

Catarina Malheiro

NUTRISTÓRIAS

As Receitas do Pedro



Receitas simples,
nutritivas
e deliciosas para
confeccionar com
as crianças



Já conheces o Pedro?

O Pedro é um menino curioso que gosta muito de aprender sobre a alimentação para crescer forte e saudável. Ele também adora ajudar a sua mãe a cozinhar. O Pedro é o Chef Júnior lá de casa. Sempre que pode, o Chef Pedro ajuda a mãe a preparar as refeições que são deliciosas e muito saudáveis. Como ele gosta muito de partilhar tudo o que aprende, neste livro partilha algumas das receitas que ele ajuda a mãe a preparar para que tu também possas fazê-las. Além disso, ainda nos conta tudo sobre as suas receitas preferidas.

Estás preparado para, com a ajuda de um adulto, pôr mão-à-obra e fazer as receitas que o Chef Pedro partilha contigo?
Então, toca a vestir o avental e pôr mãos na massa.



Eu sou o Pedro,
Um Chef muito à maneira.
Sou o ajudante da minha mãe
Que, neste mundo, é a melhor cozinheira.

Neste livro, as minhas receitas
Contigo eu vou partilhar.
Vai lá colocar o avental,
Pois tens que experimentar.

Nas tarefas mais difíceis,
Um adulto terá que ajudar
Uma grande diversão
Que agora vai ser cozinhar.

Receitas deliciosas e saudáveis
Neste livro podes encontrar.
Agora toca a experimentá-las
E o resultado final, comigo partilhar.



ÍNDICE

PEQUENOS ALMOÇOS / LANCHES

Panquecas de aveia e banana	7
Panquecas à Chef Pedro	8
Panquecas de aveia e laranja	9
Panquecas de coco e limão	10
Panquecas de cacau	11
Muffins de maçã	12
Queques de cenoura e aveia	13
Muffins à la Pedro	14
Queques de banana e maçã	15
Queques de banana e laranja	16
Papas de aveia e maçã	17
Papas de aveia e banana	18
Papas de aveia com cacau	19
Papas de aveia e cenoura à Chef Pedro	20
Papas de aveia no forno	21
Pão de banana	22
Bolo de banana e chocolate	23
Bolachas de aveia e passas	24
Bolachas de aveia do Pedro	25
Bolachas de amendoim	26
Bolachas de canela e gengibre	27
Barras de cereais	28
Espetadas de fruta e queijo	29
Mini sanduíche	30
Batido delicioso à Pedro	31

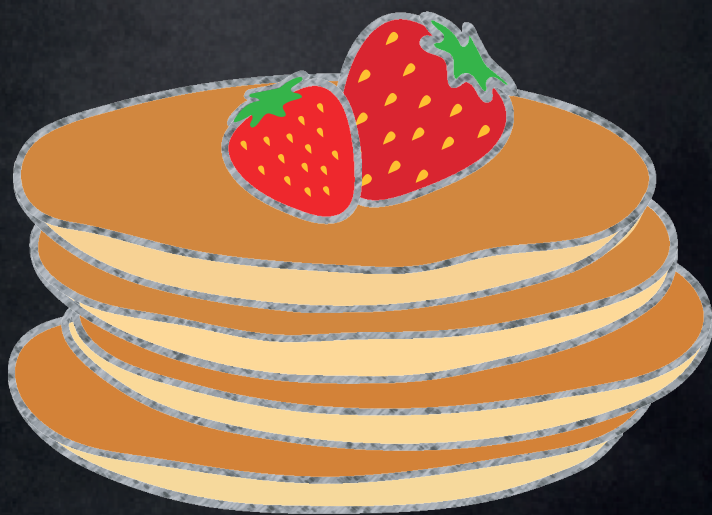
ALMOÇOS / JANTARES

Hambúrguer do Chef Pedro	33
Hambúrguer de frango	34
Massa colorida do Chef	35
Pizza com base de couve-flor	36
Muffins de salmão e espinafres	37
Almôndegas de peixe	38
Bacalhau do Chef	39
Bolinhos de bacalhau no forno	41
Empadão à la Chef Pedro	42
Quiche de legumes	44
A quiche do Pedro	45
Omelete de frango no forno	46

SOBREMESAS

Bolo de cenoura	48
Bolo de laranja à Pedro	49
Bolo de espinafres	50
Bolo mousse de chocolate	51
Tarte de maçã	52
Crumble do Chef	53
Semi-frio do Chef Pedro	54
Gelado de banana e frutos vermelhos	55

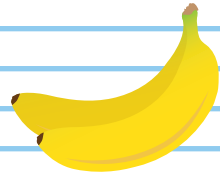
PEQUENOS ALMOÇOS LANCHES



Panquecas de aveia e banana

Ingredientes

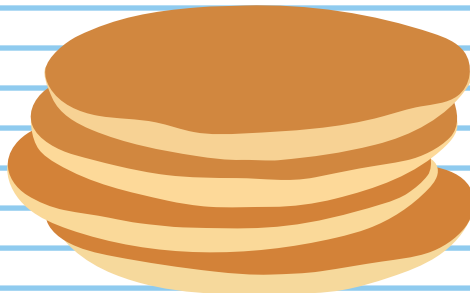
1 ovo
1 banana madura
3 colheres de sopa de flocos de aveia
Canela a gosto



Preparação

Começa por descascar a banana, colocá-la numa taça e esmagá-la com a ajuda de um garfo. Depois de muito bem esmagada, adiciona a aveia, o ovo e a canela. Mistura tudo muito bem até obteres uma massa homogénea. Agora, pede ajuda a um adulto para colocar uma frigideira anti-aderente a aquecer no fogão, em lume médio, e cozinhar as pancakes. Com a ajuda de uma colher, deita pequenas porções de massa na frigideira e vai verificando a cozedura. Quando as pancakes estiverem douradas, debes virá-las e deixar cozinhar do outro lado. Se quiseres podes colocar um pouco de mel no momento de servir.

Bom apetite!



Panquecas à Chef Pedro

Ingredientes

3 colheres de sopa de aveia (em farinha ou em flocos)

6 colheres de sopa de leite ou bebida vegetal

1 ovo

1 maçã partida e sem casca

Canela a gosto

Preparação

Começa por descascar a maçã e cortá-la em pedaços. Depois, com a ajuda de um adulto, coloca-a num robot de cozinha ou liquidificador, e adiciona também os restantes ingredientes. Agora é só triturar tudo até obter uma massa homogénea. Ainda com a ajuda de um adulto, coloca uma frigideira anti-aderente a aquecer no fogão, em lume médio. Com uma colher, deita pequenas porções de massa na frigideira e vai verificando a cozedura. Quando as pancakes estiverem douradas, vira-as e deixa-as cozinhar do outro lado.

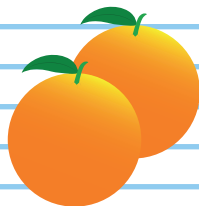
ESTAS SÃO AS PANQUECAS PREFERIDAS DO PEDRO: PANQUECAS DE AVEIA E
MAÇÃ. O PEDRO GOSTA MUITO DE MAÇÃ. É A SUA PEÇA DE FRUTA PREFERIDA.

E A TUA QUAL É?

Panquecas de aveia e laranja

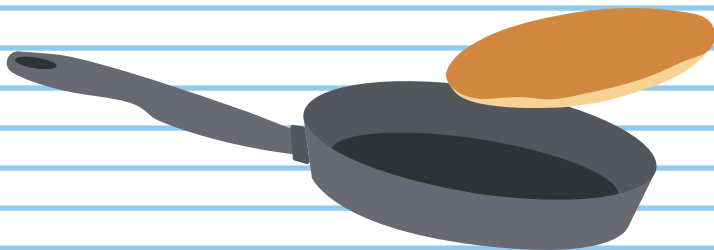
Ingredientes

2 colheres de sopa de farinha aveia
2 colheres de sopa de linhaça em pó
3 ovos
Raspa de 1 laranja
1 colher de chá de azeite
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de mel



Preparação

Para a confeção destas pancakes necessitas da ajuda e supervisão de um adulto ao longo de todo processo. Assim, a primeira tarefa é pedir a alguém aí de casa para te ajudar a fazer estas deliciosas pancakes de aveia e laranja. Em seguida, deves raspar a casca de 1 laranja e colocá-la juntamente com os restantes ingredientes num robot de cozinha ou liquidificador e triturar tudo até obteres uma massa homogénea. Posteriormente, pede ajuda para colocar uma frigideira antiaderente a aquecer no fogão, em lume médio, e cozinhar as pancakes. Com a ajuda de uma colher, deita pequenas porções de massa na frigideira e vai verificando a sua cozedura. Quando as pancakes estiverem douradas, deves virá-las e deixar cozinhar do outro lado.



