

CASAL MISTÉRIO

101 *receitas*

QUE TEM DE FAZER PELO
MENOS UMA VEZ NA VIDA

CASAL MISTÉRIO

101 receitas

QUE TEM DE FAZER PELO
MENOS UMA VEZ NA
vida

Fotografias e *foodstyling* Maria Midões



Grupo  Planeta

PLANETA DE LIVROS PORTUGAL
Calçada Ribeiro Santos, n.º 37 – 2.º
1200-789 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos
de acordo com a legislação em vigor

© 2021, Casal Mistério
© 2021, Planeta de Livros Portugal

Revisão: Carlos Jesus
Paginação: Susana Monteiro
Fotografias: Maria Midões
1.ª edição: outubro de 2021
Depósito legal n.º 490 029/21
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas
ISBN: 978-989-777-510-9

www.planetadelivros.pt

Para...

Lúcia, Maria Miguel, Madalena, Teresa, João, Francisca, Cláudia, Matilde, Filipa, Rodrigo, Leonor, Francisco, Beatriz, Martim, Mariana, Santiago, Carolina, Cristina, Tomás, Ana, Afonso, Inês, Duarte, Andreia, Sofia, Miguel, Carlos, Margarida, Guilherme, Laura, Tiago, Joana, Gonçalo, Laura, Diogo, Francisca, Gabriel, Diana, Maria, Pedro, Mafalda, Rafael, Madalena, Lurdes, Salvador, Clara, Dinis, Célia, Luana, Lucas, Sara, Simão, Bianca, Gustavo, Alice, David, Rita, José, Íris, Vicente, Constança, Lourenço, Letícia, Diego, Ana, Eva, Daniel, Gabriela, António, Manuel, Nilson, Kiari, Ivone, Lourenço, Mónica, Elisabete, Alexandra, Marta, Luísa, Alda, Felisberto, Júlia, Cecília, Élia, Henriqueta, Mário, Nádía, Márcia, Inês, Pedro, Adriana, Martim, Joana, André, Raquel, Ricardina, Manuel, Helena, José Afonso, Ana, Rosa, Marta, Lourenço, Filipe, Luana, Rafaela, Tiago Maria, Pilar, Marco, Gonçalo, Carlota, Joaquim, Artur, Bernardo, Matilde, Leonor, Eduardo, Judite, José Maria, Inês, Isabel, Bernardo, José, Francisca, Isabel, Miguel, Laura, Francisca, Gonçalo, Daniel, Ana, Rita, Maria Clara, Catarina, Susana, Sónia, César, Celeste, Liliana, Anabela, Cristina, Ana Rita, Nuno, Rui, Carlos, Ágata, Carina, Vitória, Eva, Ângela, Gabriela, António, Eunice, Gisela, Hélder, Luís, Mila, Lília, Bela, Mariana, Inês, Margarida, Gonçalo, Maria Rita, Ana Sofia, Bernardo, Daniela, Alexandra, Daniel, José, Alexandra, Martim, Dinis, Yasmin, Manuel, João Maria, Ariana, Maria do Carmo, António, Manuel Maria, Lara, Margarida, Paulo, Tatiana, Sandra, Francisco Maria, Guilherme, Maria Luís, Luís, Joana, Dina, Beatriz, Ana Patrícia, Rúben, Alexandre, Maria, Pedro, Marcos, Enzo, Rafael, Salvador, Salomé, Matilde, Enzo, Miguel, Camila, André, Yara, Vasco, Benedita, Manuel, Mara, Henrique, Catarina, Leonardo, Ariana, Bernardo, Ema, Mateus, Vitória, Luís, Marta, Eduardo, Alexandre, Iara, Leandro, Yasmin, Filipe, Vera, Nicole, Enzo, Rui, Luísa, Ricardo, Marcos, Daniela, Matias, Núria, Rúben, Bruna, Samuel, Madalena, Aurélio, Zenaide, Melissa, Alice, Benjamim, Luís, Rafaela, Armando, Alexandra, José, Mafalda, António, Kyara, Filipa, Marco, António, Nicole, Martim, Manuel, Ana Catarina, Maria, Bárbara, Luís, Maria Leonor, Mariana, Alexandra, David, Filipe, Jéssica, Alexandra, Miguel, José, Cândida, Maria Inês, Gustavo, Manuel, Ana, Matilde, Rúben, Letícia, Dina, Dinis, Afonso, Cláudia, Rodrigo, Daniel, Kyara, Sofia, Henrique, Luana, Mário, Raquel, Armando, Dinis, Conceição, Manuel, Paula, Helena, Lígia, Maria, Sílvia, Afonso, Jorge, Duarte, Laura, Alexandra, Zélia, Afonso, Daniel, Gabriela, Alexandra, João, Júlio, Salvador, Bento, Fátima, Mara, Isabel, Ricardo, Filipe, Bárbara, Rebeca, José, Francisco, Leonor, Maria, Mel, Miguel, Afonso, Bianca, Isabel, Filipe, Dora, Lurdes, Caetano, Alexandre, Alcía, Maria, Vicente, José, Luana, Madalena, Alexandra, Tânia, Eduardo, João, Iara, Vânia, Beatriz, Francisco, Teresa, Duarte, Susana, Alexandra, Sofia, Diogo, Maria, Afonso, Gabriel, Lara, Fabiana, Luís, Sebastião, Constança, Inês, David, Artur, Ilda, Inês, Pedro, Alice, Luciana, Manuela, Neuza, Raquel, Maria, Rita, Roberto, Sara, Vanessa, Vítor, Ana, Inês, Pedro, Adriana, Martim, Joana, André, Raquel, Ricardina, Manuel, Helena, José, Afonso, Ana, Rosa, Marta, Lourenço, Filipe, Luana, Rafaela, Tiago, Maria, Pilar, João, Gonçalo, Carlota, João, Joaquim, Artur, Bernardo, Matilde, Leonor, Eduardo, Judite, José, Inês, Isabel, Bernardo, José, Francisca, Isabel, Miguel, João, Laura, Francisca, Gonçalo, Daniel, Ana, Rita, Clara, Cristiana, Fernanda, Susana, Sónia, César, Celeste, Liliana, Anabela, Cristina, Ana Rita, Nuno, Rui, Carlos, Ágata, Carina, Daniela, Eva, Ângela, Gabriela, António, Eunice, Gisela, Hélder, Luís, Mila, Lília, Bela, Mariana, Inês, Margarida, Gonçalo, Ana Raquel, Maria, Rita, Sofia, Bernardo, Daniela, Alexandra, Daniel, José, Alexandra, Martim, Dinis, Yasmin, Sofia, Maria João, Filipa, João, Luís, Joana, Dina, Beatriz, Ana Patricia, Rúben, Alexandre, Maria, Pedro, Alexandra, Enzo, Rafael, Lara, Salomé, Matilde, Enzo, Miguel, Maria, Cátia, Manuel, João, Ariana, Maria, António, Lara, Margarida, Filipe, Tatiana, Sandra, João Maria, Sofia, ...

