mexendo até formar, ponto de estrada. 5. Passe com a varinha mágica e guarde em frascos.



NOME DA RECEITA

Figs Recheados

CURIOSIDADE

Foram encontrados, em escavações do Neolítico (5000 anos antes de Cristo), restos de figos.

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado; 12 figos cristalizados; 1 barra de chocolate de leite; 1 barra de chocolate meio amargo;

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cozinhe a lata de leite condensado na panela de pressão durante 40 minutos.
2. Conte o cabo dos figos.
3. Faça um x com uma faca para dividir em 4 partes, mas sem separar o fundo, indo até pouco além da metade da fruta.
4. Panta as duas barras de chocolate e derreta juntas em banho-maria.
5. Coloque o doce de leite num saco de confeitar de bico fino.
6. Recheie os figos.
7. Mengulhe os figos recheados no chocolate derretido.
8. Coloque sobre uma tela para retirar o excesso.
9. Acomode os figos prontos numa assadeira forrada com papel vegetal.
10. Deixe no congelador durante 1h e sirva.



NOME DA RECEITA

Marmelada

CURIOSIDADE

O marmelo tem um grande valor cultural em diferentes países e regiões. Em Portugal e na Galícia, por exemplo, comemora-se o Magusto, uma festa tradicional em que se celebra a colheita e o início do outono, com a degustação de castanhas e marmelada.

INGREDIENTES

2 Kg de marmelos; 1,5 Kg de açúcar; 1 pau de canela; Casca de 1 limão.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lavar muito bem os marmelos. Retirar-lhes as sementes e cortá-los em pequenos pedaços. 2. Num recipiente ir colocando alternadamente os marmelos e o açúcar. Deixar a macerar de um dia para o outro ou umas boas horas. 3. Colocar o preparado numa panela. Juntar o pau de canela e a casca de limão e levar ao lume. 4. Quando o marmelo estiver cozido, retirar o pau de canela e a casca de limão. Triturar o preparado. 5. Deixar apurar. 6. Colocar em taças.



NOME DA RECEITA

Tarte de abóbora com canela

CURIOSIDADE

Em média, uma abóbora é composta por 90% água.

INGREDIENTES

1 embalagem de massa areada; 2 colheres (sopa) de mel; 500 g. de puré de abóbora bem escurido; 1 colher (sopa) de manteiga; 60 g de açúcar amarelo; 2 ovos; 1 colher (chá) de canela em pó; 1 pitada de noz-moscada moída.

Para a cobertura: 2 dl de natas; 60 g de açúcar e canela para polvilhar.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Forre uma forma de tarte com a massa areada e pique o fundo com um garfo.
2. Ligue o forno a 180 graus.
3. Numa tigela, bata o açúcar com a manteiga e o mel. Junte depois os ovos um a um e batendo sempre, adicione a canela, a noz-moscada e o puré de abóbora e misture bem.
4. Deite a mistura anterior dentro da forma e leve ao forno durante 40 minutos. Retire e deixe arrefecer.
5. Prepare a cobertura: bata as natas em chantilly com o açúcar. Cubra a tarte com o chantilly, polvilhe com canela em pó e sirva decorado a gosto.



NOME DA RECEITA

Compota de laranja inteira

CURIOSIDADE

A laranja inteira é usada para tirar partido da pectina naturalmente presente nas cascas.

INGREDIENTES

4 laranjas; 1 limão; 250 ml de água; 800 g de açúcar.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lavar bem as laranja e o limão. Tirar as pontas brancas do centro e retirar as sementes. 2. Juntar tudo, num processador de alimentos. 3. Vender o preparado para uma panela e acrescentar a raspa e o sumo do limão, cobrir com água e levar ao lume, em fogo baixo cerca de 1 hora. 4. Junte o açúcar e levar de novo ao lume, por mais 45 minutos, até engrossar. 5. Use a varinha mágica para homogeneizar a compota. 6. Despeje em frascos com tampa. Feche os frascos de imediato e vire-os ao contrário, para ganharem vácuo natural, para a compota conservar mais tempo.