Panquecas de coco e limão

Ingredientes

3 colheres de sopa de farinha de coco (ou outra a gosto)

2 colheres de sopa de coco ralado

1 colher de sopa de linhaça em pó

3 ovos

Raspa de 1 limão

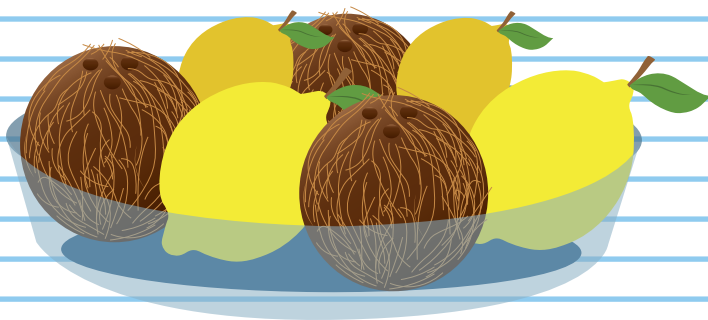
1 colher de sopa de azeite

1 colher de chá de fermento em pó

Canela a gosto

Preparação

Em primeiro lugar, pede a um adulto para te auxiliar na confeção desta receita. Em seguida, deves raspar a casca de 1 limão e colocá-la juntamente com os restantes ingredientes num robot de cozinha ou liquidificador e triturar tudo até obteres uma massa homogénea. Posteriormente, pede ajuda para colocar uma frigideira anti-aderente a aquecer no fogão, em lume médio, e cozinhar as pancakes. Com a ajuda de uma colher, deita pequenas porções de massa na frigideira e vai verificando a sua cozedura. Quando as pancakes estiverem douradas, deves virá-las e deixar cozinhar do outro lado.



Panquecas de cacau

Ingredientes

8 colheres de flocos de aveia

2 colheres de sopa de cacau em pó

2 ovos

150ml de leite ou bebida vegetal

Preparação

Com o auxílio de um adulto, coloca todos os ingredientes num robot de cozinha ou liquidificador e tritura tudo até obteres uma massa homogénea. Posteriormente, pede ajuda para colocar uma frigideira anti-aderente a aquecer no fogão em lume médio e cozinhar as panquecas. Com a ajuda de uma colher, deita pequenas porções de massa na frigideira e vai verificando a sua cozedura. Quando as panquecas estiverem douradas, vira-as e deixa cozinhar do outro lado.



Muffins de maçã

Ingredientes

2 chávenas de flocos de aveia
2 colheres de sopa de linhaça em pó
2 ovos
2 chávenas de leite ou bebida vegetal
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de canela em pó
2 maçãs (ou pêras)
Frutos gordos a gosto (noz, amêndoa, avelã, caju)

Preparação

Começa por pedir a um adulto para ligar o forno a 180°C. Em seguida, com a sua supervisão, descasca as maçãs e pede ajuda para cortá-las em cubos de pequena dimensão. Posteriormente, pede ajuda para triturar ligeiramente os frutos gordos (para isso podem usar um robot de cozinha ou parti-los com a ajuda de uma faca). Depois, numa taça, mistura os ovos com o leite e bate bem. Noutra taça, mistura os flocos de aveia, a linhaça, a canela e o fermento. Mistura o preparado anterior ao preparado com o leite e mexe bem. Em seguida, adiciona a maçã aos cubos e os frutos gordos ligeiramente triturados. Por fim, e com ajuda, coloca a massa em formas para muffins e leva-as ao forno por 30 minutos.



Queques de cenoura e aveia

Ingredientes

1 cenoura

3 ovos

150g de farinha de aveia

Raspa e sumo de uma laranja

1 colher de sopa de mel

1 colher de chá de fermento em pó

1 colher de sopa de azeite

Preparação

Começa por pedir a um adulto para ligar o forno a 180°C. Em seguida, separa as gemas das claras dos ovos para dois recipientes diferentes.

Com uma batedeira, bate as claras em castelo. Descasca a cenoura, corta-a em pequenos pedaços e coloca-a num processador de alimentos. Junta as gemas e o mel e vai mexendo até obteres uma massa homogénea. Adiciona o azeite e mexe um pouco mais. Por fim, adiciona a farinha e o fermento. Posteriormente, envolve, cuidadosamente, as claras em castelo ao preparado anterior. Coloca em forminhas para queques e leva-as ao forno por 25 minutos.

Não te esqueças que todas as etapas que incluam o uso de facas e eletrodomésticos devem ser sempre realizadas por um adulto ou com a sua ajuda.



Muffins à la Pedro

Ingredientes

100g de chocolate de negro ou de culinária

3 colheres de sopa de coco ralado

1 colher de sopa de leite

2 ovos

Preparação

Pede a um adulto para ligar o forno a 180°C. Em seguida, separa as gemas das claras do ovo, bate as claras em castelo e reserva-as. Depois, parte o chocolate para um tacho pequeno ou um prato e adiciona o leite. Com ajuda de um adulto, coloca o tacho em cima de um outro tacho com água a ferver (banho-maria) ou então, coloca um prato com o chocolate e o leite no micro-ondas por 2 minutos. Adiciona, ao chocolate derretido, as gemas e o coco ralado e envolve bem. Por fim, adiciona as claras e envolve cuidadosamente. Com ajuda, coloca a massa em formas de queques (untadas com azeite e polvilhadas com farinha ou então, em formas de silicone, as quais dispensam este processo) e leva-as ao forno por 15 minutos.

SABIAS QUE ESTES MUFFINS SABEM
A MOUSSE DE CHOCOLATE?
FICAM UMA VERDADEIRA
DELÍCIA E POR ISSO
SÃO OS MEUS PREFERIDOS!



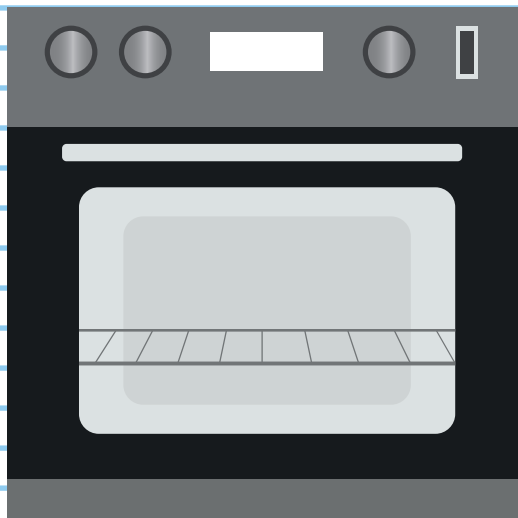
Queques de banana e maçã

Ingredientes

2 maçãs bem maduras
2 bananas bem maduras
120ml de leite ou bebida vegetal
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de mel (opcional)
200g de farinha de trigo
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de canela

Preparação

Em primeiro lugar, pede a um adulto para ligar o forno a 180°C. Em seguida, com a sua ajuda descasca as bananas e as maçãs e retira o caroço às maçãs. Coloca todos os ingredientes num robot de cozinha e tritura tudo até obteres uma massa homogénea. Coloca a massa em formas de silicone e leva ao forno por 20-25 minutos.



Queques de banana e laranja

Ingredientes

- 3 bananas bem maduras
- 2 laranjas
- 3 colheres de sopa de azeite
- 200g de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de café de fermento em pó

Preparação

Pede a um adulto para colocar o forno a pré-aquecer a 180°C. Em seguida, com a sua ajuda, descasca as laranjas e as bananas. Num robot de cozinha, coloca as bananas, as laranjas e o azeite e tritura tudo. Numa taça, coloca a farinha, o fermento e o bicarbonato de sódio e mistura-os. Adiciona a mistura da banana com a farinha e envolve bem. Coloca a massa em formas de silicone e leva ao forno por 20-25-minutos.



Papas de aveia e maçã

Ingredientes

3 colheres de sopa de flocos de aveia

100ml de leite ou bebida vegetal

1 maçã pequena

Canela em pó q.b.

Preparação

Com a ajuda de um adulto, começa por descascar a maçã e cortá-la em cubos pequenos. Depois, pede ao adulto para colocar uma panela ao lume (em lume brando para não queimar). Nela, coloca os flocos de aveia, a bebida vegetal, a maçã aos cubos e a canela em pó. Deixem cozinhar cerca de 5-10 minutos e vão mexendo de vez em quando. Se as papas ficarem demasiado grossas, podem adicionar mais um pouco de leite ou água.

Por fim, coloca as papas numa taça e, se quiseres, podes decorar com frutos gordos (nozes, amêndoa, avelãs).



Papas de aveia e banana

Ingredientes

3 colheres de sopa de flocos de aveia

100ml de leite ou bebida vegetal

100ml de água

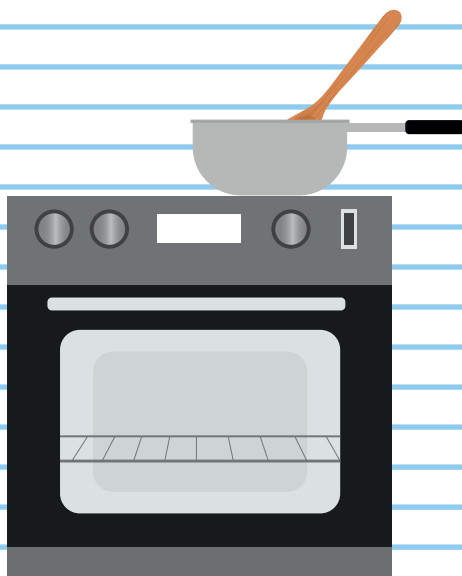
1 banana pequena

1 colher de sopa de coco ralado

Canela e mirtilos para decorar

Preparação

Em primeiro lugar, descasca a banana e, com a supervisão de um adulto, corta-a em rodela. Numa panela pequena, coloca os flocos de aveia, o leite, a água, o coco ralado e metade das rodela da banana. Pede a um adulto para colocar a panela em lume brando e deixar cozinhar cerca de 5-10 minutos, mexendo frequentemente para não queimar. Quando as papas estiverem completamente cozinhadas, coloca-as numa taça e decora-as com as rodela de banana, canela e alguns mirtilos.