...e todas as outras 671 863 mil pessoas que seguem regularmente o Casal Mistério.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	15
-------------------	----

À **BRUNCH**

1 CROISSANTS FOLHADOS a receita original francesa na sua cozinha	18
2 PÃO CASEIRO com apenas quatro ingredientes e muito fácil de fazer	23
3 NIHON NO PANKÊKI, SEKAI NO MOTTOMO KAWAÎDESU (ou, traduzindo, panquecas japonesas: as mais fofinhas do mundo)	24
4 PAPAS DE AVEIA no forno com banana	27
5 TOSTA DE BATATA-DOCE com abacate, presunto e ovo escalfado	28
6 OVOS NO FORNO com natas, queijo e fiambre	31
7 SMOOTHIE DE TANGERINA, GENGIBRE E CURCUMA para proteger o sistema imunitário	32
8 CROISSANTS TOSTADOS no forno com queijo e presunto	35
9 PAPAS DE AVEIA com maçãs caramelizadas com mel e canela	36
10 PANQUECAS DE AVEIA sem glúten com banana e queijo	39
11 PÃO DE BANANA com nozes	40
12 PANQUECAS DE LEGUMES com ovo escalfado	43
13 PÃO DE BANANA com chocolate e manteiga de amendoim	44
14 AS MELHORES PANQUECAS de Nova Iorque	47
15 OS OVOS BENEDICT inspirados em Gordon Ramsay	48
16 OVOS BRÛLÉE	51
17 OVOS DEVAUX	52
18 FOLAR DA PÁSCOA do chef Joachim Koerper	55
19 CRUMBLE DE MAÇÃ inspirado em Jamie Oliver	56

À **ALMOÇO**

20 BURRATA com a salada do Manel	61
21 OMELETE SOUFFLÉ	62
22 A MASSA DA GIGI HADID a receita viral do TikTok	65
23 OVO ESTRELADO dentro de um ninho de batata-doce	66

