

Nachos com Guacamole e Pico de Gallo

Showcooking Mafalda Sena

Guacamole Caseiro

Ingredientes:

- 2 abacates maduros
- Sumo de 1 lima
- 1 tomate pequeno, sem sementes, picado
- ½ cebola roxa picada
- Coentros frescos picados q.b.
- Sal q.b.

Modo de Preparação:

1. Esmague os abacates com um garfo.
2. Junte o sumo de lima, o tomate, a cebola e os coentros.
3. Tempere com sal e ajuste a gosto.

Pico de Gallo

Ingredientes:

- 2 tomates maduros picados
- ½ cebola roxa picada
- Coentros frescos picados q.b.
- Sumo de ½ lima
- Sal q.b.

Modo de Preparação:

1. Mistura tudo numa taça.
2. Deixa repousar 5-10 minutos para apurar sabor.

Empratamento

- Coloque os nachos no centro do tabuleiro.
- Sirva o guacamole e o pico de gallo em ramequins ou pequenas taças ao lado para mergulhar

 **LE CREUSET®**

Ápolónia
SUPERMERCADOS

X


**designer
outlet**
Algarve



Quesadillas de Frango, Espinafres e Queijo

Showcooking Mafalda Sena

Ingredientes:

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 1 c. chá cominhos
- 1 c. chá paprika
- 1 dente de alho picado
- Espinafres frescos (1 mão cheia)
- Queijo ralado (mozzarella, cheddar ou mistura)
- Tortilhas de trigo ou milho

Modo de Preparação:

1. Salteie o alho num fio de azeite. Junte o frango desfiado e tempere com cominhos, paprika e sal. Envolve bem.
2. Junte os espinafres e deixe murchar.
3. Em metade de uma tortilha, coloque o recheio de frango, espinafres e o queijo. Dobre ao meio.
4. Grelhe numa frigideira quente (sem gordura) até dourar e o queijo derreter (1-2 min de cada lado).
5. Retire e corte em triângulos.

Empratamento

- Em tábua/travessa, prontas a partilhar.



Ápolónia
SUPERMERCADOS




**designer
outlet**
Algarve



Iogurte Grego com Coulis de Frutos Vermelhos e Granola Crocante

Showcooking Mafalda Sena

Coulis de Frutos Vermelhos

Ingredientes:

- 200 g de frutos vermelhos (frescos ou congelados: morangos, framboesas, mirtilos, etc.)
- 1-2 c. sopa de mel ou açúcar (a gosto)
- Sumo de ½ limão ou lima

Modo de Preparação:

1. Coloque os frutos vermelhos, o mel (ou açúcar) e o sumo de limão numa caçarola pequena.
2. Leve ao lume brando por 5-10 minutos, até os frutos se desfazerem e o molho engrossar ligeiramente.
3. Deixe arrefecer.

Granola Express na Frigideira (com Sementes e Maple Syrup)

Ingredientes:

- 2 c. sopa de sementes de girassol
- 2 c. sopa de sementes de abóbora
- 1 c. sopa de sementes de sésamo (opcional)
- 2 c. sopa de maple syrup
- 1 c. chá de óleo de coco ou azeite suave
- Pitada de sal (opcional)

Modo de Preparação:

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em lume médio.
2. Adicione o óleo de coco (ou azeite) e as sementes. Toste por 2-3 minutos, mexendo sempre.
3. Quando começarem a dourar e estalar, junte o maple syrup e mexa bem para envolver.
4. Cozinhe mais 1-2 minutos até caramelizar ligeiramente (fica pegajoso e brilhante).
5. Retire para papel vegetal ou prato frio, espalhe e deixa arrefecer (vai endurecer ligeiramente).

Empratamento

Ingredientes: iogurte grego natural (sem açúcar)

1. Coloque iogurte grego num copo ou ramequim.
2. Junte o coulis de frutos vermelhos.
3. Finalize com a granola express crocante por cima.



Dica:

Sirva logo ou monte na hora de servir para manter o crocante.
Fresco, simples e delicioso!

Apolónia
SUPERMERCADOS



designer outlet
Algarve

