

# BOLINHAS ENERGÉTICAS

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 1 CHAVENA DE AVEIA
- ✓ ¼ CHAVENA DE COCO RALADO
- ✓ 200 G DE PASTA DE TÂMARAS OU MANTEIGA DE AMÊNDOA/ AMENDOIM
- ✓ 1 PUNHADO DE NOZES OU AMÊNDOAS TRITURADAS
- ✓ (OPCIONAL)

## COBERTURA

- ✓ COCO RALADO Q.B.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por misturar os ingredientes secos: junte os flocos de aveia, o coco ralado, a pasta de tâmara e os frutos secos triturados;
2. Amasse os ingredientes com as mãos até obter uma consistência que permita moldar as bolinhas;
3. Faça pequenas bolas com a massa;
4. Se desejar, passe as bolinhas por coco ralado;
5. Pode consumir as bolinhas de imediato ou deixar umas horas no frigorífico.

RE  
DESCO  
BRIR  
SAB@RES



# BARRAS DE CEREAIS

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 2 ½ CHÁVENAS DE FLOCOS DE AVEIA
- ✓ 2 COPOS DE FRUTOS SECOS (AMÊNDOAS, AVELÁS, AMENDOINS)
- ✓ 1 CHÁVENA DE TÁMARAS/GOJIS
- ✓ 1 ½ CHÁVENA DE MANTEIGA DE AMENDOIM OU AMÊNDOA
- 2/3 CHÁVENA DE MEL DE ABELHAS OU AGAVE

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Junte tudo mexendo bem;
2. Estenda a mistura numa forma untada, com papel vegetal;
3. Leve ao forno cerca de 15 a 20 minutos a 160°
4. Deixe arrefecer e corte em barrinhas.



funchal.pt  
🌐 📱 📷

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.DT

FOOD  
TRAILS





# BOLO DE LIMÃO COM SEMENTES DE PAPOILA

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 100 ML SUMO DE LIMÃO
- ✓ 60 G AZEITE
- ✓ 6 OVOS XL
- ✓ 150 G AÇÚCAR DE COCO OU 170 GR DE AÇÚCAR AMARELO
- ✓ 100 G FARINHA DE COCO OU AMIDO DE MILHO
- ✓ 100 G FARINHA DE AMÊNDOA
- ✓ 100 G FARINHA DE TRIGO
- ✓ 1 COLHER SOBREMESA BEM CHEIA DE FERMENTO
- ✓ 2 COLHERES SOPA DE SEMENTES DE PAPOILA OU OUTRAS A GOSTO

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Deixe aquecer o forno a 180° graus;
2. Unte uma forma com azeite. Forre com papel vegetal e unte novamente;
3. Numa tigela junte o azeite, o sumo de limão e os ovos, bata tudo muito bem até que comece a espumar;
4. Numa tigela à parte junte o açúcar, as farinha e o fermento e envolva;
5. junte aos poucos ao preparado anterior batendo sempre muito bem;
6. Junte as sementes de papoila e verta para a forma;
7. Polvilhe mais um pouco e leve ao forno durante 25 a 30 minutos até que fique cozido;
8. Retire do forno e sirva decorado a gosto.



funchal.pt



FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.DT



RE  
DESCO  
BRIR  
SAB@RES

# SALAME DE CHOCOLATE SAUDÁVEL

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 200 GR CHOCOLATE (DE PREFERÊNCIA 70% CACAU)
- ✓ 200 GR BOLACHA DE AVEIA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES NEM ADOÇANTES
- ✓ 60 G GELERIA DE ARROZ OU AGAVE
- ✓ 80 G DE ÓLEO DE COCO OU MANTEIGA VEGETAL
- ✓ ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA MOIDA HIDRATADA (PARA 1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA MOIDA, ADICIONAR 3 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA E MISTURAR)
- ✓ AMENDOAS E AVELÁS TOSTADAS A GOSTO

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Triture as bolachas;
2. Coloque o chocolate e o óleo de coco em banho maria, até derreter e ficar homogêneo;
3. Adicione a linhaça hidratada, a geleia de arroz e a essência de baunilha;
4. Misture tudo e mexa mais um pouco;
5. Passe a mistura para papel vegetal e molde um rolo com as mãos;
6. Leve ao frigorífico por duas horas.



funchal.pt  
🌐 📱 📷 📺

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.DT

FOOD  
TRAILS



POR O FUNCHAL SEMPRE À FRENTE