



### Papas de aveia e pêra

- Ingredientes**
- 1 pêra
  - 30g de flocos de aveia (3 colheres de sopa bem cheias)
  - 120 ml de água

- Preparação**
1. Colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume;
  2. Quando levantar fervura diminuir e deixar cozer em lume brando por 10min mexendo ocasionalmente;
  3. Para bebés ainda muito pequenos triturar com varinha mágica. Se não for necessário é só servir

### Bolachas de batata doce e aveia

- Ingredientes**
- Uma batata doce cozida
  - 1 chávena de flocos de aveia

- Preparação**
1. Triture os flocos de aveia num robô de cozinha;
  2. Junte à batata doce cozida;
  3. Misture tudo até formar uma massa homogénea
  4. Coloque uma folha de papel vegetal na bancada e a massa por cima;
  5. Cubra com outra folha de papel vegetal e com o rolo da massa estique a massa;
  6. Corte a massa com um cortador de pizza aos quadrados;
  7. Leve ao forno a 180º por 20 a 25 minutos;
  8. Quando as bolachas estiverem douradas, retire e deixe arrefecer;
  9. Guarde num frasco de vidro para se manterem frescas

# Opções saudáveis e deliciosas..



ADOCE  
a vida do seu filho com amor e



# Opções saudáveis e deliciosas...

## Scones de maçã

- Ingredientes**
- 1 maçã triturada
  - 4 colheres de sopa (bem cheias) de aveia
  - 1 a 2 colheres de sopa (bem cheias) de farinha de coco (ou coco ralado)
  - 1 a 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
  - 4 colheres de sopa de bebida vegetal
  - Maçã picada (a gosto)
  - Canela (opcional)
  - 1 colher de chá de fermento

- Preparação**
1. Comece por colocar num copo uma maçã sem casca e triture com uma varinha mágica.
  2. Adicione os restantes ingredientes e triture bem
  3. Coloque numa taça, junte maçã aos pedaços e leve ao micro-ondas cerca de 2 minutos (pode variar de acordo com o micro-ondas).

## Queques de ovo

- Ingredientes**
- 7 ovos
  - 2 c. de sopa de leite (opcional)
  - sal e pimento a gosto (opcional)
  - ½ chávena de espinafres baby, finamente picados
  - ½ chávena de pimentos vermelhos, finamente picados
  - 1/3 de chávena de queijo feta, esmigalhado
  - gordura (azeite, manteiga ou óleo de coco) para untar a forma ou pode sempre usar uma forma de silicone

- Preparação**
1. Pré-aqueça o forno a 180°C
  2. Unte uma forma com azeite, óleo de coco ou manteiga ou use formas de silicone e salte este passo.
  3. Numa chávena misture e bata com um garfo ou com uma vara de arames os ovos, o leite, uma pitada de sal (opcional) e a pimenta.
  4. Distribua, igualmente por cada uma das formas os espinafres, o pimento e o queijo feta.
  5. Verta uniformemente a mistura de ovos em cada forma até cerca de 2/3 da sua capacidade.
  6. Leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou até os ovos ficarem firmes e o queijo dourado

## Gelado de meloa e abacate

- Ingredientes**
- 1 meloa fresca
  - 1 inhame pequeno (previamente cozido e congelado)
  - 3 bananas congeladas
  - 1 abacate (fresco)

- Preparação**
- Coloque todos os ingredientes num robô de cozinha e tritura até atingir a consistência desejada



## Papa de arroz e maçã

- Ingredientes**
- 3 colheres de sobremesa de farinha de arroz
  - 1 maçã descascada, descaroçada e ralada (para diminuir o tempo de cozedura)
  - 250mL de água

- Preparação**
1. Num tacho com a água dissolver a farinha, mexendo bem.
  2. Acrescentar a maçã ralada.
  3. Deixar cozer, em lume muito baixo, durante 15 minutos, mexendo bem para não ganhar grumos, colar ao tacho ou queimar.

## Broas de batata doce

- Ingredientes**
- 3 chávenas de batata doce (cozida e escorrida)
  - 1 chávena de farinha de aveia ou espelta
  - 3 ovos
  - 2 maçãs trituradas
  - Raspas de limão (a gosto)
  - Canela em pó (a gosto)
  - Erva doce (a gosto)
  - 1 fio de azeite

- Preparação**
1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
  2. Numa taça comece por juntar os ovos e o fio de azeite.
  3. Junte a batata doce triturada, assim como o puré de maçã, a farinha, a raspa de limão, a canela e a erva doce. Mexa bem.
  4. Adicione os frutos secos picados (opcional).
  5. Molde com as mãos ou com a ajudar duma colher e coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal.
  6. Leve ao forno até atingir a consistência desejada (pode variar consoante o forno e a água presente na batata doce).

## Bolachas de batata doce

- Ingredientes**
- 1 chávena de batata doce cozida esmagada
  - 1 banana pequena esmagada
  - coco ralado a gosto

- Preparação**
1. Pré aqueça o forno a 180°
  2. Juntar todos os ingredientes até a massa ficar ligada
  3. Moldar na forma pretendida
  4. Levar ao forno durante 20 minutos