

30 Receitas

para uma quarentena saudável



Lista de
ingredientes
interativa



CELEIRO

Índice

Pequenos-Almoços

Overnight Oats	Pg. 3
Açaí na Taça	Pg. 4
Panquecas de Batata Doce	Pg. 5
Vegan Breakfast Bowl	Pg. 6

Sopas

Creme de Abóbora com Caril	Pg. 8
Sopa de Coentros com Gengibre	Pg. 9
Creme de Cogumelos	Pg. 10
Sopa de Curcuma e Pimenta Preta	Pg. 11

Entradas

Guacamole	Pg. 13
Cogumelos Recheados	Pg. 14
Hummus de Abóbora e Grão de Bico	Pg. 15

Pratos Principais

Brás Leve de Alho Francês	Pg. 17
Tofulhau	Pg. 18
Almôndegas de Lentilhas	Pg. 19
Beringela Parmegiana	Pg. 20
Zoodles de Curgete	Pg. 21
Chili de Feijão Azuki	Pg. 22
Risoto de Dois Cogumelos	Pg. 23

Molhos

Bechamel	Pg. 25
Pesto	Pg. 26
Maionese Vegan	Pg. 27

Bebidas

Sumo detox	Pg. 29
Smoothie de Bagas	Pg. 29
Golden Milk	Pg. 30
Reishi Latte	Pg. 30

Sobremesas

Arroz Doce Vegan	Pg. 32
Gelado de Frutos Vermelhos	Pg. 33
Cheesecake de Aveia e Limão	Pg. 34
Pudim de Chia e Cacau	Pg. 35
Crepioca de Cacau	Pg. 36

Na confeção de qualquer receita pivelegie sempre os ingredientes biológicos

Pequenos
Almoços



Clique nos
ingredientes
da lista



Overnight Oats

ingredientes

250ml de bebida de
amêndoa

2 c. de sopa de aveia

1 c. de sopa de chia

1 c. de sopa de Aveia
Divina da Iswari*

Toppings à escolha

modo de preparação

1 Junte todos os secos no pote e envolva. A
seguir junte a bebida mexa novamente.

2 Coloque no frigorífico e de manhã estará
pronto a consumir.

Toppings Deliciosos

Morangos, banana, frutos vermelhos,
fruta desidratada, nozes, amêndoas,
pepitas de cacau, manteiga de amendoim.

*existem muitas variedades, para esta receita sugerimos avelã cacau.



Clique nos
ingredientes
da lista

Açaí na tigela com iogurte



ingredientes

200 g de polpa congelada
de Açaí

1 iogurte natural de
origem animal ou vegetal

1 banana

1 c. de chá de mel

Toppings à escolha

modo de preparação

1 Misture a polpa, o iogurte e a banana no liquidificador e triture até obter uma pasta homogênea.

2 Sirva numa tigela e coloque os toppings.

Toppings Deliciosos

Morangos, banana, frutos vermelhos, aveia, nozes, amêndoas, sultanas, chia, sementes diversas.

Panquecas de Batata Doce



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

1 batata-doce grande assada

2 ovos

1 c. de chá de canela

Toppings à escolha, como
xarope de ácer e fruta
fresca variada

modo de preparação

1 Deixe arrefecer a batata doce, descasque-a e esmague-a bem.

2 Com a ajuda da varinha mágica, misture bem a batata-doce com os ovos e a canela.

3 Pré-aqueça uma frigideira antiaderente.

4 Coloque a massa na frigideira e faça as
panquecas.



Vegan breakfast bowl



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

125g de 'iogurte' natural
de soja

50ml de bebida de amê-
doa

½ chávena de morangos

1 banana

10-15 mirtilos

Toppings à escolha

modo de preparação

1 Numa blender misture os morangos/frutos vermelhos, metade de uma banana e a bebida de amêndoa. Adicione o iogurte à mistura anterior.

2 Disponha numa taça e decore com a restante metade da banana e com os seus toppings preferidos.

Toppings Deliciosos

Outras frutas frescas, goji, lascas de coco, aveia, frutos secos, manteiga de amêndoa.



