



RECEITAS PARA MINICHEFS



LANCHES de outono

1.ª EDIÇÃO

Alimentos da Estação

Amêndoa • Castanha • Diospiro • Romã • Uva • Noz • Abóbora

As nossas sugestões

Bolachas de aveia com uvas e iogurte

As bolachas são um dos alimentos mais procurados para os lanches. Aqui deixamos uma opção simples e nutritiva que pode ser acompanhada com uvas e iogurte para um lanche rico e completo.

Para as bolachas **vais precisar de:**

- 1 banana
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- canela em pó q.b.



Como preparar:

1. Esmagar a banana e juntar as 3 colheres de flocos de aveia e a canela a gosto e misturar tudo. Separar em pequenas porções e colocar num travessa forrada com papel vegetal.
2. Levar ao forno a 180°C por 20 minutos.

Junta um iogurte e uma fruta, como as uvas, às tuas bolachas de aveia e tens um **Sugestão** lanche diferente e saboroso.

Castanhas temperadas

As castanhas são um alimento rico e no outono podem ser um ótimo lanche.

Vais precisar de:

- 12 castanhas
- 1 colher de chá de curcuma
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1 ramo de tomilho
- Erva doce q.b.
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

Como preparar:

1. Cozer as castanhas com casca em lume médio com sal e erva doce, cerca de 20 minutos.
2. Após cozidas retirar a cascas (e pele) das castanhas.
3. Colocar numa frigideira antiaderente um fio de azeite, o tomilho, a curcuma e o pimentão doce.
4. Saltear as castanhas até que fiquem crocantes (e douradas).

Sugestão

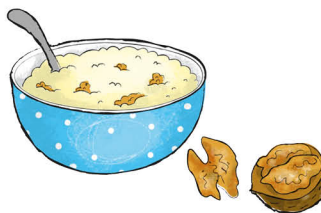
Podes completar este lanche com uma fruta à tua escolha.



Delícia de romã

As misturas de iogurte e fruta são sempre uma opção nutritiva e divertida. Para esta **vais precisar de:**

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- Mix de Frutos Secos a gosto q.b.
- Manteiga de frutos secos q.b.
- 1 Iogurte natural (pode ser grego ou não)
- 1 romã



Como preparar:

1. Arranjar a romã e colocar de lado os bagos. Picar os frutos secos e colocar numa frigideira com a aveia para torrar. Colocar numa taça e adicionar a manteiga de frutos secos para unir à mistura. Colocar em taças individuais ou numa taça de servir grande.
2. Cobrir com iogurte natural (ou outro) e terminar com topping de romã.

Sugestão

Ideal para dias quentes de verão. Pode ser preparado com outras frutas. As quantidades podem ser adaptadas para preparação de porções maiores. Pode levar o preparado de flocos de aveia, frutos secos e manteiga de frutos secos num frasco com tampa, e levar o iogurte à parte para misturar no momento.

Pão com “compota” de dióspiro e leite

O pão é uma boa fonte de energia e pode ser incluído nos nossos lanches. Aqui deixamos uma sugestão de compota caseira para adicionar ao pão. Para a compota **vais precisar de:**

- 3 dióspiros (quanto mais maduros melhor)
- ½ colher de café de canela em pó
- ½ colher de sopa de mel ou geleia de arroz
- Água q.b.



Como preparar:

1. Juntar a polpa dos dióspiros, a canela e o mel no liquidificador e triturar. Se ficar com uma consistência excessivamente grossa adicionar água.
2. Colocar em recipiente hermético e guardar no frigorífico até 5 dias.

Este preparado pode ser utilizado para barrar o pão. Junta um copo de leite ou bebida vegetal e tens uma opção de lanche diferente, completa e saborosa.

Sugestão



BOM APETITE!