24	<i>SOUFFLÉ</i> de queijo de cabra	69
25	<i>QUICHE</i> DE <i>CAMEMBERT</i>	70
26	<i>QUICHE</i> DE QUEIJO DE CABRA com base de batata-doce	73
27	OVOS NO FORNO com salmão	74
28	A MASSA DO TIKTOK	77
29	<i>SASHIMI</i> DE SALMÃO com molho de limão	78
30	<i>RISOTTO</i> DE LIMA e burrata	81
31	<i>RISOTTO</i> DE BETERRABA com queijo de cabra	82
32	OVOS COM COGUMELOS queijo e azeite de trufas	87
33	CAMARÕES SALTEADOS com espargos crocantes	88
34	BATATA-DOCE NO FORNO com <i>bacon</i> e ovo	93
35	QUEIJO PANADO com molho de mel e pimenta	94
36	<i>FRITTATA</i> DE QUEIJO DE CABRA	97
37	PEITOS DE FRANGO com molho de caju	98
38	CAMARÃO ENROLADO EM <i>BACON</i>	101
39	SALMÃO COM <i>CRUMBLE</i> de pistácios e mel	102
40	CAMARÕES com molho de manteiga de alho	105
41	SALMÃO embrulhado em papel vegetal no forno	106
42	A MASSA PREFERIDA do Anthony Bourdain	109
43	PURÉ DE BATATA com ovos e trufas	110
44	ROLO DE QUEIJO DE CABRA com molho de mel e pistácios	113
45	PÃO DE ALHO E QUEIJO sem farinha, da dieta <i>keto</i>	114

Ao JANTAR

46	<i>TAGLIATELLE</i> com manteiga de trufa fresca caseira	119
47	<i>FONDUE</i> DE QUEJO	120
48	BIFE WELLINGTON	123
49	CODORNIZES COM UVAS	127
50	SALMÃO BRASEADO com molho de soja e sementes de sésamo	128
51	SALMÃO NO FORNO com molho de mostarda de Dijon	131
52	A VERDADEIRA <i>CARBONARA</i> ITALIANA	132
53	<i>RAMEN</i> DE FRANGO E OVO	135
54	CREPES <i>BLINIS</i> com natas e caviar	136
55	<i>CAMEMBERT</i> NO FORNO com morangos, pistácios e mel	139
56	<i>CAMEMBERT</i> NO FORNO com massa folhada	140
57	QUEIJO <i>FETA</i> no forno com crosta de sésamo e mel	143
58	QUEIJO NO FORNO com figos caramelizados	144

59	CAMARÃO com molho de coco e gengibre	147
60	ENTRECOSTO ASSADO no forno a baixa temperatura	148
61	BARRIGA DE PORCO cozinhada a baixa temperatura	151
62	LOMBO DE BACALHAU escalfado sobre cama de Brás	152
63	BIFE TÁRTARO à moda do Casal Mistério	155
64	VIEIRAS com molho de queijo <i>feta</i>	158
65	CUSCUZ DE LIMÃO com vieiras salteadas em molho de manteiga de alho	161
66	CAMARÕES com crosta de queijo no forno	162
67	QUEIJO <i>FETA</i> PANADO com molho de mel	165
68	CARNE MARINADA com molho de soja e coentros	166
69	PURÉ <i>ALIGOT</i> (COM QUEIJO)	169

À SOBREMESA

70	O MELHOR BOLO DE CHOCOLATE DO MUNDO	173
71	<i>CHEESECAKE</i> DE <i>NUTELLA</i>	176
72	TARTE DE <i>GIN</i> TÓNICO E LIMÃO	179
73	<i>BROWNIES</i> de chocolate e caramelo salgado	182
74	TARTE DE <i>NUTELLA</i> com base de <i>Oreo</i>	185
75	<i>CHEESECAKE</i> DE MANTEIGA DE AMENDOIM com base de bolacha de chocolate	186
76	<i>CHEESECAKE</i> DE LIMA e leite condensado	189
77	TARTE DE MAÇÃ inspirada em Gordon Ramsay	190
78	SANDUÍCHES DE BOLACHAS de chocolate com recheio de doce de leite	193
79	BOLACHAS DE QUEIJO CREME e limão	194
80	<i>CRÈME BRÛLÉE</i> de coco <i>vegan</i>	197
81	TORTA DE CHOCOLATE com recheio de <i>tiramisù</i>	198
82	TARTE DE <i>MOUSSE</i> DE CHOCOLATE com base de massa filo	203
83	<i>MINICHEESECAKES</i> DE LIMA para fazer em 15 minutos	206
84	<i>CHEESECAKE</i> DE <i>OREO</i> para fazer em 5 minutos dentro de um frasco	209
85	TARTE DE FIGOS com queijo <i>mascarpone</i>	210
86	TARTE DE MANTEIGA DE AMENDOIM com base de bolachas <i>Oreo</i>	213
87	<i>MOUSSE</i> DE MANGA E COCO	216
88	MERENGUE DE LIMÃO	219
89	BOLO DE <i>CHEESECAKE</i> de limão	220
90	SALAME DE CHOCOLATE com cobertura de manteiga de amendoim	225
91	<i>CHEESECAKE</i> DE DOCE DE LEITE	226
92	TARTE DE <i>CRÈME BRÛLÉE</i> com base de chocolate	229
93	TARTE DE CHOCOLATE e manteiga de amendoim	232

