

Muffins de banana e mirtilos

PREPARAÇÃO

- 1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2. Descasque as bananas e coloque-as na taça com a lâmina para amassar/triturar. Programe velocidade 12 durante 20 segundos.
- 3. Acrescente o ovo, a aveia, a canela e o fermento e programe na velocidade 6 durante 1 minuto.
- 4. Envolve os mirtilos e as sementes de chia com a espátula.
- 5. Verta a mistura para forminhas individuais, untadas com manteiga e polvilhadas com farinha e leve ao forno durante 20 minutos.



12

22m30s

2 min.

INGREDIENTES

- 3 BANANAS
- 1 OVO
- 2 COLHERES DE SOPA DE FLOCOS DE AVEIA
- 1 COLHER DE CHÁ DE CANELA EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO
- 80 G DE MIRTILOS
- 2 COLHERES DE CHÁ DE SEMENTES DE CHIA

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE	
Valor energético	45 kcal
HC	8 g
Açúcar	4 g
Gordura	0 g
Proteína	1 g
Sódio	162 mg



Granizado de melão com presunto

PREPARAÇÃO

- 1. Descasque o melão, corte em pedaços e coloque na taça, com a lâmina picadora, juntamente com as folhas de hortelã, e programe velocidade 12, durante 4 minutos.
- 2. Coloque numa travessa e leve ao congelador durante 2 horas. A cada 30 minutos, raspe a mistura com um garfo, de forma a soltá-la.
- 3. Sirva em tacinhas com meia fatia de presunto enrolada e folhas de hortelã.



6

4 min.

4 min.

INGREDIENTES

- 500 G DE MELÃO
- 3 FATIAS DE PRESUNTO
- 5 PÉS DE HORTELÃ

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE	
Valor energético	39 kcal
HC	5 g
Açúcar	5 g
Gordura	1 g
Proteína	3 g
Sódio	10 mg



Creme de ervilhas e hortelã

PREPARAÇÃO

- 1. Coloque a cebola, o alho, a batata e o gengibre na taça, com a lâmina picadora, e programe na velocidade 12, durante 15 segundos.
- 2. Adicione o azeite e selecione o programa de cozedura lenta P1.
- 3. Junte as ervilhas e a água a ferver e tempere com sal e pimenta, Selecione o programa de sopas P1.
- 4. Antes de começar a triturar, adicione a hortelã, 80 g de queijo e o sumo e a raspa do limão
- 5. Sirva com uma colher de chá de queijo creme, um fio de azeite, sementes de sésamo e salmão fumado.



6

45 min.

45 min.

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 BATATA
- 1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE PICADO
- 650 G DE ERVILHAS*
- 500 ML DE ÁGUA
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL MARINHO
- ½ COLHER DE CHÁ DE PIMENTA
- ½ LIMÃO
- 5 PÉS DE HORTELÃ
- 100 G DE QUEIJO CREME *LIGHT*

PARA O TOPPING

- 2 FATIAS DE SALMÃO FUMADO
- SEMENTES DE SÉSAMO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

* Se as ervilhas estiverem congeladas, deverá descongelá-las primeiro.

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE	
Valor energético	146 kcal
HC	15 g
Açúcar	10 g
Gordura	6 g
Proteína	8 g
Sódio	5 mg



Porco *thai* com amendoins

PREPARAÇÃO

1. Corte o lombo de porco em tiras. Tempere com o sal, a pimenta e o sumo de limão e deixe marinar durante cerca de 15 minutos.
2. Coloque o azeite, os dentes de alho esmagados e a malagueta sem sementes fatiada na taça, com o acessório misturador, e selecione o programa de cozedura lenta P1, durante 3 minutos. Remova a tampa reguladora de vapor.
3. Junte o porco e programe velocidade 2, a 130°C, durante 20 minutos. Remova a tampa reguladora de vapor.
4. Corte a cebola roxa em gomos e fatie os cogumelos e os pimentos. Coloque-os na taça e selecione o programa de cozedura lenta P1.
5. Assim que faltar 1 minuto para terminar o programa, junte o molho de soja, as sementes de sésamo, os amendoins e os coentros picados.



4

43 min.

28 min.

INGREDIENTES

- 300 G DE LOMBO DE PORCO
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL MARINHO
- ½ COLHER DE CHÁ DE PIMENTA
- 1 LIMÃO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 2 DENTES DE ALHO
- ½ MALAGUETA VERMELHA
- 1 CEBOLA ROXA
- 6 COGUMELOS *SHIITAKE*
- 1 PIMENTO VERMELHO
- 1 PIMENTO VERDE
- ¼ CHÁVENA DE MOLHO DE SOJA
- 2 COLHERES DE SOPA DE SEMENTES DE SÉSAMO
- 50 G DE AMENDOINS
- 5 PÉS DE COENTROS

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE	
Valor energético	326 kcal
HC	18 g
Açúcar	8 g
Gordura	18 g
Proteína	23 g
Sódio	1266 mg