Sopas



Clique nos
ingredientes
da lista

Creme de abóbora com caril

ingredientes

750g de abóbora
1 cebola
1 dente de alho picado
2dl de creme de soja
1dl de bebida de soja
1 c. de sopa de caril
1L de caldo de legumes
Salsa
Azeite
Sal e pimenta q.b.

modo de preparação

- 1 Leve o caldo de legumes ao lume e quando estiver a ferver adicione a abóbora cortada aos cubos, a cebola e o alho picados. Deixe cozinhar durante 15 minutos.
- 2 Adicione a salsa picada, retire do lume e bata até obter um creme.
- 3 Junte o caril, o creme de cozinha e a bebida de soja.
- 4 Junte um fio de azeite e tempere a gosto com sal e pimenta.
- 5 Misture bem e sirva de imediato.

Sopa de Coentros com Gengibre



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

1 cebola
2 cenouras
1 curgete média
2 mãos cheias de coentros frescos
1 rodela de gengibre fresco
Azeite q.b.
Pimenta preta q.b.
Sal dos himalaia q.b.

modo de preparação

- 1 Lave, descasque e corte a cebola, as cenouras e a curgete.
- 2 Coloque numa panela os legumes, previamente cortados, e cubra com água. Tempere com sal, pimenta preta e deixe cozinhar.
- 3 Adicione parte dos coentros e o gengibre. Deixe cozinhar mais 20 minutos.
- 4 Adicione um fio de azeite, reduza a puré e sirva com um raminho de coentros por cima.

Creme de Cogumelos

Clique nos
ingredientes
da lista



ingredientes

600g de cogumelos frescos
280g de cogumelos di muschio
1 cubo de caldo de legumes
2dl de creme de soja
100g de “margarina” de soja
Sal e pimenta branca q.b.
Croutons de alho
Cebolinho

modo de preparação

- 1 Derreta metade da margarina num tacho, junte os cogumelos frescos picados, o cebolinho cortado e deixe cozinhar durante 7/8 minutos.
- 2 Adicione o caldo de legumes, uma pitada de sal, pimenta branca e 1 litro de água. Cubra o tacho e cozinhe mais ou menos durante 15 minutos.
- 3 Incorpore o creme de soja e a restante margarina.
- 4 Sirva com croutons, cebolinho e cogumelos di muschio.



Clique nos
ingredientes
da lista

Sopa com curcuma e pimenta preta

ingredientes

3 cenouras
1 aipo
1 cebola
2 dentes de alho
1 c. de sopa de curcuma
2 c. de sopa de azeite
Sal marinho q.b.
Pimenta-preta q.b.
Salsa q.b.

modo de preparação

- 1 Faça um refogado com o azeite, a cebola picada e o alho. Deixe cozinhar durante 3 minutos, mexendo até que a cebola fique translúcida.
- 2 Adicione a cenoura e o aipo. Tempere com uma pitada de sal e misture.
- 3 Adicione água e deixe cozinhar por mais 20 minutos.
- 4 Com o auxílio de uma varinha mágica, passe os legumes até obter um puré.
- 5 Tempere com curcuma e pimenta-preta e decore com salsa.



Entradas

Guacamole

Do



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

1 abacate
5 ou 6 tomates cherry
¼ de cebola roxa picada
1 c. de sobremesa de sumo de lima
Sal q.b.
Pimenta q.b.

modo de preparação

- 1 Retire as sementes dos tomates e corte-os em pequenos cubos. Reserve.
- 2 Descasque o abacate e reduza-o a puré com a ajuda de um robot de cozinha ou simplesmente esmagando com um garfo até obter uma consistência mais homogênea.
- 3 Junte ao abacate os tomates, a cebola e o sumo de lima.
- 4 Incorpore levemente e tempere com sal e pimenta a gosto.

Dica: Sirva com galetes ou tostas em vez dos tradicionais nachos.



Cogumelos Recheados



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

200g de cogumelos paris

200g de tomate cherry

100g creme vegetal de
alho e ervas

3 chalotas

50g queijo vegan ralado

1 ramo de manjeriço

Alho em pó

Sal q.b.

Pimenta preta q.b.

modo de preparação

1 Lave e retire os pés aos cogumelos.

2 Lave os tomates cherry e corte-os em quartos. Pique finalmente as chalotas.

3 Num recipiente coloque as chalotas, os tomates cherry, o manjeriço e o creme de alho e ervas. Tempere com sal, pimenta preta e alho. Misture bem.

