

Pão de abóbora e nozes

Dose: 12 fatias | Tempo de preparação: 60 min | Dificuldade: **Baixa**

Um pão mais docinho que faz lembrar o folar.

Ingredientes

Ingredientes secos:

- 50 g de nozes
- 100 g de farinha de aveia sem glúten
- 50 g de farinha de mandioca
- 15 g de farinha de coco
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de mistura de especiarias em pó (canela, gengibre, noz-moscada, cardamomo)

1 colher de chá de fermento

Sementes q.b.

Sal fino q.b.

Ingredientes húmidos:

- 5 ovos
- 120 g de puré de abóbora
- 1 colher de chá de mel
- 10 g de azeite

Confeção

Pré-aquecer o forno a 175 °C.

Juntar todos os ingredientes húmidos numa taça e misturar bem.

Juntar todos os ingredientes secos, à exceção das nozes, noutra taça e misturar bem.

Juntar os ingredientes secos aos húmidos e incorporar tudo muito bem.

Adicionar as nozes picadas e envolver.

Forrar uma forma de bolo inglês com papel vegetal e deitar a massa, alisando-a e salpicando com sementes a gosto (girassol, abóbora, sésamo, etc.).

Levar ao forno durante 40-45 minutos aproximadamente. Fazer o teste do palito para verificar se está cozido.



Dica: Para o puré de abóbora, basta cortar a abóbora em pedaços e cozê-la ou assá-la no forno e, depois, triturar até ficar em puré.

Panquecas de espinafres

Dose: 2 | Tempo de preparação: 15 min | Dificuldade: **Baixa**

Panquecas em modo Hulk para miúdos e graúdos.

Ingredientes

2 ovos

1 colher de chá de azeite

1 mão-cheia de espinafres

Óleo de coco q.b.

1 colher de sopa de farinha
de linhaça

Alho em pó, sal e pimenta q.b.

Confeção

Juntar os ovos e o azeite e triturar num processador (ou varinha mágica), até os dois ingredientes ficarem bem incorporados.

Juntar depois os espinafres, misturar e voltar a triturar bem. A seguir juntar a farinha e misturar bem até obter uma mistura homogénea. Temperar.

Aquecer um pouco de óleo de coco numa frigideira antiaderente. Deitar um pouco de massa e cozinhar uns minutos de cada lado. Repetir o processo até acabar a massa.



Dica: Prepare uma quantidade maior de pancakes e congele-as. Deixe-as a descongelar com antecedência ou aqueça diretamente na torradeira ou no micro-ondas — sem desculpas.

