

● REC

LIVE

8

8A

A PITADA do Pai
RUI MARQUES

**Cansado de cozinhar
sempre as mesmas receitas
na Air Fryer?**

Live Domingo 23/02 às 11h!



A Pitada em Direto
LISTA DE COMPRAS

MENU

A Pitada em Direto | Live 16/02

Panquecas altas, fofas e gordalhufas

Rolo de frango e bacon

Rolo de peru e aveia

A Pitada em Direto | Live 23/02

Lasanha Rolls na Airfryer

Empada de Atum Crocante

Cheesecake basco



LISTA DE COMPRAS

Carnes e Peixes

- **Peito de frango picado:** 800g (500g para o rolo de frango e bacon + 300g para a lasanha)
- **Peito de peru picado:** 300g para o rolo de peru e aveia.
- **Atum enlatado:** 1 lata para a empada de atum crocante.

Legumes e Verduras

- **Cebola:** 2 unidades (1 para o rolo de frango e bacon + 1 para o rolo de peru e aveia).
- **Alho:** 1 dente para a lasanha rolls.
- **Salsa fresca:** Quantidade a gosto para o rolo de frango e bacon e empada de atum.

Laticínios

- **Iogurte natural:** 300g para as panquecas; 2 colheres de sopa para o rolo de frango e bacon; 2 colheres de sopa para o rolo de peru e aveia.
- **Queijo Ralado:** Quantidades a gosto para o rolo de frango e bacon, rolo de peru e aveia, lasanha rolls e empada de atum.
- **Queijo creme ou ricotta:** 2 embalagens para o cheesecake basco.
- **Queijo mascarpone:** 1 embalagem ou 4 colheres de sopa de iogurte grego para o cheesecake basco.

Cereais

- **Farinha de espelta ou de trigo:** 170g para as panquecas; 3 colheres de sopa para o cheesecake basco.
- **Flocos de aveia:** 2 chávenas para o rolo de frango e bacon; 1 chávena para o rolo de peru e aveia.
- **Wraps integrais:** 4 para a lasanha rolls; 1 para a empada de atum.

LISTA DE COMPRAS

Especiarias

- **Fermento em pó:** 1 colher de café para as panquecas.
- **Polpa de tomate:** 3 colheres de sopa para o rolo de frango e bacon.
- **Molho de tomate:** 6 colheres de sopa para a cobertura do rolo de frango e bacon; 1 chávena para a lasanha rolls; quantidade a gosto para a cobertura do rolo de peru e aveia.
- **Molho de soja:** 3 colheres de sopa para a cobertura do rolo de frango e bacon; quantidade a gosto para a cobertura do rolo de peru e aveia.
- **Pimentão-doce:** 1 colher de chá para a empada de atum.
- **Alho em pó:** Quantidade a gosto para o rolo de frango e bacon, rolo de peru e aveia e empada de atum.
- **Pimenta:** Quantidade a gosto para o rolo de frango e bacon, rolo de peru e aveia e lasanha rolls.
- **Sal:** Quantidade a gosto para todas as receitas.
- **Orégãos:** 1/2 colher de chá para a lasanha rolls.
- **Salsa seca:** 1 pitada para a empada de atum.
- **Vagem de baunilha:** Para o cheesecake basco.
- **Açúcar mascavado:** 6 colheres de sopa para o cheesecake basco.
- **Açúcar baunilhado:** Para a cobertura do cheesecake basco.

Outros

- **Azeite:** 500ml
- **Bebida vegetal ou leite:** 50ml para as panquecas; 2 colheres de sopa para o rolo de peru e aveia (se não usar iogurte).
- **Pepitas de Chocolate:** quantidade a gosto
- **Ovos:** 9 unidades (1 para as panquecas; 2 para o rolo de frango e bacon; 2 para o rolo de peru e aveia; 1 para pincelar a empada de atum; 3 para o cheesecake basco).
- **Papel vegetal:** 1 rolo

LISTA DE COMPRAS

Valor total aproximado

55€

Este valor pode ser variado. Com o aumento dos preços, os valores dos produtos podem variar, pode encontrar algumas promoções ou caso já tenha alguns dos ingredientes em casa. Também pode aumentar se optar por ingredientes biológicos ou marcas mais premium.

Dicas

- Aproveitamento:** Antes de ir às compras, faça um inventário da sua despensa, frigorífico e congelador. Muitas vezes, já temos alguns ingredientes em casa, como azeite, temperos, ou grãos.
- Compra a granel:** Se possível, compre ingredientes como lentilhas, arroz e especiarias a granel. Além de ser mais económico, permite comprar apenas a quantidade necessária para a semana, evitando desperdícios.
- Aproveitar promoções:** Consulte os folhetos dos supermercados ou aplicações de descontos para ver se algum ingrediente do menu está em promoção. Pode planear as compras em função das promoções da semana. Para as receitas de Peixe, escolha a opção que mais gostar (pescada ou bacalhau, por exemplo) ou o que estiver em promoção. Comprar peixe inteiro sai sempre mais barato.
- Comprar marcas brancas:** Para alguns produtos, como arroz, massa, ou conservas, as marcas brancas costumam ter uma boa relação qualidade-preço e são uma excelente forma de poupar.
- Substituições inteligentes:** Se algum ingrediente estiver muito caro ou não estiver disponível, considere alternativas.

SUBSTITUIÇÕES

Panquecas Altas, Fofas e Gordalhufas

- **logurte natural** → Pode ser substituído por queijo quark ou iogurte grego.
- **Bebida vegetal** → Pode ser substituída por leite normal ou até por água.

Rolo de Frango e Bacon

- **Peito de frango picado** → Pode ser substituído por peito de peru picado.
- **Flocos de aveia** → Pode ser substituído por pão ralado ou farinha de aveia.
- **Polpa de tomate** → Pode ser substituída por molho de tomate ou tomate triturado.
- **Fatias de bacon** → Pode ser substituído por presunto ou pancetta.

Rolo de Peru e Aveia

- **Aveia** → Pode ser substituída por pão ralado.
- **logurte ou leite de coco** → Pode ser substituído por creme de leite.

Lasanha Rolls na Airfryer

- **Carne picada (vaca, frango ou peru)** → Pode ser substituída por soja fina, lentilhas ou cogumelos picados para uma versão vegetariana.
- **Wraps médios** → Podem ser substituídos por folhas de massa filo ou folhas de couve.

Empada de Atum Crocante

- **Atum enlatado** → Pode ser substituído por sardinha enlatada ou frango desfiado.
- **Ovo batido para pincelar** → Pode ser substituído por leite ou azeite para dar brilho.

Cheesecake Basco

- **Queijo creme** → Pode ser substituído por queijo ricotta ou mascarpone.
- **Queijo mascarpone** → Pode ser substituído por queijo creme ou creme de leite.
- **Açúcar mascavado** → Pode ser substituído por açúcar branco ou mel.
- **Vagem de baunilha** → Pode ser substituída por extrato de baunilha ou essência de baunilha.
- **Sumo de limão** → Pode ser substituído por vinagre de maçã.
- **Frutos vermelhos** → Podem ser substituídos por compota de frutos vermelhos ou frutas congeladas.

Estas substituições são flexíveis e podem ser ajustadas de acordo com gostos pessoais ou restrições alimentares.