NOME DA RECEITA

Peras assadas com mel e limão

CURIOSIDADE

A pera é rica em magnésio, fósforo, selênio, fibras, vitaminas A, C e do complexo B. Ela estimula a circulação, reduz a pressão arterial e possui ação digestiva.

INGREDIENTES

2 peras; 1 vagem de baunilha; 3 colheres (sopa) de mel; Sumo de um limão; Casca de uma laranja; 1 pau de canela.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Abra a vagem de baunilha e retire as sementes. 2. Coloque a vagem e as sementes em um refratário pequeno, adicione o mel, o sumo de limão a casca da laranja, a canela em rama. 3. Corte as peras ao meio mantendo o cabo, passe-as pela mistura garantindo que todas as faces tenham contato com o molho. 4. Leve para o forno a 180°C por 20 a 25 minutos virando de vez em quando com cuidado para não machucar a fruta. 5. Pode servir a pera sozinha e se preferir com gelado ou iogurte natural.



NOME DA RECEITA

Tante de Pera

CURIOSIDADE

Na China, esta fruta é considerada um símbolo de longevidade. Embora as suas flores sugiram fragilidade, elas crescem na peneira, uma árvore forte e de vida longa, capaz de suportar as secas mais difíceis.

INGREDIENTES

1 ovo; 1 iogurte natural (+/- 150g); peras (+/- 500g); 1 colher de sopa de chia; Canela em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descascar as peras; 2. Cortar duas peras em pedaços pequenos e levar ao lume com um pouco de água até ficarem cozidas. 3. Depois de cozidas migar com um garfo. 4. Cortar as outras duas peras em fatias finas. 5. Numa taça bater os ovos e juntar o iogurte, o puré de pera e canela em pó. 6. Deitar a mistura num pirex redondo e depois cobrir com as lascas de pera e a colher de chia. 7. Levar ao forno cerca de 30/35 minutos a 180 graus. 8. Servir quente ou fria, simples ou com topping de iogurte natural.



NOME DA RECEITA

Cheesecake de morango na travessa

CURIOSIDADE

As regiões com maior produção de morangos são o Algarve, o Ribatejo e Oeste e o Alentejo.

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado; 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga; 2 latas de creme de leite; 200 g de chocolate de leite picado.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa panela coloque 1 lata de leite condensado 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina e mexa sem parar até soltar do fundo da panela. 2. Desligue o fogo, adicione 1 lata de creme de leite e misture. 3. Reserve. 4. Derreta 200 g de chocolate de leite picado em banho-maria ou no micro-ondas. Em seguida, adicione 1 lata de creme de leite e misture. 5. Num refratário, coloque a mistura branca. Depois, faça uma camada com os morangos. 6. Em seguida, despeje o chocolate e leve a gelar. 7. Se quiser, coloque mais morangos. Sirva em seguida.



NOME DA RECEITA

Cheesecake de morangos

CURIOSIDADE

O cheesecake ou torta de queijo, é um doce muito popular nos Estados Unidos.

INGREDIENTES

1 pacote de Bolachas Maria; 60 g de manteiga; 1 embalagem (200 g) de queijo mascarpone; 1 pacote de natas; 1 lata de leite condensado; 3 folhas de gelatina; 1 frasco de doce de morango; 10 morangos frescos.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Triturar as bolachas, juntar a manteiga derretida e mexer. Deitar essa mistura na forma e pressionar bem contra o fundo. Reservar no frigorífico. 2. Demolhar as folhas de gelatina em água e levar ao micro-ondas por 30 segundos para derreter. 3. Bater o mascarpone e as natas até ganhar volume. Juntar o leite condensado e a gelatina já fria. 4. Vender a mistura sobre a base e colocar no frigorífico durante 2 horas. 5. Por fim, adicionar o doce de morango sobre o creme e decorar com os morangos frescos.



NOME DA RECEITA

Doce de tomate da avó

CURIOSIDADE

Ninguém acha que tomate e doce combinam... Mas aqui vai a prova que combina muito!

