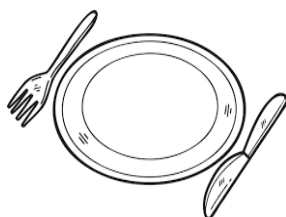




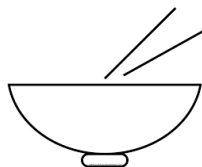
## *Menu mediterrânica*



- Caldo verde



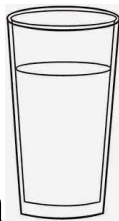
- Esmagada de batata-doce  
. Bifinhos de frango grelhados  
com cogumelos  
.Salada



- Panqueca de banana e aveia  
(acompanhado com/sem  
fruta)



Água



## CALDO VERDE

### Ingredientes

- 4 batatas
- 2 cebolas
- 1,5l de água
- 150g de couve para caldo verde
- Azeite q.b
- Sal q.b

### Preparação

- Prepare as batatas e as cebolas corte-as em pedaços pequenos.
- Leve-as a cozer em água temperada com sal até estarem cozidas.
- Triture com a varinha mágica, até ficar um creme macio.
- Coloque o caldo verde. Deixe cozer.
- Tempere com o azeite, envolva e sirva.

## ➤ Esmagada de batata-doce/Bifinhos de frango grelhados com cogumelos/Salada

### Ingredientes

- 200g. batatas
- 100g. de peito de frango
- 100g. de cogumelos
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b
- Sal q.b
- Ervas aromáticas

### Preparação

- Cozer batata-doce em água temperada com sal
- Temperar o peito de frango a gosto.
  - Saltear os cogumelos com um fio de azeite
  - Grelhar o peito de frango.
  - Esmagar a polpa da batata-doce e adicionar ervas aromáticas a gosto
  - Empratar o peito de frango fatiado por cima da cama de batata-doce

# Panquecas de banana e aveia

## Ingredientes

- 2 ovos
- 1 banana
- 3 colheres de sopa de aveia
- canela

## Preparação

- 1°- Cortar as bananas em pedaços pequenos;
- 2°- Juntar todos os ingredientes e triturar até obter uma mistura homogénea;
- 3°- Pré-aquecer a máquina de pancakes;
- 4°- Verter a quantidade recomendada para as concavidades da máquina, fechar a tampa e ajustar o temporizador para 3 minutos;
- 5°- Retirar com uma espátula de silicone resistente ao calor;
- 6°- As pancakes estão prontas.



