



E SE O SEU FILHO FOR O CHEF?

Pequenos chefes especializados em
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Bolo de sementes de abóbora

Ingredientes:

- 👩 125g de Açúcar Amarelo
- 👩 50g de Farinha de trigo refinada
- 👩 25g de Farinha de trigo integral
- 👩 100g de Sementes de Abóbora moídas
- 👩 75g de Manteiga sem sal
- 👩 4g de Fermento
- 👩 2 Gemas
- 👩 30g de Leite

Atenção:

Não faça esta receita sozinho!

Pede a ajuda de um adulto.

Decoração

- 👩 Lima ralada
- 👩 Groselhas

Mãos à Obra

Pede a uma adulto para ligar o forno a 170 graus.

Unta as forminhas de Natal com margarina e farinha.

Numa taça adiciona o açúcar e a manteiga amolecida e **leva a bater numa batedeira** até ficar cremoso.

Adiciona as gemas, o leite e deixa bater mais dois minutos.

Junta a farinha, o fermento e as sementes em pó bate mais um pouco.

Noutra taça **bate** as claras em castelo firme e envolve no preparado anterior com delicadeza.

Distribui pelas forminhas.

Vai ao forno durante mais ou menos 30 minutos.

Decora com açúcar em pó, a lima ralada e as groselhas.

Bom appétit,

Petit Chef

Curiosidades:

A Lima vem da Limeira e é muito rica em vitamina C, tal como os outros citrinos e é aparentada com o limão. É muito sumarenta e mantém sempre a cor verde-esmeralda ao contrário do Limão que nasce verde e com o amadurecimento fica amarelo.

Tem um sabor muito agradável e tem o mesmo destino em culinária que o Limão.

Abóbora é a designação comum do fruto da aboboreira planta hortícola da família das cucurbitáceas, tal como a melancia, o melão, o chuchu e o pepino.

As sementes de abóbora são ricas em ácidos gordos, fibras e proteínas sendo usadas há muito tempo na medicina a chinesa.