4 Recheie os cogumelos com a mistura anterior.

5 Coloque por cima o 'queijo' vegan ralado e leve ao forno a 180°C durante cerca de 15 minutos.

Hummus de Abóbora com Grão



Clique nos
ingredientes
da lista



ingredientes

3 c. de sopa de grão-de-bico
50g de abóbora
1 dente de alho
1 cebola pequena
Gengibre q.b.
Azeite extra-virgem q.b.
Paprika q.b.
Flor de sal q.b.

modo de preparação

- 1 Lave a abóbora e retire a casca e as sementes. Corte aos pedaços e ferva em água.
- 2 Adicione o alho e a cebola e deixe cozer.
- 3 Adicione o grão-de-bico e deixe cozinhar durante cerca de 5 minutos.
- 4 Tempere com flor de sal, paprika e gengibre.
- 5 Desligue o lume e, com a varinha mágica, processe tudo e adicione um fio de azeite.

Encontra diversas outras receitas de hummus em celeiro.pt/receitas

Pratos
Principais



Brás leve de alho-francês



ingredientes

1 cebola média
2 dentes de alho
2 cenouras médias
2 alhos-franceses médios
1 molho pequeno de salsa
Azeitonas pretas q.b.
Tomates cherry q.b.
10 claras de ovo
4 c. de sopa de azeite
Sal e pimenta preta q.b.

modo de preparação

1 Corte a cebola em rodelaas muito finas, pique os alhos e leve a amolecer no azeite 5 minutos.

2 Descasque as cenouras e rale-as. Lave os alhos-franceses, retire a parte verde escura mais rija e corte às rodelaas finas. Junte os dois legumes à cebola, tempere a gosto com sal e pimenta preta acabada de moer, e salteie durante 20 a 25 minutos.

3 Junte aos legumes metade das folhas de salsa picadas grosseiramente e as claras, e mexa, envolvendo, até cozinhar as claras.

4 Sirva com azeitonas pretas e tomates cherry, polvilhado com a restante salsa picada



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

1 Kg de batatas
300g de tofu
1 alho-francês
2 cebolas
½ cháv. de molho de soja tamari
80-90 ml de azeite
1 limão
10 azeitonas
5 dentes de alho
1 c. de sopa de alho em pó
1 c. de chá de pimenta preta
5 folhas de louro
Alternativa vegetal ao queijo à base de amêndoa
Molho bechamel*

modo de preparação

- 1 Corte o tofu às tiras e coloque-o num recipiente com o molho de soja. Deixe marinar.
- 2 Adicione o sumo de um limão, o alho em pó, a pimenta preta e um pouco de água. Misture tudo e reserve, no mínimo, uma hora no frigorífico.
- 3 Lave, descasque e corte as batatas, o alho-francês, os dentes de alho e as cebolas. Reserve. Numa panela à parte, coza as batatas.
- 4 Faça um refogado com o azeite, os dentes de alho e as cebolas. Adicione o alho-francês e as folhas de louro. Adicione o tofu, as azeitonas e deixe refogar.
- 5 Junte agora as batatas e quando ficarem douradas desligue o lume e reserve.
- 4 Deposite a mistura num recipiente apropriado para ir ao forno e retire as folhas de louro. Cubra com o molho bechamel*
- 4 Polvilhe com a alternativa vegetal ao queijo à base de amêndoa e deixe gratinar no forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 minutos.

* Consulte a receita do molho bechamel na página 25.

Almôndegas de lentilhas

com pesto

Clique nos
ingredientes
da lista



ingredientes

400g de lentilhas cozidas
200g de esparguete integral
2 ovos batidos
150g de queijo fresco
100g de abóbora ralada
50g de alternativa ao
queijo à base de soja ralado
1 dente de alho
1 c. de sopa de salsa picada
1 c. de chá de tomilho seco
200 g de pão ralado
Sal e Pimenta q.b.
Molho pesto*

