



RECEITAS PARA MINICHEFS



LANCHES de inverno

2.^a EDIÇÃO

Alimentos da Estação

Quivi • Laranja • Pera • Tangerina

As nossas sugestões



Muffins de pera com sumo de laranja natural

Os muffins são uma opção de lanche prática para levar para a escola ou para passeios. Para os muffins que sugerimos **vais precisar de:**

- 3 peras
- 75g de farinha de aveia
- 50g de farinha de trigo ou espelta
- 1 ovo
- 1 iogurte natural
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de fermento
- 1 fio de mel
- Canela a gosto

Para o Sumo:

- Laranjas

Como preparar:

1. Cortar as peras aos pedaços e reservar. Misturar as farinhas, o fermento e a canela numa taça e misturar. À parte bater o ovo com o azeite e as peras previamente partidas. Envolver o último preparado com os ingredientes secos, previamente misturados, e adicionar o mel. Colocar em forminhas forradas com papel vegetal e levar ao forno cerca de 25 minutos a 180°C.
2. Enquanto os muffins estão no forno, espremer as laranjas para fazer o sumo de laranja natural.

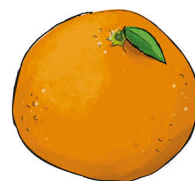
Estes muffins podem ser utilizados para colocar na lancheira da escola, fazendo um lanche diferente. O sumo pode ser substituído por iogurte, leite branco ou bebida vegetal.

Sugestão

Bolo de laranja com leite aromatizado com limão e canela

Os bolos caseiros podem ser uma alternativa aos produtos de pastelaria e similares. Deixamos uma sugestão. Para o bolo **vais precisar de:**

- 4 ovos
- 2 laranja
- 2 chávenas de chá de farinha de aveia (pode usar farinha de trigo)
- 1 colher de chá de fermento
- 2 colheres de sopa de mel
- Para o leite:
 - Leite
 - Casca de limão
 - Pau de canela



Como preparar:

1. Para o bolo, comece por separar as gemas das claras, e bater as claras em castelo e reservar.
2. Misturar as gemas com o sumo das duas laranjas. Adicione as raspas de laranja. Numa taça junte a farinha com o fermento e vá adicionando à mistura das gemas. Adicione as claras à mistura e envolva bem (sem bater). Levar ao forno entre 20 a 30 minutos a 180°C.

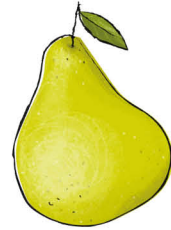
Sugestão

Para acompanhar pode optar por iogurte, leite, bebida vegetal ou outro. Deixamos uma sugestão de leite aromatizado. Colocar o leite ao lume com uma casca de limão e um pau de canela, deixar ferver. Retirar a casca e o pau de canela e servir.

Papas de pera

As papas são uma boa opção para os dias frios de inverno. Para estas **vais precisar de:**

- 80g Flocos de aveia
- 500ml leite meio-gordo ou bebida vegetal
- 1 ou 2 peras
- Canela q.b. (opcional)
- Mel (opcional)



Como preparar:

1. Colocar os flocos de aveia, o leite e as peras previamente cortadas em pedaços pequenos num tacho. Deixar cozinhar em lume brando e ir mexendo regularmente.
2. Quando estiver cozinhado colocar em taças para servir e adicionar uma pitada de canela e mel.

Sugestão

→ Pode guardar o preparado da papa no frio e comer posteriormente adicionado iogurte natural.

Panquecas de laranja com manteiga de amendoim

As pancakes são uma opção prática de lanche. São divertidas e fáceis de combinar com frutas, frutos secos, compotas e outros.

Para as pancakes **vais precisar de:**

- 1 laranja
- 100g de farinha
- 1 ovo
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 colher de sopa de azeite
- Manteiga de amendoim

Como preparar:

1. Numa taça juntar o ovo, a farinha, o sumo da laranja, o fermento em pó e o azeite. Mexer muito bem até obter uma mistura homogénea. Adicionar raspas de laranja e misturar. A massa está pronta.
2. Agora basta dispor numa frigideira antiaderente ou própria para crepes/panquecas. Servir com manteiga de amendoim.

Sugestão

As pancakes são fáceis de levar para a escola ou passeios em família. Podem ser acompanhadas com fruta, queijo, frutos secos, leite, iogurte ou outros.



BOM APETITE!