

dez minutos



10'

Aveia com frutos silvestres

Para 4 pessoas

- 1 ½ chávena de aveia
- 1 chávena de sumo de maçã aquecido
- ½ chávena de pistácios picados sem sal
- ½ colher de chá de canela em pó
- 1 chávena de iogurte natural
- 2 chávenas de *mix* de frutos silvestres
(mirtilhos, framboesas, morangos)
- Mel ou xarope de seiva para servir

Coloque a aveia e o sumo numa tigela, tape com papel aderente até a aveia ficar mole (ou prepare na noite anterior e guarde no frigorífico até de manhã).

Numa tigela, misture os pistácios, a canela e o iogurte com metade dos frutos silvestres. Para servir, divida a mistura por copos, cubra com os restantes frutos e finalize com mel.

Sirva em copos transparentes para se poder ver as camadas.



Pequeno-almoço

Baguette de pequeno-almoço grelhada

Para 4 pessoas

8 fatias de *bacon*
200 g de folhas de espinafres bebé
4 ovos
4 fatias compridas de *baguette* abertas
Molho *hollandaise* (à venda em supermercados)

Cozinhe o *bacon* numa frigideira quente até ficar estaladiço. Reserve.

Coloque as folhas de espinafre em água a ferver durante 30 segundos, escorra e retire o excesso de água.

Escalfe os ovos numa frigideira funda com água a ferver até estarem cozinhados a seu gosto.

Para formar a *baguette*, coloque o *bacon* e os espinafres dentro da *baguette* e cubra com o ovo escalfado. Finalize com o molho *hollandaise* e coloque no forno pré-aquecido na função de grelhador até o molho ficar dourado. Sirva imediatamente.

Ideal para uma manhã preguiçosa. Um pequeno-almoço com consistência mas sem ter de passar a manhã em frente do fogão e sem ter de lavar muitos pratos a seguir.

Batido de aveia

Para 2 pessoas

2 colheres de sopa de aveia
4 tâmaras sem caroço
100 g de iogurte natural magro
100 ml de sumo de maçã ou laranja
1 colher de sopa de mel
1 chávena de gelo
1 pitada de noz-moscada

Num copo de batedeira, bata a aveia, as tâmaras, o iogurte, o sumo e o mel até obter uma mistura cremosa. Adicione o gelo e bata de novo.

Divida por copos, finalize com uma pitada de noz-moscada.

O bom deste batido é que para pessoas com pouco tempo (e, vamos ser sinceros, quase todos de manhã estão com pressa) é como tomar o pequeno-almoço num copo.

Batido de banana e mel

Para 2 pessoas

- 1 banana cortada
- $\frac{3}{4}$ chávena de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 chávena de gelo

Num copo de batedeira, bata todos os ingredientes menos o gelo, até ficarem bem misturados.

Adicione o gelo e bata até ficar cremoso. Sirva.

Batido de figos e mel

Para 2 pessoas

- 2 figos maduros (cortados)
- 1 colher de sopa de mel
- $\frac{3}{4}$ chávena de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de nozes
- 1 chávena de gelo.

Coloque todos os ingredientes num copo de batedeira e bata até obter uma mistura cremosa.

Sirva.

Batido de cheesecake

Para 2 pessoas

- $\frac{1}{2}$ chávena de iogurte natural
- $\frac{1}{4}$ chávena de natas frescas
- 2 colheres de sopa de açúcar castanho
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de essência de baunilha
- 1 chávena de gelo

Num copo de batedeira, bata todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa.

Polvilhe com migalhas de bolacha *Maria* e sirva.

Batido de romã

Para 2 pessoas

- 200 g de mirtilhos, extra para servir
- 200 ml de sumo de romã
- 1 chávena de gelo

Bata todos os ingredientes num copo.

Sirva decorado com mirtilhos.

Adicione 2 colheres de sopa de gérmen de trigo para tornar a receita ainda mais saudável; o gérmen de trigo é muito bom para a pele.