modo de preparação

- 1 Num processador pique as lentilhas até ficarem em puré. Coloque-as numa taça, junte os ovos batidos, o queijo fresco, o 'queijo' de soja, o alho picado e a abóbora ralada. Tempere com salsa, tomilho, sal e pimenta e misture. Junte o pão ralado, mexa e deixe repousar por 20 minutos.
- 2 Enquanto aguarda, prepare o molho pesto*
- 3 Pré-aqueça o forno a 200°C. Com uma colher de gelado forme pequenas bolas de massa de lentilhas. Estas devem ter uma textura bastante consistente sem se esfarelarem. Caso se comecem a desfazer junte mais um pouco de pão ralado.
- 4 Coloque as almôndegas num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal e pincele-as com azeite. Cozinhe durante 15 a 20 minutos a 170°C ou até estarem douradas.
- 5 Enquanto isso coza o esparguete em água fervente e sal durante 25 a 30 minutos ou consoante as instruções da embalagem.
- 6 Sirva as almôndegas com o esparguete e o molho pesto.

* Consulte a receita do pesto na página 26.

Beringela Parmegiana



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

2 beringelas
2 cebolas
4 dentes de alho
200ml tomate triturado
300g de queijo mozzarella fatiado
100g de queijo para gratinar
50g de miolo de pão
100ml de azeite
Manjeriçao q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

modo de preparação

1 Lave muito bem as beringelas e corte-as às fatias longitudinais. Coloque-as num tabuleiro e polvilhe com sal. Deixe repousar durante 30 minutos.

2 Passe as fatias de beringela por água e seque-as com um pano. Coloque-as num pirex e regue com 50ml de azeite. Leve ao forno, a 200° C, durante 25 minutos.

3 Corte a cebola aos cubos e os alhos e aloure-os no restante azeite. Adicione o tomate triturado e o manjeriçao. Tempere com uma pitada de sal, pimenta e deixe refogar durante 5 minutos.

4 Cubra as beringelas com o queijo mozzarella. Espalhe o molho de tomate no topo e coloque por cima o miolo de pão e o queijo para gratinar.

5 Leve novamente ao forno durante 10 minutos, a 220°C.



Clique nos
ingredientes
da lista

Zoodles de curgete



com molho de vinagrete

ingredientes

2 curgetes com casca
400g de tomate cherry
100g de mirtilos frescos
100g de framboesas frescas
4 c. de sopa de manteiga de amêndoa
Sumo de 1 limão
1 colher de sopa de azeite virgem extra
Sal marinho q.b.

modo de preparação

Dos Zoodles

- 1 Espiralizar as curgetes e cortar os tomates cherry em pedaços.
- 2 Juntar os mirtilos, as framboesas e a cebola aos cubos.

Do Molho de Vinagrete

- 1 Espremer o limão, juntando-lhe o sal marinho, a manteiga de amêndoa e o azeite.
- 2 Envolver até a mistura estar homogênea
- 3 Envolver os zoodles no molho de vinagrete e servir de imediato.

Chili de feijão azuki



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

250g de feijão azuki
250g de tofu
½ pimento vermelho picado
½ copo de milho cozido
1 tomate picado
1 cebola
2 dentes de alho picados
1 tira de alga kombu
1 rodela de gengibre ralada
Azeite q.b.
Coentros picados q.b.
Sal q.b.

modo de preparação

- 1 Coloque o feijão azuki a demolhar, de véspera, com a alga kombu.
- 2 Coza o feijão azuki com a alga e reserve.
- 3 Faça um refogado com o azeite, alho, cebola e tomate. Deixe alourar.
- 4 Adicione o gengibre ralado, o tofu, o milho, e o feijão, com um pouco da água de cozedura.
- 5 Tempere com sal e coentros picados. Deixe cozinhar durante 10 minutos.

Está pronto a servir!

Risoto de dois cogumelos



Clique nos
ingredientes
da lista



ingredientes

200g de cogumelos marron
200g de cogumelos brancos
1 dente de alho
4 c. de sopa de azeite
300g de arroz para risoto
7,5 dl de água
1 c. de sopa de margarina de soja
60 g de alternativa vegetal ao queijo ralado
1 raminho de tomilho limão
1/2 limão pequeno
Sal e pimenta preta q.b.

