

CN
We **BARE**
BEARS

— NÓS, OS URSOS —

AS RECEITAS SECRETAS
DO *Polar*

Dezenas de
receitas simples
e saborosas

Jogos
completamente
loucos



ÍNDICE

O que deves saber 10



O que deves ter à mão 12



Partilha a tua receita favorita 14



Snacks 16



Belidas 36



Saladas 56



Refeições 76



Comida do Mundo 96



Doces 116



Diverte-te a «cozinhar» as palavras... 136



O QUE DEVES SABER

É possível cozinhar de forma criativa! Arrisca e improvisa, não precisas de seguir as receitas à risca. Quando não tiveres ou não gostares de algum ingrediente, podes substituí-lo por outro à tua escolha. Talvez não fique tão saborosa como querias, mas o truque é: nunca desistir! Continua a tentar e a melhorar as tuas habilidades culinárias e verás que, com a prática, cada receita será melhor e melhor!

ALGUMAS DICAS ÀS QUAIS DEVES DAR ESPECIAL ATENÇÃO:

- Se tiveres de usar sal nas tuas receitas, usa sal marinho grosso.
- Lava bem as mãos antes de cozinhares.
- Quando terminares de cozinhar, limpa tudo.

Qualquer dúvida,
aconselha-te com
um adulto.

Se tiveres de manusear
algo quente ou afiado,
certifica-te de que um
adulto te pode
ajudar.

PALAVRAS CUJO SIGNIFICADO DEVES CONHECER:

Esfarelar: reduzir a pedaços mais pequenos, esmagando com as mãos.

Fatiar: cortar em fatias.

Ferver: levar a lume alto até que o líquido borbulhe.

Guarnição: alimentos que acompanham e enfeitam um prato numa refeição.

Laminar: cortar em fatias muito finas.

Picar: cortar em pequenos pedaços.

Polme: massa para fritura.

Polvilhar: cobrir ou salpicar de substância em pó.

Refogar: cozer cebola em azeite, deixando-a transparente ou com um tom dourado.

Saltear: fritar ligeiramente numa frigideira.

Temperar: adicionar molho ou tempero (sal, pimenta ou outra erva/especiaria) aos alimentos.



O QUE DEVES TER À MÃO



avental



garfo



colher de pau



luva



pega



colher de sopa



colher de chá



torradeira



liquidificador



balança



espremedor



pratos



copos



chávena



jarra



panela



papel
absorvente



papel
vegetal



frasco



palitos



palitos de
churrasco



cuvetes



Doses



Tempo de
preparação



Tempo de
cozedura



rolo da massa



faca de pão



faca



batedeira
elétrica



varinha
mágica



espiralizador



ralador



descascador



medidor
de líquidos



tabuleiro



frigideira



taça



formas
de papel



formas
de silicone



tarteira

A tua RECEITA FAVORITA



Partilha connosco a tua receita favorita! 😊
Tenho a certeza de que o meu irmão mais novo a vai adorar!

Nome da receita: _____

: _____ pessoas

: _____ min.

: _____ min.

Ingredientes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparação:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Vá lá, agora <<faz-nos crescer
água na boca>> com as
melhores fotografias que tens
desta tua receita favorita!

Colar foto

Colar foto

SNACKS

*Crostini de Ricota e Limão
com Mel*



Chips Crocantes de Maçã e Canela



Scones Dourados



*Bolinhas de Batata-doce
com Gengibre e Queijo*



Panquecas Fofas

Crostini de Ricota e Limão com Mel



2-4 pessoas



15 min.

Utensílios:


- faca de pão
- torradeira
- colher de sopa
- colher de chá
- ralador

Ingredientes:

- 1 baguete de pão
- queijo ricota
- mel
- raspa de 1 ou 2 limões

Preparação:

- 1 Corta a baguete em fatias e coloca-as a torrar na torradeira.
- 2 Coloca em cada fatia:
 - 1 c. de sopa de queijo ricota;
 - ½ c. de chá de mel;
 - ½ c. de chá de raspa de limão.



Sabes quem é o rei dos queijos?! É o reiqueijão, claro!

Chips Crocantes de Maçã e Canela



1-2 pessoas



15 min.



2 horas

Utensílios:

- tabuleiro
- papel vegetal
- taça
- colher de sopa
- colher de chá



Ingredientes:

- 2 maçãs grandes ou 3 maçãs médias, finamente cortadas
- 1 c. de chá de canela
- 1 c. de sopa de açúcar

Preparação:

- 1 Dispõe as fatias de maçã num tabuleiro forrado com papel vegetal, de forma a que não fiquem sobrepostas.
- 2 Numa taça, mistura a canela e o açúcar e polvilha as fatias de maçã com metade desta mistura.
- 3 Leva ao forno, preaquecido a 120 °C, durante uma hora.
- 4 Vira as fatias de maçã, polvilha com a restante mistura de açúcar e canela e leva ao forno durante mais uma hora. Desliga o forno e deixa os chips de maçã arrefecerem lá dentro.
- 5 Serve-os frios.

O que é pior do que encontrar
uma minhoca na maçã?
Dar uma dentada e encontrar
meia minhoca.



AS RECEITAS SECRETAS DO Polar

Sabes quem é o rei dos queijos? E o que diz o açúcar ao leite? Estas são só algumas das coisas que vais descobrir neste livro incrível de receitas que o Polar criou para ti!

Com uma pitada de humor e muitos gramas de ideias de pratos superdeliciosos, vais transformar-te num cozinheiro cinco estrelas.

Junta-te ao Polar, ao Pardo e ao Panda e embarca neste livro de fazer crescer água na boca!

