



Receitas com amor para o Dia da Mãe



Mugcake Chocolate



INGREDIENTES:

1 banana madura
1 ovo
1 colher de sopa de cacau cru
1 colher de sobremesa de canela



PREPARAÇÃO:

Triturar a banana. Misturar a banana, o ovo, o cacau e a canela numa caneca. Levar a caneca ao micro-ondas por 3 min na potência máxima.

Desenformar e decorar com 1 colher de iogurte grego ligeiro e/ou frutos vermelhos e coco ralado.

Mugcake Pão de ló



INGREDIENTES:

30g de farinha de arroz (exemplo bledi papa)
2 ovos
10g de adoçante em pó

PREPARAÇÃO:

Misturar até obter uma massa homogénea. Levar ao micro-ondas durante 3 min em potência máxima. Decorar a gosto.

Pudim de Chia



INGREDIENTES:

200ml de bebida vegetal sem adição de açúcar
1 colher de café de curcuma ou açafrão
1 colher de café de canela
2 colheres de sopa de chia

PREPARAÇÃO:

Numa taça colocar a bebida vegetal, a chia, a canela e a curcuma, mexer bem. Colocar no frigorífico durante 3-4 horas. Decorar com fruta a gosto e sementes.

Smoothie Red Bowl



INGREDIENTES:

200g de iogurte grego natural ligeiro
200g de frutos vermelhos congelados
200ml de bebida vegetal sem adição de açúcar

PREPARAÇÃO:

Triturar tudo até obter uma massa homogénea. Colocar numa taça e decorar a gosto. Exemplo: Lascas de coco, frutos secos, frutos vermelhos, sementes a gosto.



Receitas
com amor
para o
Dia da Mãe



Bombons Diversos



1. 400g de damascos, arandos secos, uvas passas, tâmaras, sementes de goji, 2 colheres de sopa de sementes de linhaça ou linhaça triturada, 50g de chocolate negro (+ 70% de cacau)

Triturar os arandos, damascos, uvas passas e juntar a linhaça. Triturar muito bem até obter uma pasta. Moldar em bolinhas. Derreter o chocolate em banho-maria. Envolver cada bolinha no chocolate e colocar em papel vegetal. Deixar o chocolate solidificar.

2. 400g de damascos, arandos secos, uva passa, tamaras, sementes de goji + 70 g de frutos oleaginosos (exemplo: nozes, amêndoas, cajú, avelãs) e triturar. Moldar em bolinhas. Derreter o chocolate em banho-maria. Envolver cada bolinha no chocolate e colocar em papel vegetal. Deixar o chocolate solidificar.

3. 150g de tâmaras, 1 colher de sopa de cacau cru, 1 colher de sopa de sementes de chia. Triturar tudo. Moldar em bolinhas. Derreter o chocolate em banho-maria. Envolver cada bolinha no chocolate e colocar em papel vegetal. Deixar o chocolate solidificar.

4. Ferrero rocher saudável: 150g de tâmaras, 1 colher de sopa de cacau cru, 60g de avelas trituradas, essência de baunilha qb, 15 a 20 avelãs inteiras. 50g de chocolate derretido. Triture as tâmaras, com o cacau, a essência de baunilha, até obter uma massa homogênea. Molde a massa em volta de uma avelã inteira de forma a formar uma bolinha. Mergulhe no chocolate derretido em banho maria e envolva em avelãs trituradas. Deixe solidificar.

Sugestão: Após envolver a bolinha em chocolate ainda líquido pode polvilhar com coco ralado, ou frutos oleaginosos triturados ou sementes.

