

Algumas dicas para rechear as Eco-Pinhatas

Receitas Saudáveis e Sustentáveis



Bolas energéticas

Ricas em sabor e cheias de energia, basta colocar tudo num robô de cozinha.

Ingredientes

1 chávena de flocos de aveia (integral)

4 colheres de sopa de manteiga de caju (ou manteiga de amêndoa)

2 colheres de sopa de pasta de tâmaras

Procedimento

Coloque a aveia num robô de cozinha e triture até obter a consistência quase de farinha.

Adicione a pasta de tâmaras e a manteiga de caju e mexa até obter a uma consistência homogénea. (Se achar que a massa está um pouco seca, adicione uma colher de água)

Faça pequenas bolinhas e guarde no frigorífico.

Gomas saudáveis

Ingredientes

1 copo sumo de fruta

1 colher de sopa agar-agar (ou gelatina neutra)

1 a 2 colher de sopa adoçante (mel ou outro tipo, opcional)

Procedimento

Num tacho, colocar todos os ingredientes e deixar ferver por mais ou menos 3 a 5 minutos, mexendo sempre.

Colocar a mistura em forminhas de gomas/bombons e levar ao frigorífico durante 1h ou até ter solidificado completamente.

Bolinhas de cheesecake

2 queijos mozzarella

8 a 10 tâmaras (ou pasta de tâmaras)

Coco ralado (opcional)

Cacau cru (opcional)

Coloque a mozzarella e o xarope de tâmaras no robô de cozinha, e até estarem bem envolvidas com a mozzarella.

Faça bolinhas com o recheio da mozzarella e tâmaras e passe por coco ou cacau cru.

Ferrero Rocher saudável

Ingredientes

30 gr. cacau (em pó)

140 gr. tamaras (descaroçadas)

85 gr. farinha de avelã (ou farinha de amêndoa)

1 colher de café Extrato de baunilha (opcional)

Cobertura e recheio

13 avelãs (para colocar dentro) – opcional

cacau em pó (para cobertura) – opcional

Chocolate derretido (para cobertura) – opcional

pedaços de avelã (para cobertura) – opcional

Procedimento

Coloque todos os ingredientes, à exceção dos da cobertura e recheio, num processador.

Triture até obter uma massa areada que cole.

Retire pedaços de massa com uma colher de gelado, por exemplo, e coloque uma avelã dentro se desejar.

Faça bolinhas e repita o processo até terminar a massa.

Deixe simples ou cubra com cacau em pó, pedaços de avelã ou chocolate derretido.

Pode encontrar as receitas acima no site, [A Pitada do Pai](#).