Papas de aveia com cacau

Ingredientes

3 colheres de sopa de flocos de aveia

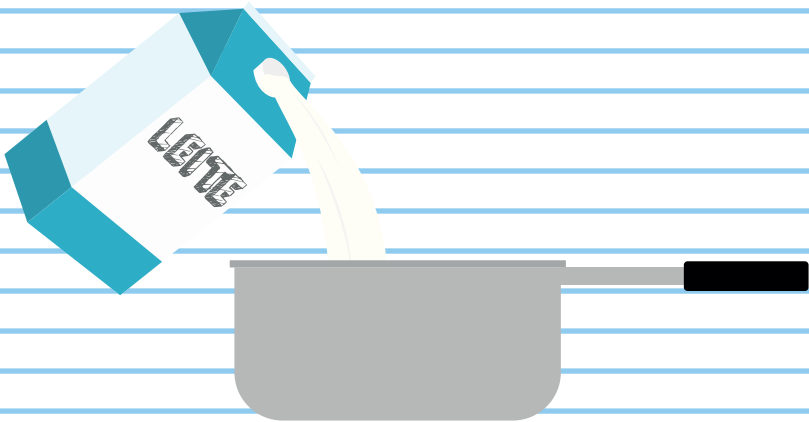
100ml de leite ou bebida vegetal ou água

1 colher de sopa de cacau em pó

Coco ralado q.b.

Preparação

Numa panela pequena, coloca os flocos de aveia, o leite e o cacau em pó. Pede a um adulto para colocar a panela em lume brando e deixar cozinhar cerca de 5-10 minutos, mexendo de vez em quando. Quando as papas estiverem completamente cozinhadas, coloca-as numa taça e decora-as polvilhando com um pouco de coco ralado.



Papas de aveia e cenoura à chef Pedro

Ingredientes

½ cenoura (tamanho da palma da mão)

3 colheres de sopa de flocos de aveia

100ml de leite ou bebida vegetal

1 colher de chá de canela

Preparação

Com a ajuda de um adulto, descasca a cenoura e rasp-a finamente. Numa panela, coloca a cenoura raspada, os flocos de aveia, o leite e a canela. Pede a um adulto para colocar a panela em lume brando e deixar cozinhar cerca de 5-10 minutos, mexendo sempre, mas sem deixar ferver. Quando o preparado estiver com a consistência de papa, retirem do fogão e coloquem as papas numa taça. Por fim, se quiseres, podes decorar com coco ralado ou raspas de chocolate.

PAPAS DE AVEIA E CENOURA...AS PREFERIDAS DO PEDRO.
ELE ADORA CENOURA, SEJA ELA DE QUE FORMA FOR:
CENOURA PALITADA, SALADA DE CENOURA, CENOURA COZIDA,
MUFFINS DE CENOURA, BOLO DE CENOURA...

SABIAS QUE A CENOURA É RICA EM VITAMINA A,
UMA VITAMINA MUITO IMPORTANTE PARA A VISÃO?

Papas de aveia no forno

Ingredientes

200g de flocos de aveia finos

200ml de leite ou bebida vegetal

2 ovos

1 banana grande

1 maçã grande

Canela q.b.

1 colher de café de fermento em pó

Preparação

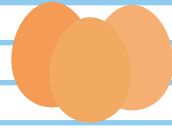
Começa por descascar a banana e esmagá-la bem. Depois, com a ajuda de um adulto, descasca a banana e corta-a aos cubos. Num recipiente, coloca os ovos e os flocos de aveia e bate com uma vara de arames, ou um garfo. Em seguida, adiciona os restantes ingredientes e mistura-os muito bem. Por fim, coloca a massa num tabuleiro/pirex de ir ao forno e deixa cozinhar por cerca de 25 minutos à temperatura de 180°C.



Pão de banana

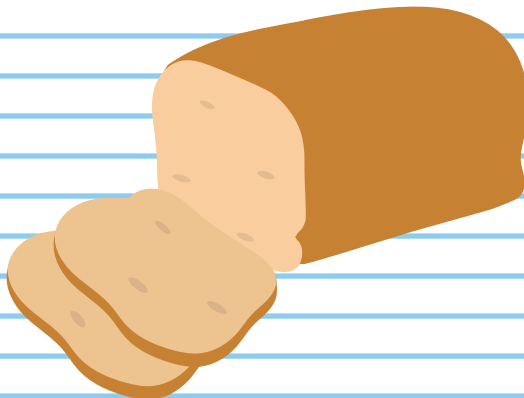
Ingredientes

- 3 bananas bem maduras
- 3 ovos
- 1 chávena de farinha de aveia
- 1 chávena de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá rasa de fermento



Preparação

Começa por pedir a um adulto para ligar o forno à temperatura de 180°C. Em seguida, descasca as bananas e corta duas delas às rodelas. Com ajuda, coloca num liquidificador ou robot de cozinha, as duas bananas cortadas e todos os outros ingredientes. Tritura tudo muito bem e reserva. Pega numa forma de bolo inglês, pincela-a com azeite e polvilha-a com farinha. Em seguida, coloca a massa na forma e decora-a com a outra banana (podes cortá-la a meio e colocar em cima da massa). Por fim e com ajuda, coloca a forma no forno e deixa cozinhar por 25 minutos.



Bolo de banana e chocolate

Ingredientes

2 bananas bem maduras

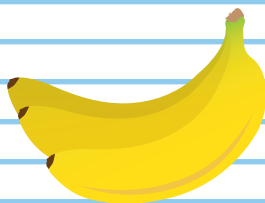
2 ovos

250ml de leite ou bebida vegetal

40g de cacau em pó cru

160g de farinha de trigo integral

1 colher de sopa rasa de fermento em pó



Preparação

Começa por pedir a um adulto para ligar o forno à temperatura de 180°C. Em seguida, descasca as bananas, coloca-as num prato e esmaga-as. Num recipiente à parte, coloca os ovos e mexe-os bem. Em seguida, adiciona aos ovos, a banana esmagada, o leite, a farinha, o cacau e o fermento e mistura tudo muito bem (se quiseses, também podes colocar todos os ingredientes num liquidificador/ robot de cozinha e triturar). Depois de teres a massa pronta, pincela uma forma com azeite e polvilha-a com farinha. Coloca a massa na forma e leva ao forno por 45 minutos.



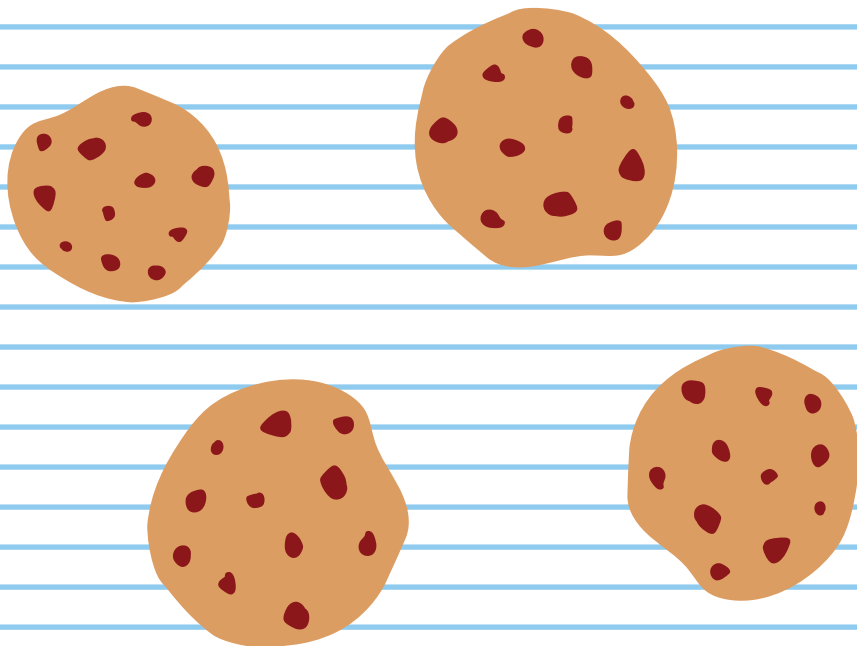
Bolachas de aveia e passas

Ingredientes

2 bananas bem maduras
1 maçã ralada (ou cenoura ralada)
2 chávenas de aveia
1 mão de uvas passas
Raspas de uma laranja
1 colher de sopa de azeite

Preparação

Pede a um adulto para ligar o forno à temperatura de 180°C. Em seguida, com a sua ajuda descasca a banana e a maçã e, coloca-as, cortadas em pedaços, num liquidificador ou robot de cozinha e tritura. Num recipiente, coloca a maçã e a banana trituradas, adiciona os restantes ingredientes e mexe muito bem. Depois da massa pronta, é só moldar as bolachinhas e coloca-as em cima de um tabuleiro com papel vegetal. Agora, é só levar ao forno e deixar cozinhar cerca de 10 minutos.



