

## SANDES COM FRUTOS SECOS



**Sandes de Queijo Fresco e Nozes:** alface, queijo de cabra, sementes de sésamo, uma rodela de tomate e nozes.

**Sandes de Requeijão com Frutos Secos:** requeijão, rúcula, sementes de sésamo, lascas de amêndoa, e avelãs.

**Sandes de Queijo e Passas:** alface folha de carvalho, passas, sementes de sésamo e fatias de queijo.

## SALADA DE ACELGAS COM IOGURTE E NOZES

### INGREDIENTES (para 4 pessoas)

200g de acelgas

1 iogurte natural

½ meloa

½ laranja

2 colheres (sopa) de nozes

2 colheres (sopa) de azeite



### PREPARAÇÃO

Arranjar, lavar as acelgas e deixa-las escorrer.

Cortar a meloa em cubos ou, com uma colher própria, retirar-lhes pequenas bolas e reservar.

Numa taça, colocar as acelgas, a meloa e as nozes cortadas em pedaços grossos, Dispor colheradas de iogurte de forma apetitosa e regar a salada com o sumo de laranja e o azeite. Se desejar, pode adicionar massas cozidas a esta salada e torna-la num prato principal.

## FRUTAS DE INVERNO COM CREME

### INGREDIENTES (para 1 pessoa)

2 ameixas pretas secas

4 alperces secos

1 colher (sopa) de passas de uva

1 pêra descascada aos pedaços

½ maçã *reineta* descascada

Sumo de 1 laranja

1 colher de sopa de creme de requeijão, ou iogurte natural

Canela q.b



### PREPARAÇÃO

Numa panela pequena, juntar os frutos secos e o sumo de laranja. Aquecer em lume médio. Entretanto, corta-se a pêra para dentro do sumo. Misturar e fazer o mesmo com a maçã. Cozinhar em lume brando, tapado, durante 5 minutos. Destapar e deixar evaporar o sumo sem deixar colar. Deixar arrefecer um pouco e juntar o requeijão, ou o iogurte. Juntar canela ou outra especiaria a gosto.

## BOLO DE NOZES

### INGREDIENTES

2 chávenas de farinha

2 chávenas de açúcar

½ chávena de óleo

6 ovos

3 colheres de chá de canela em pó

3 colheres de chá de soda

1 pitada de sal fino



### Calda

- calda de ananás

- 1 colher de coco

Misturar os ingredientes em lume brando e deixar ferver.

### PREPARAÇÃO

Misturar o óleo com o açúcar, os ovos e a farinha.

Deitar os restantes ingredientes e levar ao forno durante 45 min.

Retirar o bolo do forno e fazer alguns pequenos furos. Deitar a calda por cima e decorar com rodellas de ananás.



2 colheres de baunilha (líquido)

1 chávena de coco

1 lata de ananás às rodellas

2 cenouras raspadas

1 chávena de passas

1 chávena de nozes

## BOLINHOS DE FRUTA SECA

### INGREDIENTES

250g de fruta seca moída (mistura de alperces, ameixas, passas de uva, figo)

2 chávenas de coco ralado

1 chávena de leite magro ou leite de soja

1 colher de sopa cheia de farinha de trigo

½ chávena de amêndoas moídas



### PREPARAÇÃO

Dissolver a farinha no leite e levar a lume brando, mexendo, até obter um creme espesso. Deixar arrefecer.

Moer as frutas e junta-las ao creme. Misturar bem e adicionar o coco ralado. Misturar até que os ingredientes fiquem homogeneamente dispersos.

Com a mão, formar bolinhas e passá-las pela amêndoa picada. Coloca-las em pequenas formas de papel e levar ao frigorífico para ficarem mais firmes.

## BROAS DE AMENDOIM

### INGREDIENTES

1 kg de amendoim com casca

7 claras

1 caixa média de “corn flakes”

Açúcar mascavado a gosto



### PREPARAÇÃO

Descascar o amendoim. Bater as claras em castelo, misturar todos os ingredientes e cozer em forno médio.

## COMPOTA DE TOMATE COM NOZES

### INGREDIENTES

- 1kg de tomate maduro
- 1 pau de canela
- 2 cabeças de cravinho
- 1 casca de limão
- 2 colheres (sopa) de açúcar amarelo
- 2 colheres (sopa) de miolo de noz picado
- 1 pitada de sal



### PREPARAÇÃO

Pelar o tomate, retirar-lhe as sementes, corta-lo em gomos e deixa-lo a escorrer durante 1 hora.

Num tacho, misturar o açúcar com o tomate, envolvendo bem. Juntar o pau de canela, a casca de limão e o cravinho. Deixar ferver, adicionar o sal e mexer regularmente. Adicionar as nozes picadas e deixar cozer por mais uns 5 minutos. Retirar do lume e deixar arrefecer.