

CONTINENTE N.º 100 | JAN 2019 | Mensal | Ano 9 | €1

magazine

paixão pela comida

POUPE
MAIS DE
€100
EM VALES DE
DESCONTO

EDIÇÃO ESPECIAL 100
AS MELHORES

100
RECEITAS

A REVISTA DE CULINÁRIA MAIS VENDIDA EM PORTUGAL

50%
Desconto
em cartão
Continente

yämmi 2

BOLO DE LIMÃO E MIRTILOS





yãmmi 2

BOLO DE LIMÃO E MIRTILOS

🕒 55 MIN 🍳 FÁCIL 👤 12 FATIAS



INGREDIENTES

1 limão
4 ovos
85 ml de xarope de ácer
125 ml de óleo de coco
180 g de farinha de amêndoa
30 g de farinha de coco
1 c. chá de fermento
30 g de polvilho doce
¼ c. chá de sal
125 g de mirtilos

PREPARAÇÃO

- Retire as cascas do limão (sem a parte branca), coloque-as no copo e pressione **3 vezes a Função Turbo**.
- Com a espátula, faça descer as cascas que se acumularam nas paredes do copo.
- Adicione os ovos e o xarope de ácer. Programe **3 minutos na velocidade 5**, para os ovos ficarem com uma consistência fofa.
- De seguida, coloque o óleo de coco, as farinhas de amêndoa e de coco, o fermento, o polvilho doce, o sal e 3 colheres de sopa de sumo de limão. Programe **1 minuto na velocidade 5**.
- Adicione, por fim, os mirtilos e programe **1 minuto na velocidade 2** com a **Rotação Inversa**.
- Verta a mistura numa forma untada com óleo de coco e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 45 minutos.

DICA:

Pode substituir o polvilho doce por farinha de araruta e o xarope de ácer por outro adoçante líquido, como mel ou geleia de coco.



"Escolha do Consumidor" pelo terceiro ano consecutivo

yämmi 2

PANQUECAS DE CENOURA E COCO



PANQUECAS DE CENOURA E COCO

⌚ 40 MIN 🍳 FÁCIL 👤 10 UNIDADES



INGREDIENTES

150 g de cenoura
6 ovos
60 ml de óleo de coco derretido
85 ml de creme de coco (a parte mais espessa do leite de coco)
125 g de bebida vegetal
1 c. chá de extrato de baunilha
½ c. chá de bicarbonato de sódio
90 g de farinha de coco
1 c. chá de canela
1 c. sopa de xarope de tâmaras

PREPARAÇÃO

- Descasque a cenoura, corte-a em pequenos pedaços e coloque-os no copo. Pressione **2 vezes** a **Função Turbo**.
- Com a espátula, faça descer a cenoura que se acumulou nas paredes do copo.
- Coloque no copo os restantes ingredientes e programe **1 minuto** na **velocidade 5**.
- Faça as panquecas numa frigideira antiaderente quente (ou untada com óleo de coco), em lume baixo: verta uma pequena porção do preparado e deixe cozinhar durante 3 a 5 minutos.

DICAS:

Na hora de cozinhar as panquecas, aqueça bem a frigideira e baixe o lume para o mínimo. Tape a frigideira até a massa começar a formar bolhas e poder virar.

Pode trocar o bicarbonato de sódio por fermento e o xarope de tâmaras por outro adoçante líquido (mel, ácer, geleia de coco)

SUBSCREVA
A NEWSLETTER
EM
WWW.YAMMI.PT

Siga-nos nas redes sociais



/YammiOficial



/YammiOficial