

PEQUENO-ALMOÇO

# RECEITAS DE MARÇO

- *Batido vermelho*
- *Panquecas de cenoura*

*Comunidade Segundas Sem Carne*

*Made Choices*

## Batido vermelho

Junta água ou bebida vegetal até  
obteres a textura desejada



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL:

.....  
CALORIAS 157kcal    PROTEINA 3g    GORDURA 1g    HIDRATOS 38g    AÇÚCAR 26g    FIBRA 7g

# BATIDO VERMELHO



**DOSES**  
1 copo



**PREPARAÇÃO**  
10 min



**COZINHAR**  
cru



**TEMPO TOTAL**  
10 min



**CONSERVAÇÃO**  
1 dia no frio

Este sumo é perfeito para os últimos dias de Inverno. A mistura da beterraba e da laranja vai garantir uma **boa absorção de ferro** e a banana vai dar um sabor mais doce e cremoso ao batido. Se quiseres podes juntar frutos vermelhos (congelados - ainda não estão na época) para cortar o sabor da beterraba. Podes substituir a laranja por um pouco de sumo de limão e a beterraba por pêra ou maçã.

## Ingredientes:

- 100g de beterraba crua
- 1 laranja
- Meia banana
- 1 pedaço de gengibre
- Água ou bebida vegetal (quantidade a gosto)



### Passo 1

Descascar a beterraba, a laranja, banana e o pedaço de gengibre. Cortar em pedaços grosseiramente.



### Passo 2

Num processador de alimentos ou liquidificador juntar todos os ingredientes e triturar até virar um líquido homogêneo.



### Passo 3

Servir num copo e consumir na hora.

Este sumo serve de **acompanhamento** para as panquecas.

Caso queiras usar **EXCLUSIVAMENTE como pequeno-almoço**, junta:

- 2 c.sopa de proteína vegetal em pó ou
- 2 c.sopa de sementes de cânhamo sem casca

*Panquecas de cenoura  
e chocolate*



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (POR PANQUECA):**

.....  
**CALORIAS** 102kcal    **PROTEINA** 3g    **GORDURA** 4g    **HIDRATOS** 14g    **AÇÚCAR** 4g    **FIBRA** 2g

# PANQUECAS DE CENOURA



## DOSES

16 panquecas



## PREPARAÇÃO

10 min



## FRIGIDEIRA

10 min



## TEMPO TOTAL

20 min



## CONSERVAÇÃO

4 dias no frigorífico  
4 meses congelador

- 200g farinha de aveia
- 1 c.chá fermento
- 1/4 c.chá bicarbonato sódio
- 1 c.sopa sementes de linhaça trituradas
- 1 c.chá curcuma em pó
- Pimenta preta e gengibre em pó (a gosto)
- 120g de cenouras (cruas e sem a casca)
- 300ml de bebida vegetal
- 1 c.sopa vinagre de maçã ou sumo de limão
- 2 c.sopa xarope de ácer ou outro adoçante
- 80g Chocolate em barra

### Fazer a massa:

1. Numa taça juntar a farinha de aveia, o fermento, o bicarbonato de sódio, as sementes de linhaça trituradas, a curcuma, o gengibre e uma pitada de pimenta preta. Envolver.
2. Num processador (ou liquidificador, ou com uma varinha mágica) juntar as cenouras, a bebida vegetal, o vinagre de maçã e o xarope de ácer. Triturar tudo na velocidade máxima até virar um creme liso.
3. Juntar o creme aos ingredientes secos e envolver tudo muito bem.
4. Picar o chocolate e envolver na massa. **Nota:** se for necessário, juntar um pouco mais de bebida vegetal.

### Fazer as panquecas:

5. Aquecer uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo de coco por 1 minuto (lume médio/alto). Retirar o excesso do óleo com um pano.
6. Baixar o lume e colocar uma a duas colheres de sopa de massa no centro da frigideira (de forma a criar um disco). Deixar cozinhar por alguns minutos até a panqueca se desprender da frigideira.
7. Virar a panqueca com uma espátula e deixar cozinhar por mais 1 a 2 minutos.
8. Repetir o processo com a restante massa.



Deixar arrefecer completamente antes de armazenar.

**Frigorífico:** guardar num tupperware de vidro fechado até 4 dias.

**Congelador:** Guardar num tupperware de congelação com uma folha de papel vegetal entre cada panqueca. Congelar até 4 meses.