



RECEITAS PARA MINICHEFS



LANCHES

de primavera

3.^a EDIÇÃO

Alimentos da Estação

Ananás • Laranja • Nêspera • Beterraba

As nossas sugestões

Bolo de beterraba

Os bolos caseiros podem ser uma boa alternativa aos bolos de pastelaria.

Deixamos esta sugestão muito simples e divertida. **Vais precisar de:**

- 6 ovos
- 2/3 de chávena de azeite
- 3 chávenas de farinha de trigo
- 1 chávena de açúcar
- 1 colher de café de fermento em pó
- 3 chávenas de beterraba cozida e picadinha

Como preparar:

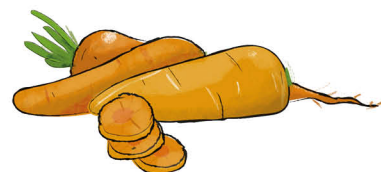
Misturar no liquidificador os ovos e o açúcar. Acrescentar a beterraba, o óleo e o fermento. Adicionar a farinha e envolver a massa. Levar ao forno a 165°C por 45 minutos.



Palitos de cenoura com húmus de beterraba

Os legumes e as leguminosas são alimentos pouco presentes nos lanches e snacks. Assim, deixamos esta sugestão, **vais precisar de:**

- Cenouras (para os palitos)
- 300g grão cozido
- 2 unidades beterraba cozida
- ½ limão
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



Como preparar:

1. Juntar o grão cozido, sumo de ½ limão, pimenta e sala gosto e triturar até obter um puré. Juntar a beterraba cozida e o azeite e triturar.
2. Reservar no frio. Descascar as cenouras e cortar na vertical, em palitos. Servir os palitos com húmus.

Este húmus pode ser utilizado, por exemplo, para barrar no pão.

É uma forma divertida de adicionar leguminosas e cor aos teus lanches.

Sugestão

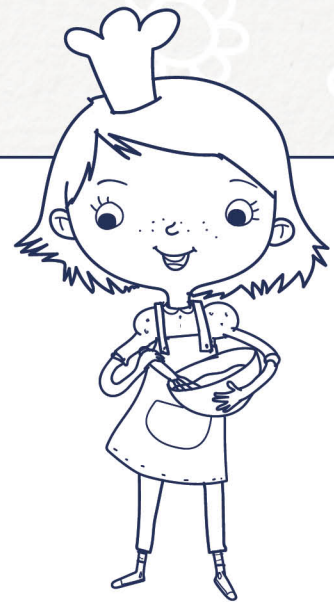
Espetadas de abacaxi com panquecas

Para estas espetadas **vais precisar de:**

- 1 abacaxi maduro
- 250g farinha de trigo
- 2 ovos
- 300ml de leite
- Canela q.b.
- Paus para espetadas

Como preparar:

1. Cortar o abacaxi maduro em pedaços médios e reservar.
2. Para as panquecas, juntar os ovos, o leite, a farinha e a canela numa taça e bater até obter um amassa homogénea. A massa está pronta. Colocar pequenas porções (tamanho ideal para as espetadas) numa frigideira antiaderente em lume médio.
3. No final montar as espetadas alternando entre as panquecas e os pedaços de abacaxi. Polvilhar com canela ou outro topping a gosto.



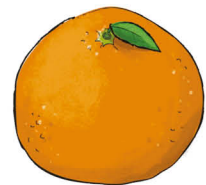
Sugestão

Estas espetadas podem ser feitas com várias frutas e são uma ideia divertida para apresentar fruta em festas de aniversário ou outras festas.

Queques de laranja

Para estes queques de laranja **vais precisar de:**

- 90g de farinha de aveia (ou trigo)
- 2 ovos
- 10g de açúcar
- 50ml de leite (ou bebida vegetal)
- 1 laranja
- 1 colher de sobremesa de fermento



Como preparar:

1. Juntar o leite com os ovos e bater. Adicionar a farinha, o açúcar e o fermento.
2. Adicionar uma laranja e a massa num liquidificador e triturar.
3. Colocar em pequenas formas e levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante 30 minutos.

Sugestão

Estes queques são uma boa alternativa aos tradicionais queques.

Podem ser acompanhados por leite, bebida vegetal, iogurte ou fruta para um lanche mais completo.