

PATANISCAS DE LEGUMES

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 1 CEBOLA PICADA
- ✓ 1 CENOURA MÉDIA RALADA
- ✓ 125G ERVILHAS CONGELADAS
- ✓ 125G GRÃO DE MILHO DOCE
- ✓ 250ML NATAS SOJA
- ✓ 1 COLHER SOPA DE MISO
- ✓ ¼ CHÁVENA LEVEDURA NUTRICIONAL
- ✓ ¼ CHÁVENA ERVAS AROMÁTICAS FRESCAS
- ✓ ½ CHÁVENA FARINHA DE GRÃO
- ✓ ¼ CHÁVENA FARINHA DE ARARUTA
- ✓ ½ CHÁVENA ÁGUA
- ✓ PITADA DE DIMENTA
- ✓ PITADA DE SAL

QUANTIDADES

- ✓ 24 PATANISCAS
- ✓ TEMPO DE PREPARAÇÃO: 15MIN
- ✓ TEMPO DE COZEDURA: 20MIN

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa taça juntar todos os legumes já cortados e preparados.
2. Adicionar as natas, o miso e misturar.
3. Adicionar as farinhas e os condimentos e misturar tudo.
4. Preparar uma frigideira em lume brando.
5. Com uma colher de sopa colocar uma colher da mistura na frigideira para fazer as pataniscas. Dependendo do tamanho da sua frigideira pode fazer até 6 a 8 de cada vez.
6. Cozinhar durante 3 a 4 minutos de cada lado e remover.
7. Repetir o processo e servir com um molho a sua escolha.

RE
DESCO
BRIR
SAB@RES

MAIONESE DE ABACATE

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 1 ABACATE
- ✓ 2 CSP SUMO DE LIMA OU LIMÃO
- ✓ ½ CHAVENA SALSA FRESCA
- ✓ ½ CHAVENA MANJERICÃO FRESCO
- ✓ 1 DENTE DE ALHO
- ✓ 1/2 CSP VINAGRE DE CIDRA
- ✓ 1 PITADA PIMENTA PRETA
- ✓ 1 PITADA FLOR DE SAL
- ✓ 2 CUBOS DE GELO

QUANTIDADES

- ✓ TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10MIN

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Prepare todos os ingredientes, coloque-os no liquidificador e triture.
2. Ajuste os tempêros e está pronto a servir.
3. Guarde as sobras num recipiente fechado no frigorifico por 1 a 2 dias



funchal.pt



FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD
TRAILS



PÃO INDIANO DE QUINOA

PANQUECA

INGREDIENTES

- ✓ 1 CHAVENA ÁGUA
- ✓ ½ CHAVENA QUINOA
- ✓ ½ CHAVENA FARINHA DE GRÃO
- ✓ ¼ CHAVENA FARINHA DE ARARUTA
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE SEGURELHA OU OREGÃO
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE DE CIDRA
- ✓ ½ COLHER DE SOPA DE AZEITE
- ✓ PITADA DE DIMENTA PRETA E SAL

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar todos os ingredientes no liquidificador e triturar por 60 segundos até ficar cremoso.
2. Preparar uma frigideira em lume brando e colocar uma quantidade suficiente para cobrir o fundo da frigideira como se fizesse uma panqueca fina.
3. Cozinhar entre 3 a 4 minutos de cada lado.
4. Repetir o processo até finalizar a massa.

QUANTIDADES

- ✓ TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10MIN
- ✓ TEMPO DE COZEDURA: 10MIN

RE
DESCO
BRIR
SAB@RES



PESTO DE ERVILHA

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 1 CHÁVENA LENTILHAS CASTANHAS DEMOLHADAS
- ✓ 250G COGUMELOS
- ✓ 1 CEBOLA PICADA
- ✓ 1 CENOURA AOS CUBOS
- ✓ 1 PIMENTO VERMELHO PICADO
- ✓ ERVAS AROMÁTICAS E FOLHA DE LOURO
- ✓ 1 CHÁVENA MOLHO DE TOMATE
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE VINAGRA DE CIDRA
- ✓ 1 CHÁVENA DE ÁGUA
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE MOLHO DE SOJA
- ✓ 1 COLHER SOBREMESA DE MOSTARDA
- ✓ 1 PITADA DE DIRIPIRI
- ✓ 1 PITADA DE DIMENTA PRETA E SAL

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Demolhar as lentilhas por 8 horas
2. Preparar uma panela e começar pelo refogado. Juntar a cebola, cenoura, pimentos, cogumelos, as ervas aromáticas e cozinhar por 5 minutos. Juntar as lentilhas, molho de tomate, água, sal e cozinhar.
3. Quando as lentilhas estiverem cozidas finalize juntando o azeite, molho de soja e a mostarda e os restantes condimentos.
4. Ajuste o sabor e está pronto a servir.

QUANTIDADES

- ✓ TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10MIN
- ✓ TEMPO DE COZEDURA: 10MIN



funchal.pt
🌐 📱 📷

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD
TRAILS



RE
DESCO
BRIR
SAB@RES

GELADO DE FRUTAS

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 2 CHAVENAS BANANA DESCASCADA E CONGELADA PREVIAMENTE
- ✓ 1 CHAVENA FRUTOS VERMELHOS OU OUTROS FRUTOS CONGELADOS

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar a banana congelada e os frutos vermelhos ou outros frutos congelados e triturar no processador até ficar gelado.
2. Servir logo!

QUANTIDADES

- ✓ TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10MIN



funchal.pt
🌐 📱 📷

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD
TRAILS