94	CHEESECAKE DE TWIX com base de Oreo	235
95	CHEESECAKE DE RICOTTA E LIMÃO com massa filo	236
96	TARTE DE MANGA com base de coco	239
97	GELADOS DE MOJITO lima e coco	240
98	O BOLO DE CHOCOLATE preferido da rainha de Inglaterra	243
99	O TIRAMISÙ MAIS FÁCIL DE SEMPRE	244
100	A MOUSSE DE CHOCOLATE do chef Heston Blumenthal.....	247
101	GELADO DE GIN TÔNICO E LIMA com 128 calorias	248

AGRADECIMENTOS	251
-----------------------------	-----





INTRODUÇÃO

Este livro é sobre a história da nossa vida. Pode parecer um livro de culinária, mas não é. É a história da nossa relação. Na primeira vez que nos vimos, estávamos numa cozinha: Ele a cozinhar um bife *Wellington* em casa de um amigo, Ela – como é habitual – a espetar os dedos na comida e a depenicar os restos do presunto, as sobras dos cogumelos, as pontas dos crepes. Podia ter sido amor à primeira vista, mas foi gula à primeira vista.

Só mais tarde, voltámos a encontrar-nos em casa do nosso amigo Manel, à volta de uma divinal salada de abacate, malaguetas e tomatinhos *cherry* que ainda hoje repetimos à nossa mesa. Uns meses depois, casámos à frente de uma tarte de figo. E, no ano seguinte, celebrámos a notícia do primeiro Mini-Misterioso com umas codornizes com uvas como companhia.

Todos os grandes momentos das nossas vidas estão relacionados com um prato, um petisco, uma sobremesa ou um simples *snack*. Não há nada que aproxime mais as pessoas do que a cozinha e a memória de um grande sabor. Com um copo de vinho na mão e vários pratos em cima da mesa, a cozinha é o maior local de convívio desta casa.

Foi por isso que decidimos juntar num único livro as 101 receitas que mais marcaram as nossas vidas e que toda a gente devia experimentar, pelo menos, uma vez. Descubra aqui os nossos *brunches* de Ano Novo, os nossos doces de Natal, até a massa que fizemos na última Passagem de Ano, em plena pandemia. Descubra aqui a nossa versão do bife *Wellington* do Gordon Ramsay ou o tiramisù mais fácil de sempre. Descubra aqui o melhor bolo de chocolate do mundo ou o bolo preferido da Rainha de Inglaterra. Descubra aqui a mousse de chocolate do Heston Blumenthal ou a verdadeira carbonara italiana. Descubra aqui as melhores panquecas de Nova Iorque ou a massa preferida do Anthony Bourdain. Descubra aqui os verdadeiros croissants franceses ou os nossos ovos Benedict preferidos.

No fundo, este é o nosso pequeno “Pantagruel Mistério”. São receitas mais fáceis ou mais complexas, mas que toda a gente devia fazer em casa. Pelo menos, uma vez na vida. Afinal, como dizia o Orson Welles, não pergunte o que pode fazer pelo seu país – pergunte o que é o almoço.

Ad

BRUNCH



CROISSANTS FOLHADOS

a receita original francesa
na sua cozinha



Durante os sucessivos confinamentos por causa da pandemia da COVID-19, o meu querido Marido Mistério e o nosso filho com vocação para *chef* mudaram-se de vez para a cozinha. A nossa quarentena foi uma loucura gastronómica e, claro, calórica. Fizeram de tudo com um único objetivo: engordar-me. E conseguiram. Até *croissants* fizeram só para me tentar! Optaram por fazer a receita dos verdadeiros *croissants* parisienses, folhados, como Ele adora. O meu querido Marido Mistério vive a dizer que os *croissants* são folhados, o resto são brioches em forma de *croissants*. Se o Mestre diz, nós acreditamos.

