

The background of the page is a repeating pattern of stylized, vibrant red strawberries. Some strawberries are whole with their green leafy tops, while others are sliced in half, revealing the internal structure and seeds. The illustration style is clean and modern, with bold outlines and a bright color palette.

# RECEITAS COM SAÚDE



## **CREME DE BETERRABA COM MANGERIÇÃO**

**Ingredientes:** - 400 g de beterraba - 300 g de batatas novas - 1 cebola pequena - 125 g de iogurte natural - 100 g de nabos - 2 g de pimenta preta - 1,2L de água - 10 g de manjerição fresco - 2 dentes de alho - 20ml de azeite - 1 pitada de sal

**Preparação:** Num tacho coloque a cebola picada com o alho. Descasque e corte todos os vegetais aos cubos e adicione à cebola e alho. Junte a água quente e deixe ferver 40 minutos, altura em que junta o sal e pimenta. Adicione metade do iogurte e triture tudo até ficar um creme homogéneo. Adicione o azeite e deixe repousar com panela tapada. Sirva o creme com umas folhas de manjerição. *(Ricardo Figueiredo)*



### **Arco-íris com chantilly de hortelã**

**Ingredientes:** 1) 2 folhas de gelatina hidratadas em água fria. 2) 50 gramas de morangos cortados em pedaços. 3) 50 gramas de meloa cortada em pedaços. 4) 1 laranja cortada em gomos. 5) 1 pêsego sem pele cortado em pedaços. 6) 250 ml de sumo de laranja natural. 7) 75g de açúcar. 8) 200 ml de natas frescas batidas. 9) 4 folhas de hortelã para decorar.

**Preparação:** Aquecer o sumo de laranja com o açúcar e deixar ferver 1 a 2 minutos. Retire do lume e adicione a gelatina previamente hidratada em água fria. Envolve bem, deixa a gelatina derreter no sumo e deixa arrefecer. Numa taça, mistura bem as frutas. Divide a fruta por quatro copos fazendo camadas coloridas e variadas. Cobre a fruta com o sumo de laranja e põe os copos no frigorifico durante 3 a 4 horas. Decore a parte de cima com um pouco de natas batidas e folha de hortelã.

***(Leonor Charrua)***



## Gelados de fruta

**Ingredientes:** - 1 kg de fruta madura e da época (por exemplo morangos, pêssegos, laranjas, melão ou melancia) - Descasca-se a fruta e parte-se em pedaços pequenos

**Preparação:** - Coloca-se os pedaços da fruta num processador de cozinha; - Se a fruta for muito ácida podemos colocar 1 ou duas colheres de mel; - Tritura-se tudo e depois coloca-se a polpa em forminhas individuais de gelado; - Vai ao congelador durante umas horas e está pronto!

*(Sara Silva)*



## **DELICIA DE FRUTOS VERMELHOS**

**Ingredientes:** • 1 Iogurte natural • 1 Gelatina • 1 punhado frutos vermelhos congelado

**Preparação:** Mistura tudo no robot de cozinha com acessório cortante devido aos frutos vermelhos estarem congelados e depois distribuir por tacinhas. Coloque no frigorífico.

*(Inês)*



### **Bolo de iogurte**

**Ingredientes:** 4 ovos 1 iogurte (natural ou de aromas) 1 copo de flocos de aveia 1 copo de farinha de aveia 2 a 3 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite 1 colher de chá de fermento 2/3 colheres açúcar de côco ou outro adoçante – depende do tipo de iogurte que colocarem maçã em pedaços ou outra fruta (opcional) canela em pó (opcional) **Preparação:** Pré-aqueça o forno a 180°C. Num liquidificador ou robô de cozinha, coloque o iogurte natural (usámos o copinho do iogurte para as restantes medidas), o açúcar de coco, os flocos de aveia, a farinha, o azeite e os ovos. Mexa bem. Adicione o fermento e volte a mexer. Distribua por forminhas ou numa forma grande. Leve ao forno por cerca de 25min.

**(Afonso)**



## Bolo de Pera Uvas e Passas

**Ingredientes:** 3 maçãs vermelhas; 2 pêras; 1 1/2 chávena de passas; 2 chávenas de amêndoas; 1 chávena de noz pecan; 1 chávena de flocos de aveia; 1/2 chávena de leite de amêndoa; 4 colheres de sopa de syrup de maçã; 1 colher de sopa de manteiga de caju; 1 colher de sopa de óleo de coco; 4 colheres de chá de noz moscada; 2 colheres de chá de extrato de baunilha.

**Preparação:** – Descascar as maçãs e as peras e retirar os caroços das maçãs. – Partir a fruta em pedaços e cozinhar entre 5 a 10 minutos numa panela (até ficarem mais suaves). – Enquanto isso, deitar as nozes num processador durante cerca de 30 segundos. – Deitar todos os outros ingredientes (menos as nozes e as passas) no processador, até estarem bem triturados e misturados. – Quando a fruta estiver cozinhada,

adicionar ao processador – Deitar a mistura numa taca e



## **BATIDO DE BANANA**

2 bananas pequenas

200ml de leite magro ou vegetal

Canela para polvilhar (se quiser)

