

● REC

LIVE

**Quer aprender a  
fazer magia na Air Fryer?**

**Live Domingo 23/02 às 11h!**



**A Pitada em Direto**  
**MENU**

# 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*



# Panquecas altas, fofas e gordalhufas

## INGREDIENTES

- 300 gr de iogurte natural (ou queijo quark)
- 170 gr farinha de espelta (ou farinha de trigo)
- 1 ovo
- 50 ml bebida vegetal ou leite
- 1 colher de café fermento
- Pepitas de chocolate (opcional)

## PASSOS

- *Numa taça, comece por colocar o iogurte, a bebida vegetal e o ovo. Bata bem com uma vara de arames.*
- *Adicione a farinha de espelta e o fermento, volte a mexer. No final junte as pepitas e envolva bem.*
- *Aqueça uma frigideira antiaderente pincele com azeite/óleo de coco e junte a massa. Quando começar a fazer "bolhinhas", volte... Tente não comer tudo numa só vez!*

# Rolo de frango e bacon

## INGREDIENTES

- 500 gr peito de frango picado
- 2 chávena flocos de aveia
- 2 colheres de sopa iogurte
- 3 colheres de sopa polpa de tomate
- 2 unidades ovos
- 1 unidade cebola
- Queijo ralado
- Salsa picada
- Alho em pó
- Pimenta
- Sal

### Cobertura e Receita

- 6 colheres de sopa molho de tomate PorSi
- 3 colheres de sopa Molho de soja PorSi
- Fatias de queijo
- Fatias de bacon

## PASSOS

- Numa taça, comece por colocar o peito de frango (ou peru) picado, os flocos aveia, os ovos e o iogurte e mexa bem. Adicione os restantes ingredientes e temperos.
- Estique película aderente na mesa e forre com fatias de bacon conforme o vídeo.
- Coloque a mistura de carne picada por cima e coloque também o recheio.
- Enrole bem, coloque no tabuleiro e retire a película. Pincele com o molho de tomate e molho de soja.
- Leve a assar em forno pré aquecido a 200°C com a garrafa Pink da OZ Energia, com umas rodelas de cebola em baixo.

# Rolo de peru e aveia

## INGREDIENTES

- 300 gr de peito de peru picado
- 1 chávena de aveia
- 2 colheres de sopa iogurte ou leite de coco
- 2 ovos
- 1 cebola
- Queijo ralado
- Salsa
- Alho em pó
- Pimenta
- Sal

### Cobertura

- Molho de tomate
- Molho de soja

## PASSOS

- Numa taça, comece por colocar o peito de peru (ou frango) picado, a aveia, os ovos e o iogurte e mexa bem.
- Coloque os restantes ingredientes e vá moldando e amassando até fazer um rolo.
- Leve a assar em forno pré aquecido a 200°C, com umas rodela de cebola em baixo.
- Quando a carne estiver quase pronta, numa taça junte o molho de tomate e molho de soja, e pincele o rolo. Deixe cozinhar mais uns 5mins. (pode usar a função gratinar no forno)



*Vamos fazer magia juntos?*

**CLIQUE AQUI**

# Lasanha Rolls na Airfryer

## INGREDIENTES

- 300g de carne picada (vaca, frango ou peru)
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 chávena de molho de tomate
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 colher de chá de orégãos
- 4 wraps médios
- 1 chávena de queijo mozzarella ralado
- 1/4 chávena de queijo parmesão ralado (opcional)
- Azeite q.b.

## PASSOS

### 1 Fazer o molho bolonhesa

- Aqueça um fio de azeite numa frigideira e refogue a cebola e o alho.
- Adicione a carne picada e cozinhe até dourar.
- Acrescente o molho de tomate, sal, pimenta e orégãos. Cozinhe por 10 minutos em lume médio.

### 2 Montar os rolinhos

- Distribua a bolonhesa nos wraps e enrole firmemente.
- Disponha os rolinhos na Airfryer com a abertura virada para baixo, para não desenrolarem.
- Polvilhe com mozzarella e parmesão por cima.

### 3 Cozinhar na Airfryer

- Leve à Airfryer a 200°C por 6-8 minutos, até o queijo derreter e dourar.

### 4 Servir

- Sirva quente com uma salada fresca ou um pouco de molho extra de tomate por cima.

**Dica do Pai:** Para um toque extra, pincele os wraps com azeite antes de levar à Airfryer para ficarem mais crocantes.

# Empada de Atum Crocante

## INGREDIENTES

- 1 lata de atum escorrido
- 1 colher de chá de pimentão-doce
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1 pitada de salsa seca
- Sal a gosto
- Salsa fresca picada (a gosto)
- 1 fatia de queijo magro ou queijo ralado (opcional)
- 1 wrap integral
- 1 ovo batido (para pincelar)
- Queijo ralado (para dourar, opcional)

## PASSOS

### 1 Preparar o recheio

- Misture o atum escorrido com o pimentão-doce, alho em pó, salsa seca e sal.
- Adicione salsa fresca e o queijo (se usar) e envolva bem.

### 2 Montar a empada

- Coloque o recheio no centro do wrap e dobre como uma trouxa ou meia-lua, pressionando bem as bordas.
- Pincele com ovo batido e, se quiser um toque extra, polvilhe queijo ralado por cima.

### 3 Cozinhar na Airfryer

- Leve à Airfryer a 200°C por 8-10 minutos, até ficar dourada e crocante.

### 4 Servir

- Acompanhe com salada fresca ou molho de iogurte.

**Dica do Pai:** Se quiser a empada mais crocante, pincele levemente com azeite antes de levar à Airfryer.

# Cheesecake basco

## INGREDIENTES

- 3 unidades ovos
- 2 embalagens Queijo Creme ou Queijo Ricotta
- 1 queijo mascarpone ou 4 colheres de sopa iogurte grego
- 6 colheres de sopa açúcar mascavado
- 3 colheres de sopa farinha com Fermento
- Vagem de Baunilha
- Sumo de limão

### INGREDIENTES COBERTURA

- Frutos vermelhos (mirtilos ou framboesas)
- Açúcar baunilhado

## PASSOS

- *Numa taça misture, os ovos, o açúcar, os queijos, o iogurte, adicione a baunilha e bata. Junte a farinha e volte a bater até ficar bem homogéneo. Adicione as gotas de baunilha e o sumo de limão e volte a bater.*
- *Coloque na forma, por cima da base, e leve ao forno cerca de 30 mins até estar cozido.*
- *ou à air fryer 15 mins.*
- *Sirva com frutos vermelho e açúcar baunilhado.*
- *Aproveite cada garfada desta maravilha!*



*Vamos fazer magia juntos?*

**CLIQUE AQUI**