INGREDIENTES

PARA 10 CROISSANTS

500 g de farinha
10 g de sal
70 g de açúcar granulado
10 g de levedura seca
instantânea
230 g de água quente
50 g de manteiga derretida
1 embalagem de 250 g
de manteiga sem sal
1 ovo batido

- Estenda uma folha de papel vegetal sobre a bancada e com a ajuda de um rolo da massa estique a manteiga para formar um retângulo com cerca de 30 cm por 15 cm. Se tiver um raspador, pode ser útil para aparar as pontas. Guarde no frigorífico.
- Mergulhe a levedura na água quente.
- Numa taça à parte, junte a farinha, o sal, o açúcar e a manteiga derretida.
- Adicione a água com a levedura e amasse com as mãos até criar uma massa. Faça uma bola com a massa, envolva-a em película aderente, deixe-a assentar durante 30 minutos na bancada e leve ao frigorífico durante 2 horas no mínimo e 6 horas no máximo.
- Quando a massa e o bloco de manteiga estiverem bem frios, alise a massa com o rolo formando um retângulo de 50 cm por 17 cm. Se ficar um bocadinho maior é indiferente. Coloque o bloco de manteiga no centro da massa. Dobre um dos lados da massa por cima de forma a cobrir metade do bloco de manteiga.
- Faça o mesmo do outro lado: dobre a massa por cima da primeira dobra. A ideia é ficar com cinco camadas: massa, manteiga, massa, manteiga e massa.
- Passe o rolo da massa por cima de forma a criar um retângulo maior e dobre mais uma vez as duas pontas na direção do centro e volte a dobrar estas duas pontas novamente. A ideia é ficar com o formato de





um rolo espalmado. Embrulhe em película aderente e leve ao frigorífico durante 1 hora.

- Para criar ainda mais camadas, passe novamente o rolo pela massa criando um retângulo e volte a dobrar as pontas para o centro duas vezes, repetindo o passo anterior. Embrulhe em película aderente e leve ao frigorífico durante 1 hora.
- Retire do frigorífico e alise a massa novamente até formar um retângulo com cerca de 50 cm por 25 cm e uma espessura de 4 mm. Apare as pontas para tentar obter um retângulo o mais perfeito possível.
- Corte agora a massa em triângulos com cerca de 10 cm de largura e 25 cm de comprimento.
- Enrole os triângulos até formarem *croissants* e disponha-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
- Pincele os *croissants* com um ovo batido e deixe-os crescer durante 2 a 3 horas até ficarem com o dobro do tamanho.
- Pincele os *croissants* com um pouco mais de ovo batido e leve-os ao forno a 200° C durante 15 a 20 minutos ou até ficarem dourados, incluindo as dobras.
- Retire do forno e espere que arrefeçam ligeiramente antes de se deliciar com esta tentação de Cristo.





2 PÃO CASEIRO

→ com apenas quatro
ingredientes e muito fácil
de fazer



Durante os vários confinamentos durante a pandemia, a moda de fazer pão em casa tornou-se viral *online* e nas cozinhas de todo o mundo. E a Mansão Mistério não foi exceção. Confesso que eu próprio fiquei orgulhoso do milagre que consegui produzir com apenas quatro ingredientes: um pão com este aspeto, estaladiço por fora e fofinho por dentro, sem precisar de sair de casa. Ainda por cima, a receita não é nenhum bicho de sete cabeças. É facilíma de preparar, exige apenas alguns minutos de trabalho e não nos obriga a fazer meia hora de ginásio só a amassar o pão.

INGREDIENTES

PARA 1 PÃO PARA 8 PESSOAS

400 g de farinha
1 colher e meia de chá de sal
1 colher e meia de chá
de levedura instantânea
350 ml de água

- De véspera, misture numa taça a farinha com o sal e a levedura. Junte a água e mexa com uma colher de pau até ficar com uma massa meio estranha e diferente da massa consistente habitual, mas acredite que vai resultar. Tape com película aderente e deixe levedar durante a noite, cerca de 12 a 18 horas.
- No dia seguinte, pré-aqueça o forno a 230° C e coloque lá dentro uma panela de ferro fundido durante cerca de meia hora para ficar bem quente.
- Passe a massa para cima de uma bancada de cozinha polvilhada com farinha. Não precisa de amassar, só tem de ajustar a massa até ficar com o formato de pão que pretender.
- Coloque a massa por cima de uma folha de papel vegetal e ponha ambas dentro da panela aquecida. Tape e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.
- Retire a tampa e volte a levar ao forno, durante mais 10 a 15 minutos, só para tostar a côdea do pão.
- Depois é servir bem quente, com a manteiga a derreter no miolo fofinho.

