

# mini-snickers saudáveis

@BARBARAFDEOLIVEIRA\_NUTRI

## ingredientes

- 100g de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 100g de tâmaras sem caroço
- 50ml de água
- 100g de Chocolate 80% de cacau
- 50ml de leite (para derreter o chocolate)
- 1 pitada de sal

## preparação

- Começa por deixar 100g de tâmaras sem caroços a hidratar em água à temperatura ambiente cerca de 2 horas ou 5 minutos em água a ferver;
- Depois, mistura a aveia e a manteiga de amendoim até obter uma massa homogénea;
- Coloca a massa no fundo de forminhas e leva ao frigorífico;
- Escorre a água das tâmaras e coloca-as, já hidratadas, na liquidificadora até obter um puré;
- Coloca 1 colher de sobremesa em cada uma das forminhas e leva novamente ao frigorífico;
- Finalmente coloca o leite a aquecer no fogão e junta o chocolate até derreter e cobre as forminhas;
- Coloca uma pitada de sal rosa em cada e deixe no congelador cerca de 2 horas..



# mini pizzas de beringela

@BARBARAFDEOLIVEIRA\_NUTRI

## ingredientes

- 1 beringela
- 200g de tomates cherrys
- 80g de queijo mozzarella light
- Sal qb
- *Óregãos ou Pesto - opcional*

## preparação

- Começa por cortar as beringelas em fatias de 1 cm;
- Depois disso, coloca-as num tabuleiro de ir ao forno com um pitada de sal em cada uma;
- Corta os tomates cherrys ao meio e coloca cerca de 3 ou 4 metades em cada fatia de beringela;
- Adiciona agora o queijo mozzarella light por cima do tomate;
- Caso queiras adicionar os óregãos ou o pesto, podes fazê-lo agora;
- Leva ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 25 min.;

# Parfait de Maçã

@BARBARAFDEOLIVEIRA\_NUTRI

## ingredientes

- 1 maçã
- 1 cc de canela
- Nozes picadas qb
- 4 cs de farelos de aveia
- 1 cc de manteiga de Amendoim
- 2 cs de logurte

## preparação

- Começa por cortar a maçã aos cubos pequenos e coloca numa frigideira;
- Adiciona a canela e mexe durante cerca de 1 min.;
- Por fim adiciona as nozes picadas e teixa tostar ligeiramente;
- Depois disso, coloca no fundo de um frasco 4 cs de farelo de aveia, 2 cs de maçã, 1 cc de manteiga de amendoim e envolve obtendo uma base;
- Depois adiciona o iogurte e no topo a maçã;
- Tapa o frasco e está pronto a levar!



# Panquecas de 3 ingredientes

@BARBARAFDEOLIVEIRA\_NUTRI

## ingredientes

- 4 c. sopa de farinha de aveia;
- 2 c. sopa de iogurte;
- 1 ovo;
- Canela qb - opcional.

## preparação

- Coloca a todos os ingredientes num copo misturador e mexe até obteres uma massa homogénea;
- Depois disso, coloca-a numa frigideira anti-aderente, formando mini-panquecas;
- Deixa a cozinhar cerca de 3 min. de cada lado;
- Serve com fruta ou manteiga de amendoim.