



Muffins de batata-doce

Para manhãs sem pressa

Como fazer:

1- Ligamos o forno a 180°.

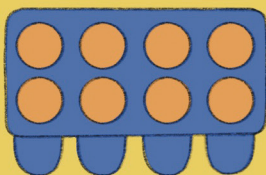
2- Trituramos as tâmaras com o iogurte até formar um creme.



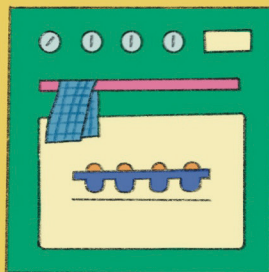
3- Numa taça, juntamos o puré de batata-doce, os ovos, o creme de tâmaras e o azeite.



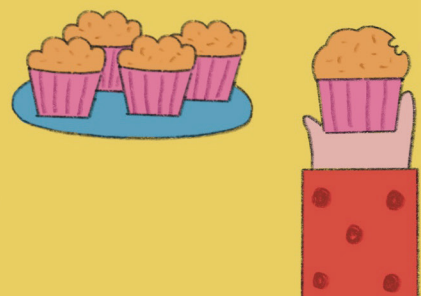
6- Dividimos a massa por forminhas.



7- Levamos ao forno durante 18 a 22 minutos.



8- Deixamos arrefecer um bocadinho antes de provar.



Vamos precisar de:

- 8 tâmaras sem caroço
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 chávena de puré de batata-doce
- 2 ovos
- 1/3 de chávena de azeite
- 1 chávena de farinha de aveia
- 1/2 chávena de farinha de trigo ou espelta
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento

10 a 12 muffins
30 minutos

Todos entram na receita:

Mãos mais pequenas...

mexem os ingredientes, esmagam e enchem as formas.

Mãos grandes...

tritaram as tâmaras, ligam o forno e tiram o tabuleiro.

Todos juntos...

sentamo-nos à mesa e começamos o dia devagar.

Cookies de banana e aveia

Para esperar pelo cheirinho que sai do forno

Como fazer:

1 Ligamos o forno a 180°.

2 Esmagamos as bananas numa taça.

3 Juntamos a aveia, as passas, a canela e as pepitas de chocolate.

4 Misturamos bem.

5 Fazemos pequenos montinhos num tabuleiro com papel vegetal.

6 Achatamos um bocadinho com a colher.

7 Levamos ao forno durante 12 a 15 minutos.

8 Deixamos arrefecer antes de comer.

Vamos precisar de:

- 2 bananas maduras
- 1 e 1/2 chávena de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de passas
- 1 colher de chá de canela
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol, sésamo e abóbora
- 2 colheres de sopa de pepitas de chocolate negro

10 a 12 cookies
25 minutos

Todos entram na receita:

Mãos mais pequenas...

esmagam, mexem e dão forma às cookies.

Mãos grandes...

ligam o forno, levam o tabuleiro e tiram as cookies.

Todos juntos...

esperamos, cheiramos e conversamos enquanto o forno trabalha.

Receita para esperar pelo cheirinho do forno

Para cuidarmos da nossa família

Ingredientes que não se compram:

- 1 forno a trabalhar
- narizes curiosos
- paciência q.b.
- 1 conversa sobre coisas divertidas

Como fazer:

1. Depois de pôr a receita no forno, ficamos por perto.
2. Enquanto esperamos, contamos uma coisa engraçada que nos aconteceu.
3. Quando sentirmos o cheirinho que sai do forno, inspiramos fundo.
4. Esperamos mais um bocadinho e depois provamos juntos.

Ingrediente invisível: **paciência.**



Para lembrar em família:

Esperar um bocadinho também pode saber bem!

Receita para pequenos gestos que ajudam muito

Para cuidarmos da nossa família

Ingredientes que não se compram:

- 2 mãos prontas a ajudar
- 1 palavra querida
- olhos atentos
- abraço, no fim

Como fazer:

1. Enquanto cozinhamos, pensamos em pequenas maneiras de ajudar em casa.
2. Cada pessoa diz uma coisa que pode fazer nesse dia.
3. Escolhemos uma e tentamos mesmo fazê-la.
4. No fim do dia, contamos como correu.

Ingrediente invisível: **ajuda.**



Para lembrar em família:

As famílias cuidam-se em coisas pequenas, todos os dias.

Receita para levar um mimo na lancheira

Para cuidarmos da nossa família

Ingredientes que não se compram:

- 1 mimo para o lanche
- 1 receita feita em casa
- carinho q.b.
- vontade de partilhar

Como fazer:

1. Depois de os queques arrefecerem, guardamo-los com cuidado.
2. Falamos sobre onde vamos comê-los.
3. Dizemos com quem gostávamos de os partilhar.
4. Fechamos a caixa como quem guarda uma surpresa boa.

Ingrediente invisível: mimo.



Para lembrar em família:

Dentro de uma lancheira também vai um bocadinho de casa.