Dica

Limpe sempre os cogumelos com uma escova própria ou com um pano. Não os lave ou ficarão moles.

modo de preparação

- 1 Limpe bem os cogumelos e corte-os em lâminas finas. Pique bem o dente de alho.
- 2 Leve tudo a saltear no azeite, em lume médio, durante 5 minutos, mexendo.
- 3 Tempere com sal e pimenta preta, junte o arroz e cozinhe mais 1 minuto, mexendo sempre.
- 4 Junte água quente apenas até cobrir e reduza para lume brando. Deixe cozinhar até evaporar o líquido, mexendo de vez em quando.
- 5 Repita o processo até o risoto estar cozinhado (aproximadamente 40 minutos em 7,5dl de água quente).
- 6 Misture a margarina e retifique os temperos.
- 7 Desligue o lume, junte o 'queijo' vegetal tipo parmesão ralado e as folhas de tomilho limão fresco. Mexa. reduza para lume brando. Deixe cozinhar até evaporar o líquido, mexendo de vez em quando.

Sirva de imediato.



Melhos



Bechamel



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

400g de creme de soja
300ml de bebida de soja
40g de farinha de trigo
sarraceno
2 c. de sopa de manteiga
ghee
Curcuma q.b.
Sal q.b.
Noz-moscada q.b.
Pimenta preta q.b.
Alho em pó q.b.

modo de preparação

- 1 Numa frigideira ou tacho quente coloque a bebida de soja e adicione a manteiga ghee.
- 2 Adicione a farinha de trigo-sarraceno e mexa muito bem.
- 3 Adicione o creme de soja e tempere com sal, noz-moscada, pimenta preta, alho em pó e curcuma.
- 4 Retifique os temperos.

Para uma versão Vegan:

os ingredientes e o modo de preparação são iguais à receita anterior, sendo que neste caso irá substituir-se a manteiga ghee por manteiga de coco (2 c. de sopa).

Pesto de coentros e rúcula com levedura nutricional

Clique nos
ingredientes
da lista



ingredientes

1 chávena chá de azeite
extra virgem

3 a 4 c. de sopa de pinhões

1 dente de alho picado

1 chávena 'almoçadeira' de
coentros picados

1 chávena de chá de rúcula

1 c. de chá de sumo de limão

1 c. de sopa de levedura
nutricional

modo de preparação

1 Bata tudo com a liquidificadora e está
pronto a usar.

*Conserve no frigorífico até
uma semana
após a confeção.*



Sugestão de utilização:

Pode usar o molho pesto em pastas,
pizas, tostas, como tempero de peixe ou
em saladas diversas.



Maionese Vegan

Clique nos
ingredientes
da lista



ingredientes

250 gramas de tofu

1/4 de chávena de azeite
extra virgem

1 c. de chá de sal

Pimenta preta q.b.

1/2 chávenade manjeriçã
fresco ou outro tempero
fresco (opcional)

água q.b. para acertar
consistência

modo de preparação

1 Adicione todos os ingredientes num pro-
cessador e bata até obter uma consistência
homogênea. Se precisar, adicione um pouco
de água.

*Conserve no frigorífico até
uma semana
após a confeção.*

Outros temperos a juntar:

Em vez, ou além do manjeriçã, pode usar
paprika, alho em pó, coentros, pó de caril,
curcuma, endro ou malagueta em pó.



Bebidas

Sumo Detox



Clique nos
ingredientes
das listas



Serve 2 copos

ingredientes

½ lima descascada
2 maçãs verdes sem caroço
½ ananás descascado e cortado
½ pepino
1 c. de chá de erva trigo em pó

modo de preparação

Triture todos os ingredientes numa máquina de fazer sumos e sirva bem fresco.

Serve 1 copo grande

ingredientes

1 chávena de bebida de soja natural
1 chávena de alternativa ao iogurte de soja de baunilha
8 a 12 mirtilos congelados
8 a 12 framboesas congeladas
3 a 5 morangos congelados
2 cubos de gelo grandes

modo de preparação

Misture na liquidificadora todos os ingrediente até estarem bem ligados e prontos a beber.

Smoothie de Bagas

0.10





Também conhecido como Leite Dourado

ingredientes

200 ml de bebida vegetal
1 c. de chá de curcuma em pó
1 pau de canela
1 c. de chá de mel
Gengibre fresco ralado
1 pitada de pimenta

modo de preparação

Misture à sua bebida vegetal preferida a curcuma, o pau de canela, o mel, o gengibre fresco ralado e uma pitada de pimenta.