Bolachas de aveia do Pedro

Ingredientes

2 bananas pequenas bem maduras

½ chávena de aveia

1 chávena de coco

1 colher de chá de canela

Preparação

Pede a um adulto para ligar o forno à temperatura de 180°C. Em seguida, com a sua ajuda coloca todos os ingredientes num liquidificador/robot de cozinha e mistura bem até obteres uma massa com a consistência de uma pasta. Após teres a massa pronta, pega em pequenas porções de massa com a mão (cerca do tamanho de uma noz), molda umas bolinhas, coloca-as no tabuleiro e achata-as um pouco para ficarem semelhantes a bolachas. Leva o tabuleiro ao forno e deixar cozinhar cerca de 25 minutos.



AS BOLACHAS DE AVEIA E COCO SÃO
AS MINHAS BOLACHAS PREFERIDAS, DE
SEMPRE. SUPER FÁCEIS DE COZINHAR
E MUITO SABOROSAS. SÃO UM
LANCHE SAUDÁVEL E MUITO FÁCEIS DE
TRANSPORTAR. EU LEVO-AS MUITAS
VEZES PARA A ESCOLA.
E OS TEUS LANCHES? TAMBÉM SÃO SAUDÁVEIS?

Bolachas de amendoim

Ingredientes

200g de amendoins torrados (sem sal ou mel)

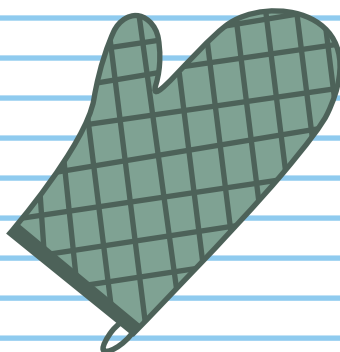
4 colheres de sopa de flocos de aveia

2 colheres de sobremesa de mel

4 colheres de sopa uvas passas

Preparação

Cerca de 20 minutos antes de confeccionares as bolachas, coloca as passas numa taça, cobre-as com água e deixa-as a demolhar. Caso os amendoins que vais utilizar tenham casca, terás que começar por descascá-los. Entretanto, também podes forrar um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal para depois colocares as bolachas em cima. Antes de iniciares a preparação da massa das bolachas, pede a um adulto para ligar o forno à temperatura de 180°C. Em seguida, com a sua ajuda coloca o amendoim e as passas já demolhadas num processador de alimentos e tritura-os grosseiramente. Coloca a massa obtida num recipiente e adiciona o mel e os flocos de aveia e mexe até ficar tudo muito bem envolvido. Depois da massa pronta, com a mão, pega em pequenas porções de massa (cerca do tamanho de uma noz), molda umas bolinhas, coloca-as no tabuleiro e achata-as um pouco para ficarem semelhantes a bolachas. Agora, é só levar ao forno e deixar cozinhar cerca de 8 minutos. Ao fim desse tempo, com ajuda, retira o tabuleiro do forno, vira as bolachas e deixa cozinhar do outro lado por mais 8 minutos.



Bolachas de canela e gengibre

Ingredientes

50g de farinha de aveia
50g de farinha de trigo integral
2 colheres de sopa de canela
1 colher de café de gengibre em pó
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de mel
1 colher de café de fermento
100ml de água quente

Preparação

Para começar, pede a um adulto para ligar o forno a 180°C. Entretanto, pega num tabuleiro de ir ao forno e forra-o com papel vegetal. Em seguida, num recipiente, junta todos os ingredientes secos (farinha, canela, gengibre e fermento). Em outro recipiente, coloca os restantes ingredientes (azeite, mel e água) e mistura-os muito bem. Adiciona a mistura obtida aos ingredientes secos e envolve muito bem até esta atingir uma consistência homogénea. Para fazeres as bolachinhas, pega em pequenas porções de massa com a mão (cerca do tamanho de uma noz), molda umas bolinhas, coloca-as no tabuleiro e achata-as um pouco para ficarem semelhantes a bolachas. Leva o tabuleiro ao forno e deixar cozinhar cerca de 10 minutos.

ESTAS BOLACHAS SÃO DELICIOSAS EM QUALQUER ALTURA DO ANO, MAS SÃO UMA ÓTIMA RECEITA PARA COZINHAR, EM FAMÍLIA, NA ÉPOCA NATALÍCIA.
FICA UM CHEIRINHO A CANELA NA COZINHA.

HUM... QUE DELÍCIA!

Barras de cereais

Ingredientes

- 6 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 150ml de água quente
- 1 colher de sobremesa de mel
- 1 colher de sobremesa de canela em pó

Preparação

Pede a um adulto para ligar o forno a 180°C. Numa tigela, coloca os flocos de aveia, as sementes, a canela e mistura bem. Adiciona a água quente e, em seguida, o mel, mexendo sempre até obteres uma massa homogénea. Coloca uma folha de alumínio num tabuleiro de ir ao forno e, com a ajuda de uma colher de sopa, coloca porções de massa sobre a mesma. Em seguida, é só colocar no forno (com ajuda de adulto) e deixar cozinhar 30 minutos.

SABIAS QUE AS BARRAS DE CEREALS QUE COMPRAMOS NAS GRANDES SUPERFÍCIES COMERCIAIS TÊM GRANDES QUANTIDADES DE AÇÚCAR NA SUA COMPOSIÇÃO?

FAZ AS TUAS PRÓPRIAS BARRAS DE CEREALS, POIS ALÉM DE SABOROSAS SÃO MUITO MAIS SAUDÁVEIS.

Espetada de Fruta e Queijo

Ingredientes

Fruta a gosto

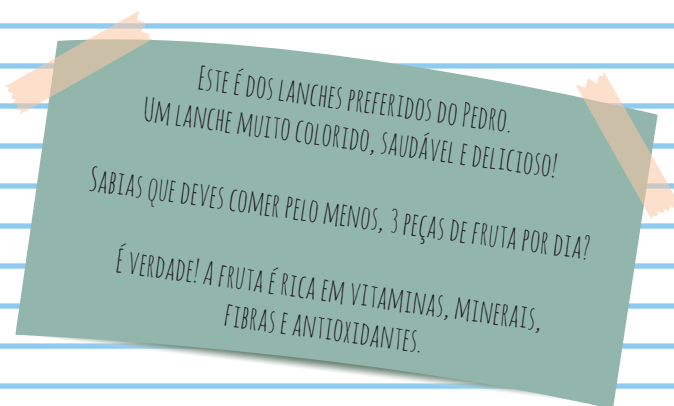
Queijo em bola

Paus de espetada

Preparação

Com a ajuda de um adulto, corta a fruta e o queijo em cubos. Depois, é só colocar os diferentes tipos de fruta e queijo aos cubos no pau de espetada, de forma variada.

E voilá... tens uma deliciosa espetada de frutas e queijo!



Mini Sanduíche

Ingredientes

1 fatia de fiambre

1 colher de sopa de queijo creme

2 fatias de pão-de-forma integral ou com sementes

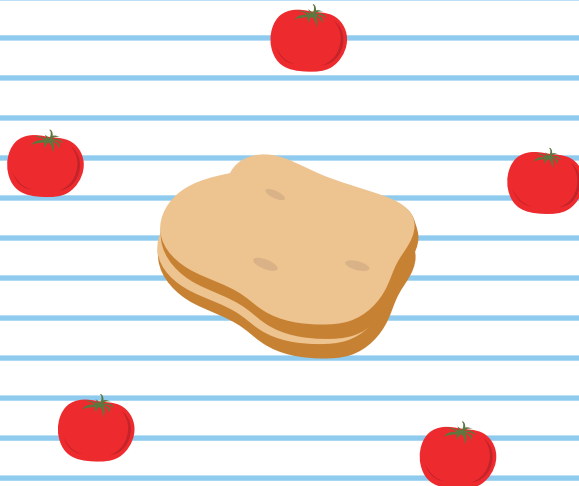
4 tomates cereja

Salsa picada q.b.

Paus de espetada

Preparação

Para começar, pede a um adulto, para cortar a fatia de fiambre em pedaços pequenos e picar a salsa. Em seguida, coloca numa taça o fiambre cortado, o queijo creme e a salsa picada e mistura muito bem. Barra o preparado obtido numa das fatias do pão-de-forma e cobre-a com a outra fatia. Corta as fatias de pão-de-forma em quatro e vai colocando no pau de espetada, de forma alternada, tomate cereja e os quadrados de pão-de-forma.