Pequeno-almoço

Brioche mistos prensados

Para 4 pessoas

16 fatias de brioche

Mostarda Dijon q.b.

16 fatias de queijo forte (tipo emental)

8 fatias de fiambre (não muito fino)

80 g de folhas de espinafres bebé

Manteiga derretida para pincelar

Barre metade das fatias de brioche com a mostarda. Cubra com o queijo, seguido do fiambre, dos espinafres e de outra fatia de brioche. Aqueça uma frigideira grande em lume médio. Pincele ambos os lados dos brioche com a manteiga derretida. Cozinhe por 3 minutos de cada lado ou até ficarem dourados e o queijo derretido.

Um dos meus pequenos-almoços preferidos (fim-de-semana, claro!). A mostarda é uma adição fantástica misturada com o doce do brioche.



Pequeno-almoço

Batido tropical

Para 2 pessoas

- ½ banana
- 1 chávena de ananás cortado
- 2 maracujás, polpa e sumo
- 6 folhas de hortelã
- 1 chávena de gelo

Num copo de batedeira, coloque todos os ingredientes.

Bata até ficar cremoso.

Sirva.

Bruschetta de banana

Para 2 pessoas

- 2 fatias de pão (ou alentejano ou brioche)
- Requeijão fresco, q.b.
- 2 bananas fatiadas
- 1 chávena de *mix* de frutos silvestres
- 2 colheres de chá de açúcar castanho
- Açúcar em pó

Aqueça o forno na opção grelha. Torre ligeiramente o pão. Barre com o requeijão.

Disponha as fatias de banana por cima de cada pão, e depois os frutos silvestres. Polvilhe com o açúcar castanho.

Coloque no forno até começar a dourar.

Polvilhe com açúcar em pó e sirva.

Pode ser feito ao pequeno-almoço ou em qualquer outra altura.

Café gelado

Para 1 pessoa

1 copo alto com gelo partido
1 chávena de café expresso
natas batidas
açúcar em pó

Encha um copo alto com gelo partido, junte uma chávena de café expresso e finalize com natas batidas.

Polvilhe com açúcar em pó se desejar.

Chocolate quente de canela

Para 2 pessoas

2 chávenas de leite
2 paus de canela ou 1/2 colher de chá de canela em pó
50 g de chocolate preto, cortado aos bocados
1 colher de sopa de açúcar castanho
2 gotas de essência de baunilha (opcional)

Escalde o leite com a canela numa panela pequena em lume brando. Retire do lume, tape e reserve por 10 minutos. Passe por um coador para retirar a canela.

Volte a colocar o leite na panela e coloque ao lume. Adicione o chocolate e o açúcar, bata com uma batedeira de varas até o chocolate estar completamente derretido e o leite com espuma. Junte as gotas de baunilha e misture.

Sirva em chávenas ou copos acompanhado por churros se desejar.

*Use paus de canela como colheres.
Se estiver com vontade de experimentar algo diferente, junte uma pimenta malagueta no primeiro passo, não se vai arrepender.*

Pequeno-almoço

Chocolate quente de menta

Para 2 pessoas

- 2 chávenas de leite
- 3 ramos de hortelã fresca
- 140 g de chocolate de leite cortado em pedaços pequenos

Misture o leite e a hortelã numa panela. Escalde o leite em lume médio-baixo. Retire do lume e deixe ficar tapado cerca de 5 a 10 minutos. Passe por um coador para retirar a hortelã.

Volte a pôr o leite na panela e coloque ao lume. Adicione o chocolate e bata com uma batedeira de varas até o chocolate estar completamente derretido e o leite com espuma. Sirva imediatamente.