Consuma a sua bebida quente ou fria.

ingredientes

250ml de bebida de amêndoa
1 c. de chá de cacau em pó
1 c. de café de cogumelos Reishi em pó
Canela q.b.

modo de preparação

- 1 Aqueça a bebida vegetal.
- 2 Dissolva os ingredientes numa pequena porção de bebida vegetal quente.
- 3 Verta a restante bebida de amêndoa até encher a caneca.
- 4 Decore com canela.



Clique nos
ingredientes
das listas

Reishi latte





Sobremesas

Arroz Doce Vegal



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

1L de bebida vegetal de aveia
1L de bebida vegetal de arroz
500g de arroz integral
300g de açúcar mascavado
Casca de 1 limão
Curcuma q.b.
Canela em pó q.b.
1 Pau de canela

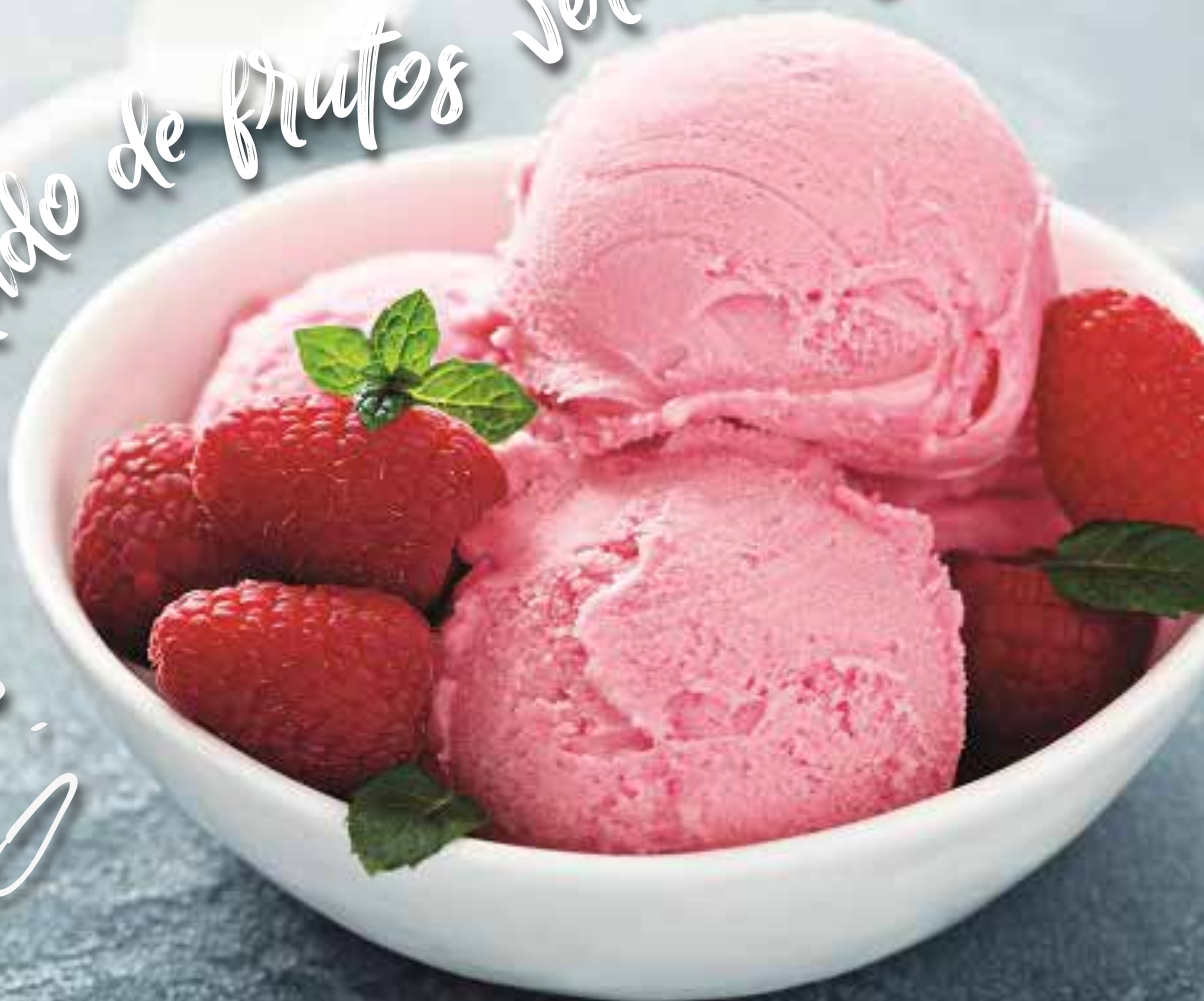
modo de preparação

- 1 Lave previamente o arroz. Numa panela coloque o arroz e as bebidas vegetais. Deixe cozinhar em lume brando durante 1 hora.
- 2 A meio da cozedura adicione a casca de limão, o pau de canela e a curcuma. Deixe cozinhar durante aproximadamente 40 minutos.
- 3 Quando o arroz estiver bem cozido, adicione o açúcar mascavado e deixe apurar. Ao fim de 10 minutos, desligue o lume.



Gelado de frutos vermelhos

10



ingredientes

4 bananas maduras
150g de morangos congelados
1 iogurte grego natural
1 c. de sopa de sumo de limão
2 c. de chá de mel (opcional)

modo de preparação

- 1 Descasque e corte as bananas e os morangos e congele a fruta, em sacos individuais, durante pelo menos 2 horas.
- 2 Num processador, coloque a banana e misture até obter um aspeto cremoso. De seguida, coloque os morangos e o iogurte e misture. Adicione o sumo de limão e o mel e mexa novamente.
- 3 Leve ao congelador, num recipiente apropriado, durante 3 a 4 horas

Para uma versão vegan, colocar um 'iogurte' vegetal e usar xarope de tâmaras

Cheesecake de limão e aveia



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

360g bolachas flocos de aveia

125g margarina de soja

55g de açúcar de coco

225g de alternativa ao queijo-creme

250ml de creme de cozinha de soja

