



REDESCOBRIR
SAB@RES

GRANOLA CASEIRA

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 150G DE PASTA DE AMÊNDOA OU AVELÃ
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE MEL
- ✓ 1 COLHER DE SOPA CHEIA DE ÓLEO DE COCO
- ✓ 50G DE MIOLO DE AVELÃ AO NATURAL
- ✓ 50G DE MIOLO DE AMÊNDOA AO NATURAL
- ✓ 2 CHAVENAS DE FLOCOS DE AVEIA
- ✓ 3 COLHERES DE SOPA DE PEPITAS DE CACAU CRU
- ✓ 2 COLHERES DE CHÁ DE CANELA MOIDA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Numa taça envolva a pasta de amêndoa ou avelã com o mel, o óleo de coco e a canela;
3. Triture/pique levemente as avelãs e as amêndoas;
4. Junte os ingredientes secos à mistura líquida e envolva bem todos os ingredientes (pode usar as mãos);
5. Coloque a mistura num tabuleiro de ir ao forno e espalhe bem para a mistura não ficar sobreposta;
6. Leve ao forno por 10 a 12 minutos. Mexa passados 5 minutos para não queimar;
7. Retire do forno (a granola deve estar dourada e crocante), deixe arrefecer completamente;
8. Armazene a granola num frasco de preferência de vidro com fecho hermético.



funchal.pt



POR O FUNCHAL SEMPRE A FRENTE

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT

FOOD
TRAILS



RE
DESCO
BRIR!
SAB@RES

TRUFAS DE AVELÃ E CACAU

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

PARA AS TRUFAS:

- ✓ 20 TÂMARAS
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE PASTA DE AVELÃ
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)

PARA A COBERTURA:

- ✓ CHOCOLATE Q.B. DERRETIDO EM BANHO-MARIA
- ✓ MIOLO DE AVELÃS PICADAS Q.B.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Retire o caroço das tâmaras;
2. Coloque as tâmaras, a pasta de avelãs e o cacau num processador de alimentos. Triture na velocidade máxima até obter uma pasta;
3. Retire a mistura do processador e com as mãos molhadas retire um pedaço da pasta e faça bolas com a massa. Repita o processo até terminar toda a pasta;
4. Para a cobertura das trufas, passe-as por chocolate derretido e, de seguida, pelas avelãs bem picadas.
5. Para conservar coloque num recipiente de vidro e leve ao frigorífico, ficam mais firmes.



funchal.pt



POR O FUNCHAL SEMPRE À FRENTE

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT

FOOD
TRAILS



BOLACHAS DE GENGIBRE E CANELA

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 220G DE FARINHA DE AVEIA
- ✓ 60G DE AMÊNDOAS CRUAS
- ✓ 150G DE TÂMARAS MEDJOL
- ✓ 45ML DE ÓLEO DE COCO DERRETIDO OU AZEITE
- ✓ 80ML DE BEBIDA VEGETAL
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE CANELA EM PÓ
- ✓ 2 COLHERES DE CHÁ DE GENGIBRE EM PÓ
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO PARA BOLOS BIOLÓGICO

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Num processador de alimentos (potente), junte todos os ingredientes e triture até obter uma massa maleável e que descole dos dedos;
3. Coloque a massa entre duas folhas de papel vegetal e estique com um rolo da massa;
4. Corte a massa com formas natalícias;
5. Leve ao forno por 20 min ou até as bolachas estarem douradas;
6. Deixe arrefecer completamente;
7. Guarde num frasco de vidro fechado (duram até 2 semanas).

RE
DESCO
BRIR
SAB@RES



CANJA DE COGUMELOS

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 250G DE COGUMELOS
- ✓ 1 CEBOLA MÉDIA
- ✓ 2 CENOURAS MÉDIAS
- ✓ 150G DE MASSA PARA CANJA (EM FORMA DE LETRAS, POR EXEMPLO)
- ✓ 1,5L DE ÁGUA
- ✓ 1 COLHER DE SOBREMESA DE PASTA MISO
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 PITADA DE SAL MARINHO
- FOLHAS DE HORTELÃ Q.B.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Ferva a água num jarro elétrico;
2. Descasque e pique a cebola;
3. Lave as cenouras, descasque e corte em cubos pequenos;
4. Lave os cogumelos e corte em tiras finas;
5. Num tacho junte a cebola e o azeite. Deixe saltear até a cebola ficar translúcida;
6. Adicione as cenouras e os cogumelos e deixe cozinhar;
7. Junte a água a ferver e deixe cozinhar por 5 min com a tampa no tacho;
8. Passado esse tempo junte a massa e o sal. Cozinhe por mais 10 min;
9. Retire um pouco de água da cozedura para uma taça e dissolva a pasta miso;
10. Apague o lume e junte a água com a pasta miso à canja, envolva bem e retifique o sal;
11. Sirva com folhas de hortelã.



funchal.pt



POR O FUNCHAL SEMPRE A FRENTE

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT

FOOD
TRAILS