Frittata de 3 queijos

Para 4 pessoas

- 8 ovos
- $\frac{3}{4}$ chávena de leite
- Sal e pimenta
- 30 g de manteiga
- $\frac{1}{4}$ chávena de folhas de basilico fatiadas
- 250 g de requeijão escorrido
- 1 chávena de queijo da Ilha ralado
- $\frac{1}{2}$ chávena de queijo de cabra esfarelado
- Torradas com manteiga para servir

Aqueça previamente o forno na opção grelha. Aqueça uma frigideira que possa ir ao forno em lume médio. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta. Coloque a manteiga na frigideira e derreta. Deite a mistura de ovo e polvilhe uniformemente com o basilico, o requeijão, o queijo da Ilha e o queijo de cabra. Cozinhue durante 3 minutos ou até a *frittata* começar a endurecer dos lados. Coloque no forno durante 8 minutos ou até estar firme e dourada. Sirva cortada em triângulos com torradas se desejar.

Uma refeição só por si. Sirva com tomates-cereja assados.

Frutos secos com requeijão de laranja

Para 4 pessoas

200 g de figos secos em fatias grossas
200 g de alperces secos em fatias grossas
2 colheres de sopa de cerejas secas
100 g de ameixas secas
2 colheres de sopa de sultanas
1 colher de sopa de água de flor de laranjeira
2 colheres de sopa de mel

Para o requeijão de laranja:

250 g de requeijão fresco
100 g de iogurte natural magro
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de raspa de laranja, extra para servir
1 colher de sopa de água de flor de laranjeira
2 colheres de sopa de sumo de laranja

Numa tigela, misture as cerejas, as ameixas, as sultanas, a água de flor de laranjeira e o mel. Adicione água acabada de ferver, suficiente para cobrir, e misture bem. Reserve até os frutos incharem e amolecerem (pode deixar ficar assim durante a noite, desse modo estará pronto ao pequeno-almoço).

Numa tigela média, misture o requeijão, o iogurte, o mel, a raspa e o sumo de laranja e a água de flor de laranjeira.

Divida os frutos por taças, reservando o líquido. Deite colheradas do requeijão por cima. Finalize regando com o molho reservado e a raspa de laranja extra.

É fácil de fazer antes de levar as crianças à escola, enquanto se vestem. Perfeito para um dia de Inverno, servido morno para acordar.

Pequeno-almoço

Lassi de cardamomo e banana

Para 2 pessoas

- 1 cardamomo (sem sementes)
- 1 banana
- ½ chávena de iogurte natural
- 1 ½ chávena de cubos de gelo

Retire as sementes de um cardamomo e coloque-o num copo de batedeira juntamente com 1 banana cortada aos bocados, ½ chávena de iogurte natural e 1 ½ chávena de cubos de gelo. Bata ficar até cremoso. Sirva em copos previamente gelados.

Leite batido com baunilha

Para 2 pessoas

- 1 chávena de leite
- 1 chávena de natas frescas
- 1 colher de sopa de açúcar castanho
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Coloque o leite, as natas e a baunilha numa tigela em banho-maria. Bata com uma batedeira de varas ou uma batedeira eléctrica de mão até começar a engrossar e ficar com espuma (6 a 8 minutos). Retire a tigela do lume e bata por mais 1 minuto. Deite em chávenas e sirva imediatamente.

Lassi de manga

Para 2 pessoas

- 2 mangas maduras
- 1 chávena de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de sumo de lima
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 chávenas de cubos de gelo
- 2 colheres de chá de água de rosas, se desejar

Descasque as mangas e retire o caroço, corte aos cubos. Coloque num copo de batedeira juntamente com o iogurte. Bata até obter um puré. Adicione o sumo de lima, o mel e, se desejar, água de rosas; bata de novo. Junte o gelo e bata até estar incorporado. Sirva imediatamente.

Leite quente de caramelo

Para 2 pessoas

- 2 chávenas de leite
- ⅓ chávena de açúcar

Aqueça o leite numa panela pequena em lume baixo até estar morno. Reserve.

Polvilhe com açúcar a base de outra panela pequena. Leve ao lume baixo, sem mexer, e deixe derreter até ficar com uma cor dourada. Deite o leite morno por cima do caramelo (o leite vai ferver quando entrar em contacto com o caramelo), misture bem.

Sirva com bolachas.