Batido delicioso à Pedro

Ingredientes

1 iogurte líquido natural

1 peça de fruta a gosto

1 colher de sopa de flocos de aveia

Preparação

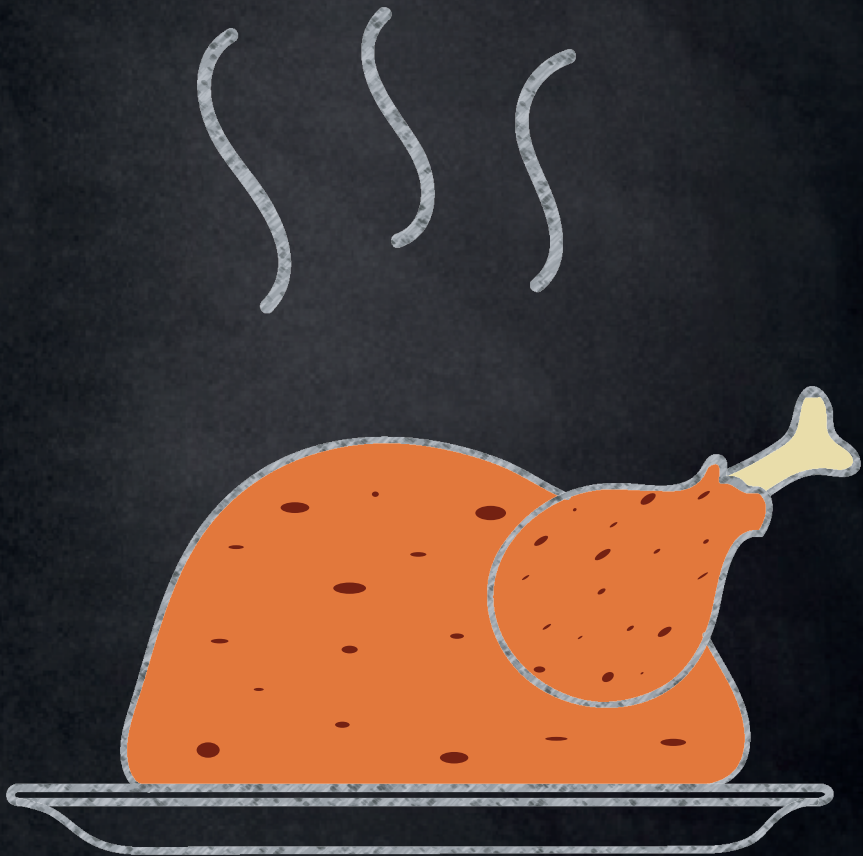
Em primeiro lugar, escolhe a peça de fruta que queres colocar no teu batido. Pode ser a tua fruta preferida. Em seguida, pede ajuda a um adulto para descascar a fruta e utilizar o liquidificador. Nele, coloca o iogurte, a fruta e os flocos de aveia. Agora, é só triturar tudo e eis o teu batido delícia.

A FRUTA QUE EU ESCOLHO SEMPRE PARA FAZER O MEU BATIDO DELÍCIA É LARANJA. A LARANJA É RICA EM VITAMINA C E TORNA ESTE BATIDO UMA VERDADEIRA DELÍCIA.

E TU? QUAL A PEÇA DE FRUTA QUE MAIS GOSTAS PARA O TEU BATIDO DELÍCIA?



ALMOÇOS/JANTARES



Hamburguer do Chef Pedro

Ingredientes

1 lata de atum ao natural

80g de flocos de aveia finos

1 ovo

1 cebola pequena

Salsa q.b.

Alho em pó, sal, pimenta q.b.

Preparação

Para preparares estes hambúrgueres vais precisar da ajuda de um adulto. Em primeiro lugar, deves começar por descascar a cebola. Em seguida, pica a cebola e a salsa também. Num recipiente, podes colocar a cebola e a salsa picadas, o atum, os flocos de aveia e os ovos. Pede ajuda para temperar a massa com alho, sal e pimenta. Em seguida, mexe tudo muito bem até teres uma massa homogénea. Agora que a massa está pronta é só moldar os hambúrgueres. Pede ao adulto para colocar uma frigideira anti-aderente, pincelada com um fio de azeite, a aquecer e, em seguida, cozinhar os hambúrgueres.

ESTA É A RECEITA DOS MEUS HAMBÚRGUERES
DE ATUM E AVEIA. GOSTO MUITO
DE OS COZINHAR COM A AJUDA DA MINHA
MÃE E, NO FINAL, COMÊ-LOS NO MEIO
DO PÃO COM ALFACE E TOMATE.
EXPERIMENTA... VAIS ADORAR!



Hamburguer de frango

Ingredientes

250g de frango picado

1 cenoura

1 ovo

1 pão integral pequeno

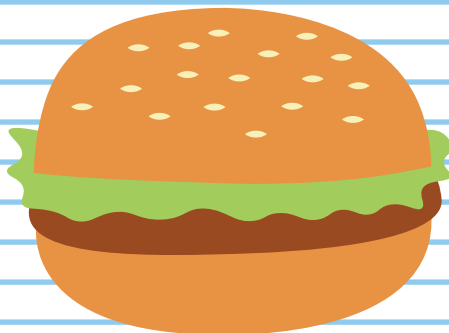
1 cebola pequena

1 dente de alho

Salsa ou coentros q.b.

Preparação

Em primeiro lugar, pede a um adulto para te auxiliar na preparação desta receita, pois algumas tarefas devem ser realizadas com a sua ajuda. Para começar, deves pedir-lhe que ligue o forno a 180°C para pré-aquecer. Em seguida, com a sua ajuda, descasca a cebola, o alho e a cenoura. Coloca estes ingredientes, ligeiramente partidos, num robot de cozinha. Adiciona a salsa (ou coentros) e tritura tudo muito bem. Depois, acrescenta o pão e volta a triturar. Por fim, adiciona a carne de frango picada e o ovo e envolve tudo mais um pouco. Retira a massa obtida do robot e molda os teus hambúrgueres. Forra um tabuleiro de forno com uma folha de papel de vegetal e dispõe os hambúrgueres no tabuleiro. Leva ao forno durante 25 a 30 minutos.



Massa colorida do Chef

Ingredientes

130g de massa espiral ou lacinhos (se quiseres ainda mais cor, podes usar a tricolor)
2 latas de atum em azeite
1 pimento verde
1 tomate
1 cenoura
1 lata pequena de cogumelos laminados
1 lata pequena de milho doce
Sal q.b.

Preparação

Para confeccionar esta receita precisas da ajuda de um adulto, por isso, toca a escolher alguém aí em casa. Depois, com a sua ajuda coloca água, temperada com um pouco de sal, num tacho e leva-o ao lume. Quando a água ferver adiciona a massa e deixa cozer. Entretanto, descasca a cenoura e raspas-a; lava e remove as sementes do pimento e corta-o em cubos fininhos; lava o tomate e corta-o, também aos cubos; abre as latas do atum, dos cogumelos e do milho e escoe-as. Quando a massa estiver cozida, coloca-a numa saladeira, adiciona o atum, o milho, os cogumelos, o pimento, o tomate e a cenoura raspada e mistura tudo muito bem. E...puff! Uma massa super colorida e deliciosa!

O PEDRO ADORA COZINHAR A SUA MASSA SUPER, HÍPER, MEGA COLORIDA.
ALÉM DE SER CHEIA DE CORES, AINDA É RÍQUÍSSIMA EM NUTRIENTES
IMPORTANTES PARA A NOSSA SAÚDE E UMA VERDADEIRA DELÍCIA.
APOSTO QUE QUANDO PROVARES NÃO VÁS QUERER OUTRA COISA!

Pizza com base de couve-flor

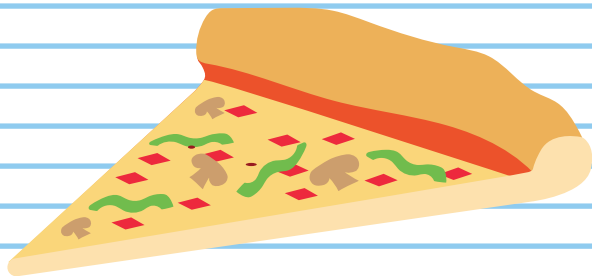
Ingredientes

1 couve-flor (cerca 400g)
1 ovo
3 colheres de sopa de queijo parmesão
1 dente de alho
2 colheres de sopa de tomate
Fiambre aos cubos
Cogumelos laminados
100g de queijo mozzarella
Sal, pimenta, orégãos q.b.

Preparação

Na primeira parte da preparação desta receita necessitarás da ajuda e supervisão de um adulto. Portanto, a primeira coisa que precisas fazer é pedir ajuda a alguém aí em casa. Depois, pede para ligar o forno a uma temperatura de 180°C. Em seguida, corta a couve-flor, coloca-a num processador de alimentos e tritura-a grosseiramente. Coloca a massa obtida num recipiente e adiciona o alho picado, o ovo, o queijo parmesão, o sal, a pimenta e os orégãos. Mexe muito bem. Forra um tabuleiro redondo com uma folha de papel vegetal e espalha a massa, pressionando-a bem. Agora, coloca a massa no forno por cerca de 15 minutos.

A parte que se segue, já podes fazer sozinho. Após a cozedura da base da pizza e retirada do forno, espalha a polpa de tomate pela base. Em seguida, coloca o fiambre, os cogumelos laminados e, por fim, o queijo mozzarella ralado. Agora, é só levar a pizza ao forno cerca de 10 minutos.



Muffins de salmão e espinafres

Ingredientes

1 lombinho ou posta de salmão

4 ovos

150g de espinafres

Salsa q.b.

Cebolinho q.b.

