

PEQUENO-ALMOÇO E LANCHES SAUDÁVEIS

SHOWCOOKING QUINTA DE FORA SANTO TIRSO

RECEITAS

OVERNIGHT OATS

(4 copos)

400ml de iogurte natural

4 colheres de sopa de sementes de chia

Noz-moscada q.b.

4 colheres de sobremesa de mel

300g de flocos de aveia

8 maracujás

300g de abacaxi em cubos

Sementes de sésamo q.b.

Hortelã fresca q.b.

Numa tigela, junte o iogurte natural com as sementes de chia, a noz-moscada e o mel. Misture bem e reserve.

Distribua os flocos de aveia pelos copos, de seguida a mistura de iogurte com a chia, depois a polpa de maracujá com o abacaxi.

Repita as camadas até terminar.

Reserve no frigorífico até de manhã.

Se, ainda tiver tempo, decore com um pouco de fruta, sementes de sésamo e hortelã.

PANQUECAS DE FARINHA DE COCO

200ml de claras de ovo

40g de mistura de sementes a gosto

1 colher de sopa de farinha de coco

1 colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de cacau magro

Óleo de coco q.b.

Junte todos os ingredientes, exceto o óleo de coco, numa tigela.

Bata com a batedeira.

Unte uma frigideira com um pouco de óleo de coco e assim que estiver quente, junte um pouco do preparado anterior. Assim que a panqueca estiver dourada de um lado, vire e termine do lado oposto. Repita o processo até acabar a massa.

Sugestão de acompanhamento: queijo quark, morangos e sementes a gosto.

GRANOLA CASEIRA

400g de flocos de aveia

5 colheres de sopa de mel

2 colheres de sopa de óleo de coco/ azeite

1 colher de sopa de canela em pó

100g de oleaginosas a gosto- ex.: nozes, caju, avelãs (grosseiramente picadas)

100g de sementes de girassol

100g de sementes de linhaça

50g de tâmaras secas picadas

70g de chips de banana

Numa tigela misture todos os ingredientes. Leve ao forno, previamente aquecido a 170°C, durante aproximadamente 10 minutos. Retire do forno e misture novamente todos os ingredientes para que possam tostar todos por igual. Volte a colocar no forno por mais 10 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer completamente. Acrescente os chips de banana e reserve num frasco.

Sirva com iogurte grego ligeiro e fruta fresca.

Lígia Santos

Club masterCOOK

Diretora Geral

www.clubmastercook.com