

RE
DESCO
BRIR
SAB@RES



BOLACHAS DE BANANA E MANTEIGA DE AMENDOIM

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 2 A 3 BANANAS MADURAS
- ✓ 2 CHAVENAS FLOCOS DE AVEIA
- ✓ ½ CHAVENA DE MANTEIGA DE AMENDOIM
- ✓ ½ COLHER DE SOBREMESA DE CANELA EM PÓ (OPCIONAL)

MANTEIGA DE AMENDOIM CASEIRA

- ✓ 3 CHAVENAS DE AMENDOIM TOSTADO SEM SAL

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque o amendoim no processador de alimentos.
2. Triture até ficar homogénio. O processo pode levar cerca de 6 a 8 minutos.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Descasque a banana, coloque numa tigela e esmague com um garfo.
3. Adicione os flocos de aveia, a manteiga de amendoim e a canela e misture até que tudo esteja combinado em uma massa.
4. Molde em bolachas e coloque no tabuleiro para ir ao forno.
5. Coza durante 15 minutos até ficarem levemente dourados.



funchal.pt
🌐 📱 📷

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD
TRAILS





LEITE DE COCO CASEIRO

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 1 CHAVENA DE COCO RALADO
- ✓ 2 CHAVENAS DE ÁGUA MORNA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque os ingredientes no liquidificador e triture por 2 minutos.
2. Coe o leite com um pano ou um coador de malha fina.



funchal.pt
f t i

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD
TRAILS



RE
DESCO
BRIR
SAB@RES



GRANOLA

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES DESTO

- ✓ 2 CHAVENAS DE AVEIA
- ✓ 1 CHAVENA DE AMÊNDOAS OU OUTROS FRUTOS SECOS
- ✓ ½ CHAVENA DE SEMENTES DE GIRASSOL OU DE ABÓBORA
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE AGAVE
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
- ✓ ½ COLHER DE SOBREMESA DE CANELA
- 1 PITADA DE SAL

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Numa tigela grande coloque todos os ingredientes e misture bem.
3. Transfira para o tabuleiro de ir ao forno e espalhe numa camada uniforme.
4. Leve ao forno por 20 a 25 minutos.



funchal.pt

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD
TRAILS





TARTE DE FRUTA FRESCA

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 2 CHAVENAS DE GRANOLA
- ✓ 1 CHAVENAS DE TÂMARAS
- ✓ SUMO DE GENGIBRE
- ✓ RASPA DE LIMÃO
- ✓ 1 MANGO OU OUTRA FRUTA FRESCA
- ✓ 1 PITADA DE CANELA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. No processador junte a granola, as tâmaras, o sumo de gengibre e a raspa de limão e triture por uns segundos até ficar numa massa.
2. Transfira para uma forma de tarte.
3. Descasque e corte o mango às fatias e coloque na tarte.
4. Finalize com uma pitada de canela.



PÃO SEM GLÚTEN

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 500G TRIGO SARRACENO CRU EM GRÃO
- ✓ AGUA
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE SAL

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Demolhar o trigo sarraceno por 8 a 12 horas
2. Escorrer, passar por água e colocar novamente em água por mais 8 a 12 horas
3. Voltar a escorrer e passar por água fresca
4. Pré-aquecer o forno a 200°C
5. Juntar o sal, meia chávena de água e triturar com a varinha mágica 5% do trigo.
6. Colocar papel vegetal numa forma de bolo inglês e verter a massa.
7. Levar ao forno por 50 a 60 minutos.



FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT

