



RECEITAS PARA MINICHEFS



# LANCHES de verão

4.<sup>a</sup> EDIÇÃO

Alimentos da Estação

Figo • Melão • Framboesa • Ameixa • Morango • Tomate



# As nossas sugestões

## Panquecas de aveia e maçã

As pancakes são uma opção prática de lanche. São divertidas e fáceis de combinar com frutas, frutos secos, compotas e outros. Para a nossa sugestão **vais precisar de:**

- 50g de aveia
- 2 ovos
- 50ml de água
- Canela em pó q.b.
- 200g maçã
- 200g frutos vermelhos
- Pau de canela



### Como preparar:

1. Misturar muito bem os flocos de aveia com os ovos, a água, a canela e a maçã cortada em pedaços.
2. Numa frigideira antiaderente coloque pequenas porções e vá virando. Pode acompanhar com fruta cortada e creme de amendoim.

### Sugestão

As pancakes podem ser acompanhadas por queijo, leite, bebida vegetal ou iogurte para um lanche, mais completo.

## Bolachas de coco

Estas bolachas simples e muito saborosas são uma ótima substituição das bolachas de supermercado. Para a receita **vais precisar de:**

- 1 banana
- ¾ chávena de coco ralado
- 50g de chocolate derretido (cobertura)

### Como preparar

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Adicionar o coco ralado à banana previamente esmagada e misturar muito bem. Moldar a massa em pequenas bolas e pressionar ligeiramente para dar um formato de bolacha. Levar as bolachas ao forno por cerca de 20 minutos.
2. Enquanto as bolachas estão no forno, derreter o chocolate em banho maria. Quando as bolachas saírem do forno mergulhas uma parte no chocolate derretido e levar ao frio até solidificar.

Estas bolachas são um lanche prático para levar para a escola ou outros passeios. Podem comer-se com iogurte para um lanche mais completo.

### Sugestão





## Papas de aveia frescas com figo

Para estas papas de verão **vais precisar de:**

- 80g flocos de aveia
- 500ml Leite meio-gordo ou bebida vegetal
- 1 iogurte natural
- Canela q.b.
- 1 ou 2 figos



### Como preparar:

1. Cozinhar a aveia em lume brando com o leite ou bebida vegetal. Ir mexendo regularmente até que a aveia esteja cozinhada. Quando estiver cozinhada reserve no frio.
2. Quando arrefecer pode adicionar ao iogurte e juntar o figo cortado. Adicionar canela a gosto.

### Sugestão

Esta opção de papas frias são uma boa opção para os dias mais quentes, podendo ser adicionada qualquer fruta em substituição do figo.

## Gelado de melão e hortelã

Os gelados são um dos alimentos mais populares do verão.

Deixamos esta sugestão para qual **vais precisar de:**

- Melão
- Iogurte natural
- Hortelã q.b.
- Formas próprias para fazer gelado

### Como preparar:

1. Triturar o melão bem maduro com o iogurte e adicionar hortelã a gosto. Ajustar as quantidades ao número de gelados que quer preparar.
2. Verter para as formas e levar ao congelador.

Estas formas de gelado são práticas e fáceis de usar para ter gelados caseiros.

As frutas maduras são um ótimo ingrediente para estes gelados, podendo ser utilizadas com iogurte, leite ou bebida vegetal.

### Sugestão



BOM APETITE!