***(Bernardo)***

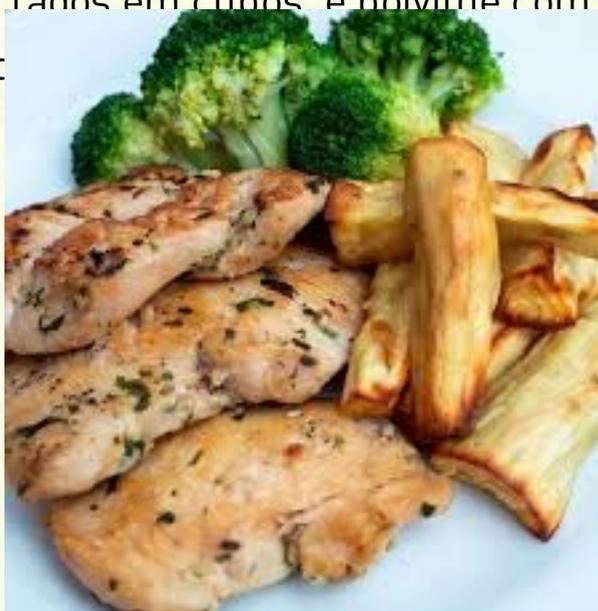


## Pudim de chia com iogurte

**Ingredientes:** 180 ml leite meio-gordo 2 iogurtes naturais magros 2 c. sopa mel 1 c. chá baunilha em pó 1/4 c. café sal 40 g sementes de chia Pura Vida 1 manga 1 abacaxi 1 maracujá 30 g coco ralado

**Preparação:** 1. Junte numa taça o leite, o iogurte, o mel, a baunilha em pó e o sal. Misture bem. 2. Adicione as sementes de chia e misture novamente. 3. Cubra a taça com película aderente e leve ao frigorífico de um dia para o outro. 4. Coloque o pudim de chia em frascos. Por cima adicione a manga e o

abacaxi cortados em cubos e polvilhe com a polpa e sementes c



## Frango no churrasco com batatas doces assadas no forno

Para o frango 1 frango cortado aos bocados coentros e alhos cortados limão e sal qb, Para as batatas 1kg de batatas doces 1 cabeça de alhos sal azeite 1 tabuleiro de forno. Para o frango, Lava-se o frango e põe-se numa tigela, junta-se os alhos cortados pequenos e os coentros cortados pequenos também. Depois de regar como sumo de limão deixa-se a marinar durante umas 3 horas pelo menos. a hora da refeição leva-se ao churrasco e assa-se regando-se com o sumo do limão. Para as batatas, Corta-se as batatas doces em quadrinhos e lavam-se bem lavadas, depois levam-se ao lume numa panela com água quente uns 5 minutos só para dar uma escaldadela nas batatas. Cortam-se os alhos bem pequenos e depois de retirar as

batatas da água quente misturam-se com as batatas e não-se



## Hamburgueses de Atum com Aveia

**Ingredientes** 2 Embalagens de atum de conserva em água/ ao natural 175 g Flocos de aveia 2 Ovos 1 Cebola Azeite q.b.

**Preparação** Triture os flocos de aveia, reduzindo-os a farinha. Descasque, lave e pique a cebola. Num recipiente, misture bem a cebola picada, o atum, a farinha de aveia e os ovos, até formar uma pasta consistente. Numa superfície plana, comece a moldar os hambúrgueres a partir da pasta previamente conseguida. Leve ao lume numa frigideira anti-aderente, com um fio de azeite, e vá virando os hambúrgueres de modo a garantir uma confecção homogénea. Deixe os hambúrgueres em papel

absorvente antes de servir de modo a retirar um pouco da gordura.



## Sanduche Colorida

**Ingredientes;** 8 fatias de pão ou de mistura ou de cereais 2 queijos frescos 4 fatias de fiambre de peru 4 folha de alface 1 cenoura 1 tomate 2 colheres de sopa de azeite

**Preparação:** Primeiro lava e seca as folhas de alface, o tomate e a cenoura. Corta o tomate às rodelas, descascada e rala a cenoura. Coloca em cima da mesa 4 fatias de pão e unta cada uma delas com o azeite. Divide a alface, a cenoura e o tomate pelas fatias. Adiciona as rodelas de queijo fresco, cobre com a fatia de fiambre e, por fim, com a outra fatia de pão decorando a gosto.

*(Carlota)*



## RECEITA TARTE RÁPIDA DE MAÇÃ

**Ingredientes da Base** -125 g de manteiga vegetal á temperatura ambiente - 120 g de açúcar -1 ovo -280 g de farinha -Sal q.b.

**Ingredientes do Recheio** - 6 maçãs - ½ limão (sumo) -60 g de açúcar -1 c. (de sobremesa) de canela em pó - canela e açúcar em pó q.b.

(António)



## **Limonada de Morango**

*Ingredientes:* 2 Limões 6 Morangos 400 ml de água  
açúcar de côco ou outro adoçante Cubos de gelo

*Preparação:* 1.Lave bem os limões, corte-lhes o "cu" e corte em quartos. Adicione os bocados na liquidificadora com 200ml de água fresca e pressione apenas 3 vezes no turbo até à água ficar turba ou esprema o sumo dos limões com a ajuda de um espremedore. 2.Coe o sumo da liquidificadora ,deite os restos do limãodesfeito ao lixo e adicione os morangos e triture novamente.

liquidificadora ,deite os restos do limão desfeito ao lixo e adicione os morangos e triture novamente. 3.Se desejar coe novamente o sumo ,adicione a restante água, adicione o açúcar a gosto e sirva com cubos de gelo para estar ainda mais fresquinho.

*(Isabel)*