Sumo e casca de 1 limão
1 c. de chá de agar-agar

modo de preparação

1 Esmague as bolachas e coloque-as numa taça. Junte a margarina derretida e mexa.

2 Calque esta mistura numa forma de bolo forrada com papel vegetal. Leve ao frigorífico por 30 min. Coloque o açúcar de coco, a alternativa ao queijo-creme, o creme de soja de cozinha, o sumo e a casca de limão no liquidificador e triture.

3 Prepare os flocos de agar-agar: dilua 1 colher de chá em 150ml de água e ferva durante 5min.; adicione ao preparado anterior. Verta esta mistura sobre a base e coloque no frigorífico.

4 Deixe arrefecer até solidificar e retire da forma, retirando também o papel vegetal.

Pudim de chia e cacau



Clique nos
ingredientes
da lista

ingredientes

300ml de bebida de amêndoa sem adição de açúcar

50g de sementes de chia

2 c. de sopa de cacau em pó

2 c. de sopa de mel

modo de preparação

1 Misture todos os ingredientes numa taça até o cacau e o mel se dissolverem completamente.

2 Deite em 2 taças de vidro e leve ao frigorífico durante 30 minutos antes de servir.

3 Consuma ao natural com com toppings como fruta fresca, frutos secos ou pepitas de chocolate negro.

Dica: Consuma como pequeno-almoço, lanche ou sobremesa



Clique nos
ingredientes
da lista

Crepioça de cacau

ingredientes

2 c. de sopa de goma de tapioca

1 Ovo

Bebida vegetal coco/arroz q.b.

1 c. de sopa de cacau em pó

Óleo de coco para untar a frigideira

modo de preparação

1 Numa taça misture bem todos os ingredientes da panqueca, menos o óleo de coco.

2 Unte uma frigideira com óleo de coco e faça os crepes.

3 Retire os crepes da frigideira e coloque os toppings.

Toppings Deliciosos

Banana, morangos e outros frutos vermelhos, creme de avelãs com cacau, manteiga de amendoim ou amêndoa.

Encontre estas e muitas mais receitas em celeiro.pt/receitas



facebook.com/celeiro.pt



[@celeiro_viverdecorpoealma](https://www.instagram.com/celeiro_viverdecorpoealma)



youtube.com/c/Celeirolifestyle



www.celeiro.pt

#vaicorrertudobem