

Alice

★ O Meu Livro de Receitas



ÍNDICE

.... O PEQUENO-ALMOÇO DA ALICE E DOS AMIGOS

- Panquecas e Batido de Morango 10
- Scones 12
- Overnight Oats 14
- Torrada com Ovos Mexidos 16

..... AO ALMOÇO E AO JANTAR

- Hambúrguer do Café do Farol 20
- Wraps com Atum 22
- Almôndegas com Esparguete 24
- Sanduiche de Frango 26
- Panadinhos de Peixe 28
- Pizza Marguerita 30
- Empadão de Carne com Salada 32

... AS RECEITAS VEGETARIANAS DA TIA FILOMENA ...

- Chili de Vegetais 36
- Lasanha de Vegetais 38
- Gelado de Frutas 40
- Salame de Chocolate (Sem Ovos) 42
- Creme de Cenoura 44

..... UM LANCHE DELICIOSO

- Sanduiche de Queijo com Tomate e Alface 48
- Bolachas com Pepitas de Chocolate 50
- Espetadas de Fruta com Molho de Iogurte 52
- Folhadinhas de Salsicha 54

..... OS BOLOS DA AVÓ MARIA

- Bolo de Chocolate com Morangos 58
- Bolo de Iogurte 60
- Bolo Húmido de Laranja 62
- Bolo de Maçã e Nozes 64
- Bolo de Bolacha 66

PANQUECAS E BATIDO DE MORANGO



3 pessoas



20 minutos

Alérgicos

Cereais, ovos, leite

PANQUECAS

Ingredientes:

- 125 g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 250 ml de leite
- Margarina q.b.

Quer dizer
<<quanto
baste>>.

Preparação:

- 1- Coloca a farinha numa taça. No meio, faz um buraco. Com cuidado, parte o ovo para dentro desse buraco.
- 2- Mexe o ovo com a vara, juntando-o gradualmente à farinha. Aos poucos, vai adicionando leite. Continua a bater e a envolver a restante farinha até obteres um polme.
- 3- Derrete um pouquinho de margarina numa frigideira em lume brando e certifica-te de que fica bem espalhada pelo fundo da frigideira.
- 4- Deita uma concha de polme na frigideira e espalha-o, mantendo sempre o lume brando. Para obteres panquecas mais grossas, coloca mais polme. Para panquecas mais finas, a quantidade de polme deve ser menor.
- 5- Quando a panqueca começar a borbulhar, vira-a e cozinha o outro lado. Retira-a e tapa-a, para não arrefecer.
- 6- Repete a partir do passo 4 enquanto tiveres polme.

Podes servir com cobertura de iogurte grego, doce ou simplesmente canela.

Polme é uma massa de consistência mais líquida.



pequeno-almoço

BATIDO DE MORANGO

Ingredientes:

- 350 g de morangos
- 600 ml de leite

Preparação:

1- Lava os morangos, retira-lhes o pé e corta-os em pequenos pedaços.

2- Coloca os morangos e o leite no liquidificador e mistura até ficar tudo bem dissolvido. Se não tiveres liquidificador, podes utilizar uma varinha mágica.

E está pronto! Podes juntar um pouco de chantilly ou umas natas batidas. Nham!





Junta-te à Alice e aos seus amigos da Vila do Farol,
e diverte-te com as receitas mais saborosas de sempre.
Liberta a chef que há em ti e prepara deliciosas refeições
para toda a família. Vai ser de comer e chorar por mais!

Pronta? Mãos na massa e bom apetite!



Sandwich de Frango



Folhadinhos de Lanche!



Indeças com Esparguete

Receitas
simples,
passo
a passo!

booksmite
livros que saltam à vista

20|20 editora

ISBN 978-989-668-681-9

7+



9 789896 686819

Atividades