Preparação

Começa por colocar o lombinho de salmão num tacho e pede a um adulto para temperar com um pouco de sal e colocar a cozer. Noutro tacho, coloca os espinafres e leva a cozer também. Entretanto, num recipiente, coloca os ovos, a salsa e o cebolinho picados e mexe muito bem. Quando o salmão estiver cozido, desfia-o em pequenas lascas. Adiciona, ao preparado com os ovos, o salmão desfiado e os espinafres cozidos e mexe bem. Em seguida, pincela as formas de queques (se forem de silicone não é necessário) com um pouco de azeite e polvilha-as com farinha. Coloca a massa nas formas e com a ajuda de um adulto, leva-as ao forno a 180°C durante cerca de 30 minutos.

SE QUISERES PODES USAR ATUM, LOMBINHOS DE PESCADA, BACALHAU OU OUTROS TIPOS DE PETE EM SUBSTITUIÇÃO DO SALMÃO. TAMBÉM PODES USAR OUTROS LEGUMES, COMO POR EXEMPLO, CENOURA, COGUMELOS, BRÓCOLOS, CURGETE.

ESCOLHE OS INGREDIENTES QUE DESEJARES E FAZ OS TEUS PRÓPRIOS QUEQUES.

Almôndegas de peixe

Ingredientes

400g de filetes de pescada (ou outro peixe)

2 cebolas

2 dentes de alho

2 ovos

4 colheres de sopa de azeite

4 colheres de sopa de pão ralado

Salsa q.b.

Sal, pimenta e manjerição q.b.

1 lata de tomate pelado pequena



Preparação

Em primeiro lugar, deves pedir ajuda a um adulto para confeccionar esta receita. Vais precisar da sua ajuda ao longo do processo. Começa por desfiar muito bem o peixe para uma tigela e reserva (esta tarefa podes realizar sozinho). Em seguida, e agora com ajuda, descasca duas cebolas pequenas e dois dentes de alho, pica e junta-os com o peixe desfiado. Pica a salsa e adiciona-a ao peixe, assim como o ovo, um pouco de pimenta, sal e 2 colheres de pão ralado. Agora, mete as mãos na massa e amassa muito bem todo o preparado. Pede ao adulto que te est a a ajudar para ligar o forno a 180 C para pré-aquecer. Entretanto, coloca um pouco de pão ralado num prato. Em seguida, pega em pequenas porções de massa, molda as almôndegas e passa-as pelo pão ralado. Coloca-as num tabuleiro de ir ao forno, rega-as com 2 colheres de sopa de azeite e deixa-as cozinhar cerca de 20 minutos ou até ficarem douradinhas. Depois de cozinhadas, retira-as do forno e reserva. Agora vamos preparar o molho para as almôndegas. Para começar, descasca a outra cebola e os alhos e pica-os para um tacho (sempre com ajuda de um adulto). Adiciona um fio de azeite, a polpa de tomate, sal, pimenta, manjeri  o e um pouco de  gua. Com ajuda, leva a panela ao lume e deixa cozinhar bem. Quando o molho ficar pronto, deita-o sobre as almôndegas e...bom apetite! Podes acompanhar as almôndegas com massa cozida e uma salada.

Bacalhau do Chef

Ingredientes

600g de bacalhau desfiado (ou migas de paloco)

1 cebola grande

4 dentes de alho

3 colheres de sopa de azeite

800g de batata

250g de queijo quark ou 2 iogurtes naturais

Pão ralado

Queijo ralado

Salsa, pimenta q.b.

Preparação

Para começares, pede ajuda a um adulto para te auxiliar ao longo da preparação desta receita. Em seguida, descasca as batatas e coloca-as a cozer numa panela com água temperada com um pouco de sal. Caso o bacalhau ainda não esteja cozido, também deves colocá-lo a cozer (pode ser em conjunto com as batatas). Quando o bacalhau estiver cozido, deixa arrefecer um pouco e desfia-o. Por sua vez, quando as batatas estiverem bem cozidas, esmaga-as com um grafo, transformando-as em puré. Entretanto, pica a salsa para uma taça e reserva-a. Descasca as cebolas e os alhos e pica-os para um tacho. Adiciona o azeite e, com ajuda de um adulto, leva o tacho ao lume e deixa a cebola refogar até ficar translúcida. Em seguida, adiciona o bacalhau desfiado e os temperos (salsa picada e pimenta) e deixa refogar um pouco. Depois, adiciona a batata esmagada e envolve muito bem. Por fim, adiciona o queijo quark e envolve bem até levantar fervura. Depois, num pirex de ir ao forno, coloca o preparado final, polvilha-o com o pão ralado e o queijo ralado (podes optar apenas por um destes ingredientes) e leva ao forno a gratinar por 15 minutos.

BACALHAU DO CHEF É O PRATO PREFERIDO DO PEDRO.
É UMA VERSÃO DE BACALHAU COM NATAS, MAS SEM NATAS. NESTA RECEITA, AS NATAS SÃO
SUBSTITUÍDAS POR QUEIJO QUARK OU IOGURTE NATURAL,
TORNANDO-A MUITO MAIS SAUDÁVEL E IGUALMENTE DELICIOSA.

EXPERIMENTA A RECEITA DO PEDRO, TIRA UMA FOTO DO RESULTADO FINAL,
COLA-A EM SEGUIDA E AO LADO ESCREVE A TUA OPINIÃO SOBRE ESTA RECEITA.

SABES QUE PODES PARTILHAR A TUA RECEITA COM O PEDRO? FICA A SABER TUDO NA PÁGINA 60.

ESTA RECEITA É

FOTO

Bolinhos de bacalhau no forno

Ingredientes

800g de bacalhau desfiado (ou migas de paloco)

7 colheres de sopa de farinha de aveia (ou outra)

100g de grão-de-bico cozido

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola grande

3 dentes de alho

2 ovos

Salsa q.b.

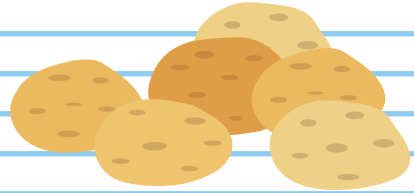
Preparação

Esta é mais uma das receitas em que precisas da ajuda de um adulto ao longo de toda a sua preparação. Assim, em primeiro lugar, pede ajuda para colocares o forno a pré-aquecer a 200°C. Em seguida, caso o bacalhau ainda não esteja cozido, deves colocá-lo numa panela, coberto com água e levar a cozer. Quando o bacalhau estiver cozido, deixa arrefecer um pouco e desfia-o. Entretanto, descasca as cebolas e os alhos e pica-os para um tacho. Adiciona o azeite e, com ajuda, leva o tacho ao lume para a cebola refogar. Quando a cebola ficar translúcida, adiciona o bacalhau e deixa cozinhar. Quando o bacalhau estiver bem cozinhado, coloca-o num recipiente. Em seguida, pica a salsa para uma taça à parte e adiciona os ovos. Bate muito bem os ovos com a salsa para ficarem bem misturados. Adiciona a mistura obtida e a farinha ao bacalhau e mexe tudo. Num processador de alimentos, coloca o grão e tritura-o (com ajuda, claro!). Depois de triturado, adiciona-o ao bacalhau e volta a misturar tudo muito bem. Num pirex de ir ao forno, coloca o preparado final, rega com um fio de azeite e leva ao forno por 20-25 minutos.

Empadão à la Chef Pedro

Ingredientes

800g de batatas
3 colheres de sopa de leite
Sal, pimenta e noz-moscada q.b.
1 cebola grande
2 dentes de alho
1 alho-francês
1 curgete pequena
1 cenoura
1 lata pequena de cogumelos
1 lata de lentilhas cozidas
2 colheres de sopa de polpa de tomate
Azeite q.b.
Sal, pimenta q.b.



Preparação

Para prepares esta receita precisas da ajuda de um adulto, pelo que a primeira coisa a fazer é escolher alguém para te auxiliar na confeção deste delicioso empadão. Em seguida, deves preparar os legumes. Começa por descascar as batatas, as cebolas, os alhos e a cenoura. Corta o alho-francês em rodelas finas, a curgete aos cubos e raspa a cenoura. Coloca estes legumes num recipiente e reserva-os. Corta as batatas às rodelas e coloca-as numa panela cobertas com água e temperadas com um pouco de sal. Com ajuda, coloca a panela ao lume. Assim que as batatas estiverem cozidas, esmaga-as, adiciona o leite e os temperos (pimenta e noz-moscada) e mexe tudo muito bem até obteres o puré. Em seguida, descasca a cebola e os alhos e pica-os para um tacho. Adiciona um fio de azeite e, com ajuda, coloca o tacho ao lume e deixa refogar até a cebola ficar translúcida. Depois, adiciona o alho-francês e a cenoura raspada e deixa refogar por 5 minutos. Ao fim do tempo indicado, adiciona a polpa de tomate e deixa cozinhar mais um pouco. Depois, adiciona a curgete e deixa refogar durante

mais 5 minutos. Adiciona os cogumelos e as lentilhas, tempera com sal e pimenta e envolve tudo muito bem. Em seguida, coloca o preparado num pirex de ir ao forno e cobre-o com o puré de batata. Finalmente, com ajuda, coloca o pirex no forno durante 20 minutos a 200°C.

ESTE EMPADÃO É O MELHOR EMPADÃO
DE SEMPRE! LEVA MUITOS LEGUMES E, POR ISSO, É UM
PRATO RICO EM VITAMINAS E MINERAIS.

EU ADORO LEGUMES!