INGREDIENTES

1 kg de tomate; 450 g de açúcar; 2 paus de canela; Casca de limão, cravinho e sal q.b. Tábua de corte, faca de cozinha, tacho, frascos esterilizados.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Tire a pele ao tomate e de seguida retire-lhe as sementes. 2. Corte o tomate em cubos. 3. Coloque o açúcar e o tomate num tacho. 4. Adicione os paus de canela, o cravinho e a casca de limão. 5. O doce de tomate está pronto quando alcançar o ponto de estrada: ao passar uma colher sobre o doce deve formar-se uma "estrada", que permite ver o fundo. 6. Retire a casca de limão, os paus de canela e coloque nos frascos.



NOME DA RECEITA

Surpresa de Uva

CURIOSIDADE

O cultivo doméstico da uva começou há cerca de 8000 anos atrás, no Oriente Próximo.

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado; 2 embalagens de natas; 2 colheres de sopa de leite em pó; 3 colheres de sopa de manteiga sem sal; 150 g de chocolate meio amargo; 2 colheres de sopa de natas; 100 g de uvas sem sementes.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa panela, coloque o leite condensado, as natas, o leite em pó e misture bem.
2. Adicione a manteiga e leve ao lume brando, até ficar um creme consistente.
3. Coloque numa tigela, cubra com película transparente e deixe arrefecer.
4. Para o ganache, num recipiente coloque o chocolate picado e derreta em banho maria.
5. Depois, acrescente as duas colheres de natas e misture bem.
6. Num pirex, coloque uma camada de uvas e repita esse processo até chegar no topo do pirex.
7. Finalize com o ganache.



NOME DA RECEITA

Tante de Amora

CURIOSIDADE

Esta receita foi cedida pela minha avó. Ela costuma fazer cheesecake também.

INGREDIENTES

Para a massa: 187.50 g de açúcar; 105 g de Manteiga; 2 ovos; 375 g de farinha.

Para o recheio: 225 g de açúcar; 60 g de farinha; 3 ovos; 3 gemas; 0.76 dl de leite; 1.50 chávena (de chá) de amoras; Manteiga q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Junte o açúcar com a manteiga, o ovo e a farinha e amasse bem, obtendo uma massa.
2. Coloque-a no frigorífico e deixe-a repousar, por 15 minutos.
3. Prepare o recheio: Coloque o açúcar num tacho com a farinha, os ovos e as gemas.
4. Mexa bem e, sobre estes, verta o leite.
5. Leve a lume brando, mexendo até engrossar. Retire, transfira para outro recipiente e deixe arrefecer. Ligue o forno a 180° C.
6. Unte uma tarteira de fundo amovível com manteiga. Estenda a massa sobre uma superfície, até obter uma espessura fina e, com a mesma, forre o fundo e as paredes da tarteira. Apane as extremidades com uma faca.
7. Mexa o creme e verta metade deste na tarteira.
8. Disponha as amoras por cima e preencha com o restante creme.
9. Leve a meio do forno a cozer, por 35 minutos.

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ALUNOS ENVOLVIDOS

Adriela Cardoso
Guilherme Jesus
Ana Carolina Correia
Kendra Silva
Benedita Semedo
Letícia Gregório
Charlotte Martins
Maria Beatriz Botelho
Diego Canelas
Maria Luísa Ferreira
Eduardo Reis
Matilde Lima
Enzo Fernandes
Melissa Sousa
Eva Perez
Rafaela Monteiro
Gabriel Benardinelli
Tiago Tavares
Gabriela Pereira
Vicente Bettencourt
Gabrielle Campos

PROFESSORAS RESPONSÁVEIS

Filipa Marques (professora titular de turma)
Carla Carvalho (professora de educação especial)
Paula Martins (coordenadora de escola).

Todos os conteúdos desenvolvidos são da autoria da escola/alunos.

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**BOM
APETITE!**



ANO LETIVO 2023/2024