



CULINÁRIA / 140
'supercozinha'

BARQUINHOS DE PAPAIA COM LUCUMA E BAOBAB

Para 2 pessoas

Ingredientes:

- 1 papaia
- 125 g de iogurte natural ou iogurte de soja natural
- 1 colher de café de lucuma
- 1 colher de café de *baobab*
- 1 ou 2 colheres de sobremesa de mel
- 1 kiwi
- 1 mão-cheia de frutos vermelho
- 2 colheres de chá de sementes de chia

Preparação:

1. Corte a papaia ao meio e retire-lhe as sementes.
2. Misture a lucuma e o *baobab* no iogurte.
3. Recheie a papaia com o iogurte, cubra com o kiwi cortado em pedacinhos e os frutos vermelhos. Sirva com as sementes e o mel.
4. Consuma bem fresco.

SALADA DE LEGUMES GRELHADOS COM MOZZARELLA E NOZES

Para 4 pessoas

Ingredientes:

- 4 tomates grandes
- 2 curgetes
- 1 pimento-laranja
- 4 bolas de queijo *mozzarella*
- 1 mão-cheia de nozes
- Sal
- Pimenta
- Azeite
- Vinagre balsâmico
- Orégãos secos

Preparação:

1. Corte os tomates em metades, as curgetes em fatias finas e os pimentos em tiras.
2. Numa grelha bem quente, grelhe-os até ficarem amolecidos.
3. Coloque-os numa saladeira, junte o queijo *mozzarella* em fatias e as nozes picadas.
4. Polvilhe com os orégãos e tempere com sal, azeite e vinagre balsâmico.





BISCOTTI DE ROMÃ COM NOZES

Para 20 biscotti

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de azeite
- 125 g de açúcar mascavado
- 2 ovos
- 250 g de farinha integral
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 mão-cheia de nozes picadas
- 1 mão-cheia de romã (sementes vermelhas)
- Raspa de 1 lima

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Bata o açúcar com o azeite até formar um creme. Junte depois os ovos e bata novamente. Junte a essência de baunilha, a raspa da lima, o fermento e, aos poucos, a farinha. Por fim, junte as nozes e a romã trituradas. Unte as mãos com farinha e envolva a massa.
3. Forre um tabuleiro de ir ao forno com farinha e disponha a massa, com cerca de um a dois centímetros de altura. Leve ao forno durante 35 minutos, a 180 °C.
4. Retire do forno e deixe arrefecer durante cinco minutos. Corte em palitos estreitos, vire os palitos de lado e leve ao forno a tostar, a 170 °C, durante mais 15 minutos.



'Superalimentos Refeições Com Mais Vida', de [Mafalda Rodrigues de Almeida](#), ensina a incluir em todas as refeições diárias alimentos com 'superpoderes' (mirtilos, bagas goji, romã, nozes ou beterraba, por exemplo), que potenciam uma saúde equilibrada e ajudam a prevenir doenças. Edições [Chá das Cinco](#), €17,70