SABIAS QUE DEVEMOS COMER SOPA E LEGUMES NO PRATO,
TODOS OS DIAS, AO ALMOÇO E AO JANTAR?
OS LEGUMES SÃO MUITO IMPORTANTES
PARA A NOSSA SAÚDE.

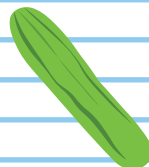
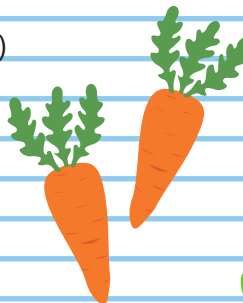


Quiche de legumes



Ingredientes

- 1 base de massa folhada ou quebrada
- 3 ovos
- 200ml de leite (ou 200ml de queijo quark)
- 100g de brócolos
- 100g de ervilhas
- 1 cenoura
- 100g de curgete
- 1 lata pequena de cogumelos laminados
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- Azeite, sal, pimenta, orégãos q.b.



Preparação

Em primeiro lugar, pede a um adulto para te ajudar a confeccionar esta receita. Pede-lhe para ligar o forno a 180°C. Em seguida, descasca a cenoura e a curgete, corta-as em cubos, coloca-as num tacho com água temperada com um pouco de sal e leva-as a cozer. Após cerca de 5 minutos de cozedura, adiciona as ervilhas e os brócolos e deixa cozer bem. Entretanto, descasca a cebola e os alhos e pica-os para um tacho. Adiciona um fio de azeite, coloca o tacho em lume branco e deixa refogar um pouco a cebola. Quando a cebola estiver a ficar transparente, adiciona os cogumelos e deixa refogar cerca de 3 minutos. Em seguida, adiciona os legumes já cozidos e salteia-os por cerca de 5-8 minutos. Numa taça à parte, coloca os ovos e o leite (ou queijo quark) e mexe muito bem. Tempera este preparado com um pouco de pimenta e orégãos e mexe mais um pouco. Em seguida, forra uma tarteira com a base de massa folhada/quebrada, coloca os legumes salteados e, por cima, verte o preparado dos ovos e leite. Por fim, leva a quiche ao forno cerca de 35-40 minutos.

A quiche do Pedro

Ingredientes

5 ovos

250g de queijo quark (ou 2 iogurtes naturais)

2 latas de atum em água

1 cenoura

1 lata pequena de cogumelos laminados

Tomate cherry

Coentros, orégãos, pimenta e sal q.b.

Preparação

Começa por pedir ajuda a um adulto para colocar o forno a pré-aquecer a 180°C. Em seguida, descasca a cenoura e num ralador, raspa-a. Corta os tomates cherry ao meio e junta com a cenoura. Num recipiente, coloca os ovos e mexe bem com ajuda de um grafo. Em seguida, adiciona os restantes ingredientes, misturando tudo muito bem. Forra uma tarteira ou um pirex de ir ao forno com papel de vegetal e, em seguida, verte o preparado sobre a mesma. Leva ao forno por 35-40 minutos e já está.



ESTA É A MINHA QUICHE PREFERIDA.
É MUITO SIMPLES, RÁPIDA E NEM PRECISA DE NENHUMA
BASE. ALÉM DISSO, LEVA UM DOS MEUS PEIXES PREFERIDOS: ATUM.
SABIAS QUE O ATUM É RICO EM ÔMEGA-3, UMA GORDURA MUITO
IMPORTANTE PARA A SAÚDE DO NOSSO ORGANISMO?

Omelete de frango no forno

Ingredientes

100g de frango cozido

4 ovos

1 tomate

1 cebola média

Salsa q.b.

1 cenoura raspada

1 lata pequena de cogumelos laminados

100ml de leite ou bebida vegetal

1 colher de sopa de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento em pó

Sal e pimenta q.b.

Preparação

Começa por escolher um adulto para te ajudar a preparar esta receita. Depois, e sempre com a sua supervisão, coloca o frango a cozinhar num tacho com água e sal. Entretanto, descasca a cebola e a cenoura. Rala a cenoura num ralador fininho e coloca-a num recipiente. Em seguida, pica a cebola, a salsa e o tomate (cortado em pequenos cubinhos) e junta-os com a cenoura. Adiciona os ovos, um pouco de pimenta e mexe muito bem. Quando o frango estiver cozido, desfia e adiciona-o aos restantes ingredientes. Adiciona também os cogumelos laminados, o leite e mexe tudo muito bem. Por fim, pincela um tabuleiro de ir ao forno com azeite e polvilha-o com farinha. Em seguida, coloca a massa no tabuleiro e leva-o ao forno a 180°C, cerca de 25 minutos.



SOBREMESAS



Bolo de cenoura

Ingredientes

6 cenouras

6 ovos

1 e ½ chávenas de farinha de aveia ou de trigo

5 colheres de sopa de azeite

3 colheres de sopa de mel

1 colher de chá de fermento em pó



Preparação

Começa por pedir a um adulto para colocar o forno a pré-aquecer a 180°C. Em seguida, descasca as cenouras e coloca-as a cozer. Quando cozidas, coloca-as num robot de cozinha e tritura-as. Depois, adiciona os restantes ingredientes e mexe bem até obteres uma massa homogénea. Unta um pirex de ir ao forno com azeite e polvilha-o com farinha. Coloca o bolo no forno e deixa-o cozinhar por 30 minutos.



Bolo de laranja à Pedro

Ingredientes

4 ovos

2 chávenas de farinha a gosto (aveia, integral, amêndoa)

Sumo e raspa de uma laranja

5 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de mel (opcional)

1 colher de chá de fermento em pó

Preparação

Pede a um adulto para colocar o forno a pré-aquecer à temperatura de 180°C. Em seguida, com a sua ajuda, com um ralador fino, raspa a casca de uma laranja e, no final, espreme-a para obteres o seu sumo. Reserva estes dois ingredientes. Depois, separa as claras dos ovos das suas gemas. Em seguida, no recipiente com as gemas, adiciona o sumo da laranja e mexe bem. Adiciona a farinha, as raspas da laranja, o fermento e o mel e envolve muito bem. No recipiente com as claras, com uma batedeira e ajuda de um adulto, bate as claras em castelo e envolve-as ao preparado anterior. Pega numa forma de bolos, pincela-a com azeite e polvilha-a com farinha. Coloca a massa obtida na forma e leva ao forno por 20 minutos. No final, se quiseres, podes polvilhar o bolo com coco ralado para decorar.



O MEU BOLO DE LARANJA
NÃO LEVA AÇÚCAR E É MA-RA-VI-LHO-SO!
QUANDO PROVARES NÃO VAIS QUERER OUTRA COISA.
DO QUE ESTÁS À ESPERA PARA EXPERIMENTAR ESTA
SIMPLES, RÁPIDA, SAUDÁVEL
E DELICIOSA RECEITA?

Bolo de espinafres

Ingredientes

100g de farinha de aveia

150g de espinafres

3 maçãs

3 ovos

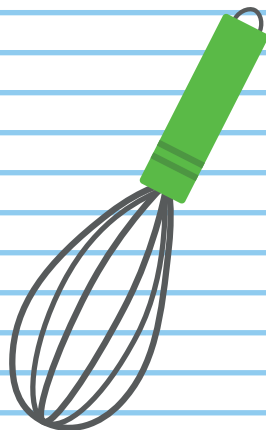
60g de tâmaras

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

Sumo de 1 limão

Canela q.b.



Preparação

Pede a um adulto para colocar o forno a pré-aquecer a 180°C. Em seguida, coloca as tâmaras numa taça e cobre-as com água para demolhar um pouco. Entretanto, descasca as maçãs, corta-as aos cubos para um tacho, polvilha-as com um pouco de canela e cobre-as com água. Pede ajuda para colocares o tacho no fogão para cozer as maçãs. Separa as gemas dos ovos das claras, colocando cada um dos constituintes em dois recipientes diferentes. Com uma batedeira e com supervisão de um adulto, bate as claras em castelo e reserva. Em seguida, e ainda com ajuda de um adulto, coloca num processador de alimentos, os espinafres, as maçãs cozidas, as gemas, o sumo de um limão e as tâmaras. Tritura tudo muito bem até obteres uma massa homogénea. Adiciona a farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio e mexe. Coloca a massa num recipiente e, cuidadosamente, adiciona e envolve as claras em castelo. Unta uma forma para bolos com azeite e polvilha-a com farinha. Coloca a massa na forma e leva-a ao forno por 30 minutos.

