



CONTEÚDO EXCLUSIVO

MENU SEMANAL

9 a 13 de Setembro de 2024

Receita Regresso às Aulas

Brownies de batata doce

Receitas Rápidas

Crumble de Frango com Chouriço

Papelotes de Pescada com Legumes

Gnocchis com Ricota

Sopa

Creme de Cogumelos, Abóbora e Tomilho

Sobremesas

Tarte de Maçã Mais Simples do Mundo

Receitas com Robot

NOVIDADE

Risoto de Camarão, Espargos e Açafrão

Açorda de Alheira e Grelos



CONTEÚDO EXCLUSIVO

MENU SEMANAL

9 a 13 de Setembro de 2024

LISTA DE COMPRAS

CARNE / PEIXE:

- . 400 g alheira
- . 350 g camarão c/ casca
- . 300 g filetes de pescada cortados em três
- . 1 kg bifês de frango cortado em cubos

LEGUMES / FRUTA:

- . 8 dentes de alho
- . 250 g grelos
- . 2 maçãs
- . 400 g espargos verdes
- . 150 g de cebola
- . salsa
- . 2 abóboras manteiga (ou outras a gosto)
- . 3 batatas doces
- . 4 cogumelos portobello
- . Tomilho
- . 1 embalagem Tomate cherry
- . 150 g curgete
- . 150 g ervilhas
- . 1 limão
- . 2 cebolas roxa
- . 150 gr espinafres baby
- . 1 ½ chávena Batata-doce cozida

MERCEARIA / LATICÍNIOS:

- . 500 g pão partido em pedaços (pode ser pão duro)
- . azeite
- . sal
- . mel
- . canela em pó
- . 4 ovos
- . vinho branco
- . 300 g arroz p/ risoto
- . açafrão-da-índia
- . Amêndoa torrada (opcional)
- . Gnochis
- . pimenta

- . farinha
- . 100 g sobras de pão triturado
- . polpa de tomate
- . 150 g chouriço
- . 1 c. chá fécula de batata ou farinha de arroz ou farinha de trigo
- . ½ chávena Farinha de Amêndoa ou farinha de coco
- . 4 quadrados chocolate negro ou (50 gr de cacau magro)
- . Extrato de Baunilha q.b. (opcional)
- . Óleo de Coco
- . 1 embalagem Massa Folhada rectangular
- . 70 g requeijão
- . Leite vegetal a gosto (usei leite de arroz)
- . 1 embalagem Queijo Ricotta
- . 40 g queijo parmesão ralado
- . manteiga