

Pequeno-Almoço

Panquecas de Batata Doce



Ingredientes (para 2 doses):

- ½ chávena de batata doce cozinhada;
- ½ chávena de farinha de aveia;
- 2 ovos (ou 1 ovo e 2 claras);
- 1 dose de whey (ou mais 2 ovos);
- ¼ de colher de chá de fermento;
- Extrato de baunilha ou canela a gosto

Preparação:

Comece por cozinhar a batata doce, com o método que preferir. Se cozer, tenha atenção para drenar a maioria da água. Depois basta adicionar a batata aos restantes ingredientes e misturar muito bem num processador de comida até ficar uma massa homogénea. Coloque numa frigideira anti-aderente, como o mínimo de gordura possível em lume brando. Vá virando quando já estiver cozinhado de um dos lados ou então leve ao forno para terminar.

ALMOÇO

Frango no forno com salteado de quinoa e espinafres



Ingredientes

1 Limão médio
2 Peitos de frango
1 Dente de alho picado sem casca
200g de Espinafres
100g de Quinoa
Sal e pimenta preta q.b
2 Tomates maduros
1 Cebola roxa descascada
150g de Cogumelos frescos lavados
Azeite e sal q.b

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave e corte o limão em tiras. Coloque os peitos de frango numa assadeira, faça um pequeno corte, salpique com azeite, alho e pimenta preta, por fim coloque uma tira de limão por cima do bife. Leve ao forno a assar durante 30 minutos a 180°C ou até ficarem bem assados.

Entretanto lave muito bem a quinoa. Num tacho coloque o dobro da quantidade da quinoa em água com uma pitada de sal e leve a cozinhar 15 minutos. Escorra bem a água e adicione os espinafres lavados, a cebola roxa cortada em tiras finas, os cogumelos fatiados, os tomates previamente escaldados em água quente e sem pele e regue com um fio de azeite e sumo de limão. Sirva como acompanhamento do peito de frango.

Rende: 2 Porções