Bolo mousse de chocolate

Ingredientes

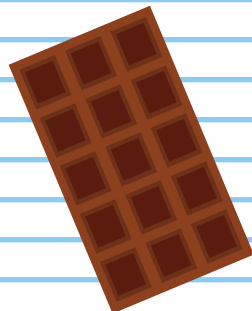
6 ovos

100g de chocolate 70% de cacau

100g de chocolate de leite

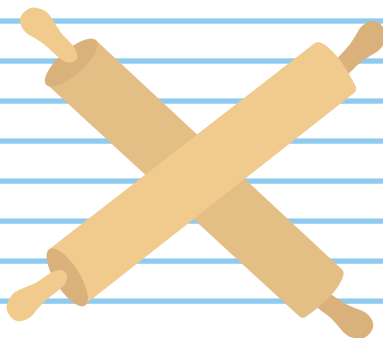
Sumo de uma laranja

1 colher de sopa de farinha com fermento



Preparação

Pede a um adulto para colocar o forno a pré-aquecer à temperatura de 200°C. Em seguida, parte o chocolate em pequenos pedaços para um tacho e pede ajuda para o derreter em banho-maria. Enquanto quem te ajuda derrete o chocolate, podes partir os ovos e separar as gemas para um recipiente e as claras para outro. Entretanto, espreme o sumo de uma laranja para uma taça. Quando o chocolate estiver derretido, adiciona o sumo da laranja e mexe muito bem. Mais uma vez, com ajuda, bate as claras em castelo e reserva. Em seguida, bate as gemas até ficarem esbranquiçadas. A seguir, junta o chocolate derretido e continua a bater para ficar tudo bem envolvido. Adiciona a farinha e mistura bem. Por fim, adiciona com muito cuidado e lentamente, as claras em castelo e envolve-as na massa. Pincela uma forma de fundo amovível com azeite e polvilha-a com farinha. Coloca a massa obtida na forma e leva ao forno por 15 minutos.



Tarte de maçã

Ingredientes



Para a base:

200g de flocos de aveia

4 colheres de sopa de manteiga de amendoim

2 colheres de sopa de mel

4 colheres de sopa de azeite



Para a recheio:

4 maçãs cozidas (reduzidas a puré)

2 colheres de sopa de farinha de trigo (ou outra a gosto)

1 colher de sopa de mel

Canela q.b.



Preparação

Em primeiro lugar, começa por preparar a base. Para isso, deves colocar num recipiente todos os ingredientes descritos para a sua confeção. Mexe tudo muito bem até obteres uma massa consistente e homogénea. Pega numa tarteira e com a ajuda de um adulto, forra-a com papel vegetal. Depois, coloca a massa obtida em cima do papel vegetal e espalha-a bem por toda a tarteira. Pede ajuda para ligares o forno a 180°C e colocar a base a cozer durante 10 minutos. Entretanto, descasca as maçãs, corta-as aos cubos e coloca-as numa panela com água. Coloca a panela no fogão (com ajuda de um adulto, claro) e deixa cozinhar bem as maçãs. Quando estiverem cozidas, coloca as maçãs num processador de alimentos e tritura-as. Depois de bem trituradas, adiciona a farinha, a canela e o mel e volta a envolver. Espalha o preparado obtido sobre a base já cozida e decora a tua tarte com gomos de maçãs, polvilhando no final com um pouco de canela. Agora, é só levar a tarte ao forno por 25 minutos para cozer.

Crumble do Chef Pedro

Ingredientes

100g de flocos de aveia

80g de frutos gordos a gosto (nozes, avelãs, amêndoas, ...)

3 colheres de sopa de mel

Preparação

Primeiro terás que pedir a um adulto para ligar o forno a 180°C para pré-aquecer. Em seguida, descasca as maçãs e corta-as aos cubos para um pirex de ir ao forno. Com ajuda, coloca os frutos gordos escolhidos num processador de alimentos e tritura levemente. Numa taça, coloca os flocos de aveia, os frutos gordos triturados e o mel e mexe muito bem. Por fim, coloca a mistura obtida por cima da maçã e leva ao forno por 25 minutos.

ESTA É A RECETTA DO MEU
CRUMBLE DE MAÇÃ...SIMPLES, DELICIOSA E SAUDÁVEL.

DO QUE ESTÁS À ESPERA PARA EXPERIMENTAR?



Semi-frio do Chef Pedro

Ingredientes

700g de morangos frescos

2 pacotes de gelatina light de morango

500ml de água

2 embalagens de 500g de queijo quark

Preparação

Para começar, pede ajuda a um adulto para colocar um tacho com a água ao lume até ela ferver (se preferires, podes colocar a quantidade de água indicada num fervedor de água elétrico). Coloca a gelatina num recipiente, adiciona a água a ferver e mexe muito bem até ela derreter por completo. Lava os morangos e retira-lhes as folhas. Passa uma forma de fundo amovível por água e reserva. Corta os 200g de morangos às rodela e coloca-as no fundo da forma. Num liquidificador/robot de cozinha, coloca os restantes 500g de morangos e, aos poucos, vai adicionando a gelatina e vai triturando tudo, até os morangos estarem completamente triturados. Numa taça à parte, coloca o queijo quark e bate durante 1 minuto. Adiciona ao queijo quark a mistura de morangos e gelatina e bate mais 1 minuto. Por fim, coloca o preparado obtido na forma e leva ao frigorífico por, pelo menos, 6 horas.

SUPER SIMPLES, HIPER SAUDÁVEL E MEGA FRESQUINHO.
É O SEMI-FRIO DE MORANGO DO CHEF PEDRO.
UMA ÓTIMA SUGESTÃO PARA A
SOBREMESA DE UM DIA DE VERÃO BEM QUENTINHO.

Gelado de banana e frutos vermelhos

Ingredientes

2 bananas

1 chávena de frutos vermelhos congelados

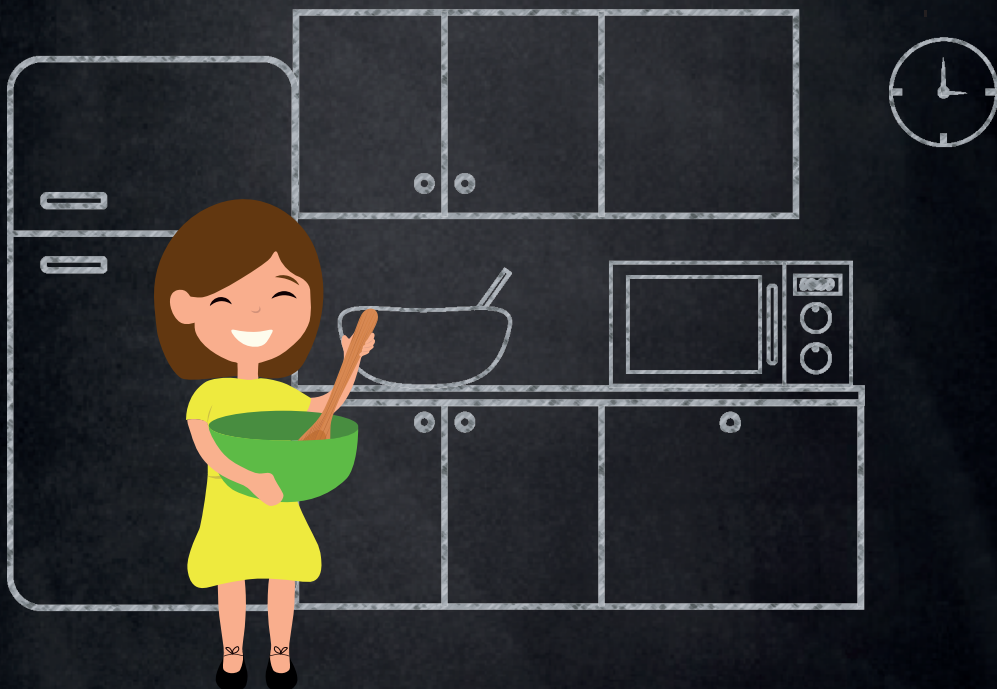
Preparação

No dia anterior à confeção do gelado, descasca as bananas, corta-as às rodelas e coloca-as num saco no congelador. No dia da preparação do gelado, retiras as bananas e os frutos vermelhos do congelador. Com ajuda de um adulto, coloca as bananas no processador de alimentos e tritura-as muito bem até obteres uma consistência cremosa. Se necessário, podes adicionar um pouco de água fria para ajudar a triturar melhor. Em seguida, adiciona os frutos vermelhos congelados e continua a triturar. Quando estiver tudo muito bem triturado, coloca a massa num recipiente para ir ao congelador e, quando quiseres, podes comer um delicioso gelado.

ESTA RECEITA É MUITO VERSÁTIL.
SE QUISERES PODES TRITURAR SÓ A BANANA
CONGELADA E TENS UM GELADO DE BANANA;
PODES FAZER SÓ COM FRUTOS VERMELHOS; SÓ BANANA
E CACAU EM PÓ; PODES DECORAR COM PEPITAS DE
CHOCOLATE, FRUTOS GORDOS TRITURADOS, COCO RALADO...

FAZ O TEU GELADO PERSONALIZADO E PARTILHA TUDO COM O PEDRO!

AS RECEITAS PREFERIDAS CÁ DE CASA





INGREDIENTES:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PREPARAÇÃO:



INGREDIENTES:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PREPARAÇÃO:



A RECEITA PREFERIDA DO MEU PAI

INGREDIENTES:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PREPARAÇÃO:



O Pedro é um menino que adora partilhar tudo o que aprende com os outros e, neste livro, ele revelou as receitas que prepara lá em casa com ajuda dos seus pais e até te contou quais as suas preferidas.

E tu? Queres partilhar com o Pedro quais as tuas receitas preferidas? É muito fácil. Só tens que tirar uma foto do resultado final da tua receita preferida e pedir aos teus pais para partilhá-la na página oficial de Instagram ou Facebook do "NUTRISTÓRIAS"

[@nutristorias_19](#)

facebook.com/nutristorias

De que estás à espera?
Vai lá pôr as mãos na massa e partilha tudo com o Pedro.



