

## Biscoitos de Azeite



**Custo** – Económico. **Grau de dificuldade**- Fácil.

### INGREDIENTES:

- \* 3 ovos;
- \* 200 gr. de açúcar;
- \* 150 ml de leite magro;
- \* 100 ml de azeite;
- \* 1 colher (de chá) de fermento em pó;
- \* 500 gr. de farinha;
- \* + 50 gr. de farinha para polvilhar o tabuleiro.

### Modo de preparação

- 1-** Comece por ligar o forno a 180° C.
- 2-** Coloque o açúcar na batedeira e os ovos inteiros e bate tudo muito bem. Depois junte o azeite e o leite. Volte a bater novamente. Junte o fermento na farinha e mexa e misture bem estes dois ingredientes. Junte a farinha e o fermento no preparado que está na batedeira e mexa com uma colher. A massa tem que ficar com uma consistência um bocadinho espessa.

**3-** Com os 25 gramas de farinha, polvilhe o tabuleiro de ir ao forno, não é preciso untar com manteiga.

**4-** Com uma colher (de sopa) tire colheradas de massa e coloque no tabuleiro, ligeiramente afastadas umas das outras, para quando crescerem não agarrarem umas às outras.

**5-** De seguida leve ao forno aproximadamente 15 minutos. Logo que estejam douradinhos retire e os biscoitos estão prontos a comer.

Bom apetite!



Vídeo

YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=grTgemsWgzA>





## Mousse de Bolachas Oreo



**Custo** – Económico. **Grau de dificuldade**- muito fácil.

### INGREDIENTES:

- \* 2 iogurtes “Grego”, com 125 gr. cada;
- \* 150 gr. de bolachas “Oreo”;
- \* Morangos (para decorar).

### Modo de preparação

- 1- Comece por triturar as bolachas na picadora. Se não tiver picadora, coloque as bolachas num saco plástico e com o rolo da massa vai amassando as bolachas até ficarem como a areia grossa. Reserve.
- 2- Tire os iogurtes para uma taça e mexa um pouco. Junte as bolachas já trituras e mexa até envolver os ingredientes muito bem.
- 3- De seguida coloque o produto final em taças individuais.
- 4- Pode decorar com morangos ou com bolachas “Oreo” já trituras.

Se quiser fazer mais quantidade, duplica os ingredientes, seguindo as mesmas proporções. Leve ao frigorífico por algum tempo, antes de ser servido.

Bom apetite!



 YouTube

Vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=PtZWuLDe7LY>







## Bolos de Arroz



Aro (forma)

**Custo** – Económico. **Grau de dificuldade**- muito fácil.

### INGREDIENTES:

- \* 150 gr. de farinha sem fermento;
- \* 3 ovos;
- \* 150 gr. de açúcar;
- \* 75 gr. de manteiga magra;
- \* 75 gr. de farinha de arroz;
- \* + 25 gr. de açúcar para polvilhar;
- \* 5 colheres (de sopa) de leite magro;
- \* 2 colheres (de chá) de fermento em pó;
- \* raspa de um limão.

### Modo de preparação

**1-** Comece por forrar um tabuleiro de ir ao forno, com papel vegetal. Terá que ter em mão 6 aros de metal com 6,5 cm de diâmetro e 4 cm de altura, aproximadamente (estes aros podem-se encontrar em lojas de utensílios para pastelaria). Se tiver dificuldade em encontrar estes aros, pode fazer em latas de conserva mais ou menos ou menos com as mesmas medidas. Forre estes

aros com uma tira de papel vegetal, com 21 cm de comprimento e 6 cm de altura.

**2-** Coloque o açúcar numa batedeira e a manteiga e bata muito bem. Enquanto bate estes ingredientes, ligue o forno a 180° C. Depois de bem batido coloque os ovos um a um, batendo sempre. De seguida junte o leite, a raspa do limão, a farinha de arroz, a farinha normal e o fermento. Misture bem.

**3-** Coloque a massa dentro dos 6 aros (formas), não enchendo muito cada um. Antes de levar ao forno, polvilhe cada um com açúcar.

**4-** Leve ao forno a cozer aproximadamente 20 minutos. Passado este tempo retire do forno, deixe arrefecer e desenforme para um prato. Estão prontos a ser servidos.

Bom apetite!



<https://www.youtube.com/watch?v=PtZWuLDe7LY>