3

NIHON NO PANKĒKI, SEKAI NO MOTTOMO KAWAĪDESU

(ou, traduzindo, panquecas japonesas: as mais fofinhas do mundo)



A Família Mistério sempre foi absolutamente viciada em *sushi*; mas desde que provou as *pankēki* – que é como quem diz panquecas em japonês – ganhou um novo vício. Mais um. E não é só uma questão de idioma que distingue as panquecas tradicionais das panquecas japonesas. Além de serem mais altas, as *pankēki* são mais doces e muito mais macias. O segredo está no fermento, que vai fazer as panquecas crescerem, e no tempo que a massa fica a repousar para se tornar mais densa. Além disso, os ovos são batidos com uma batedeira para ficarem mais leves, quase em espuma. O resultado são umas panquecas mais saborosas e muito mais fofinhas.

INGREDIENTES

PARA 8 PESSOAS

2 ovos grandes
200 ml de leite
1 colher de chá
de extrato de baunilha
200 g de farinha
1 colher de chá mal
cheia de fermento
3 colheres de sopa
bem cheias de açúcar
Óleo de canola q. b.

Para os toppings

Mel q. b.
Mirtilos q. b.

- Bata primeiro os ovos com o leite e o extrato de baunilha até começar a formar espuma. Noutra taça, misture a farinha com o fermento e o açúcar. A seguir, use uma espátula para envolver cuidadosa mas rapidamente a farinha na espuma de ovos. Assim que estiver tudo ligado, deixe a mistura a repousar durante, pelo menos, 15 minutos – é isso que vai fazer a massa engrossar e permitir que as panquecas fiquem mais altas.
- Agora é só aquecer uma frigideira com um fio de óleo de canola, em lume brando – como as panquecas são mais altas, tem de ter cuidado para não as deixar queimar. Assim que a frigideira estiver quente, faça as panquecas uma a uma. Despeje cerca de 60 ml da massa de cada vez e deixe-a cozinhar.
- Mal a massa começar a ficar dourada no fundo e a fazer bolhas no topo, vire as panquecas com cuidado e cozinhe do outro lado. Se fizer tudo em lume brando, elas vão crescer, tornando-se fofinhas e deliciosas. Então com um fio de mel e uns mirtilos por cima ficam *subarashidesu* – ou, por outras palavras, maravilhosas.





4 PAPAS DE AVEIA

no forno
com banana



É a Liga dos Campeões dos pequenos-almoços saudáveis. Se umas papas de aveia já são uma delícia, umas papas de aveia no forno são muito mais. E porquê? Porque ficam molhadinhas por dentro e tostadas e crocantes por fora.

Além disso, são facilísimas de fazer e duram vários dias. Pode preparar um pirex inteiro a um domingo, por exemplo, e depois ir tirando à medida que lhe apetecer, ao longo da semana. São ideais para despachar os miúdos quando estamos atrasados de manhã.

Ainda por cima são deliciosas e saudáveis porque não têm nem farinha nem açúcar, por isso, passam sempre pela rigorosa censura dietética da minha querida Mulher Mistério.

INGREDIENTES

PARA 4 PESSOAS

2 bananas
2 claras de ovo
3 colheres de sopa
de flocos de aveia
1 colher de chá de fermento
10 nozes-pecã picadas
2 figos secos picados
1 colher de sopa de estêvia
1 colher de chá de extrato
de baunilha
1 colher de sopa de leite
de amêndoa

- Divida as bananas ao meio. Esmague uma banana e corte a outra em fatias fininhas ao comprido. Junte todos os outros ingredientes à banana esmagada – se gostar das papas mais líquidas, pode acrescentar mais uma colher de sopa de leite de amêndoa. Mexa bem.
- Coloque tudo num pirex e espalhe por cima as fatias fininhas de banana.
- Leve ao forno a 190° C durante 20 a 30 minutos e coma à vontade – *light* mais *light* não há.