

# BIMBY®

Momentos de partilha



*índice geral de receitas*

2015

## N.50 | JANEIRO



Almendrados	<b>pág. 39</b>
Almofadinhas de bacalhau	<b>pág. 20</b>
Almôndegas de borrego	<b>pág. 47</b>
Baba au rum	<b>pág. 57</b>
Biscotti de chocolate	<b>pág. 32</b>
Bolachas com recheio de chocolate e menta	<b>pág. 60</b>
Bolachas integrais com ervas aromáticas e pimenta rosa	<b>pág. 32</b>
Bolas energéticas	<b>pág. 55</b>
Bolinhas de caranguejo	<b>pág. 53</b>
Bolo de chocolate e framboesa	<b>pág. 61</b>
Bolo estrela	<b>pág. 58</b>
Caldo-verde de acelga	<b>pág. 51</b>
Caril de camarão com vieiras e arroz de coco	<b>pág. 38</b>
Cheesecake de framboesa	<b>pág. 54</b>
Cocktail de frutos vermelhos	<b>pág. 34</b>
Creme de cogumelos	<b>pág. 22</b>
Crocantes de parmesão com tomilho e curgete	<b>pág. 34</b>
Cuscuz de couve-flor	<b>pág. 50</b>
Empadão de arroz com cogumelos e frango	<b>pág. 44</b>
Empadas de espinafres	<b>pág. 11</b>
Empada vegetariana	<b>pág. 49</b>
Endívias recheadas	<b>pág. 50</b>
Escabeche de bacalhau	<b>pág. 43</b>
Espargos panados com maionese de pimentos e queijo	<b>pág. 36</b>
Fettuccine de frango e ervilhas com molho de couve-flor	<b>pág. 48</b>
Gelado de doce de leite condensado	<b>pág. 26</b>
Gratinado de carne picada com alho-francês e fiambre	<b>pág. 42</b>
Guisado de vitela, cogumelos e pimentos	<b>pág. 46</b>
Línguas de veado	<b>pág. 31</b>
Minestrone verde	<b>pág. 52</b>
Mousse de três chocolates	<b>pág. 39</b>
Nevadas	<b>pág. 56</b>
Pão de batata	<b>pág. 18</b>
Piza vegetariana	<b>pág. 25</b>
Risoto de bacalhau com hortelã	<b>pág. 24</b>
Roll-up de framboesa	<b>pág. 33</b>
Rosbife com molho de manga e malagueta	<b>pág. 23</b>
Russos	<b>pág. 27</b>
Salmão à florentina	<b>pág. 45</b>
Sangria de champanhe e morango	<b>pág. 28</b>
Sopa de alho-francês com croutons	<b>pág. 35</b>
Sopa de mexilhão e salmão	<b>pág. 19</b>
Sorvete de vinho	<b>pág. 37</b>
Sumo detox – Funcional	<b>pág. 40</b>
Sumo detox – Beleza	<b>pág. 40</b>

Sumo detox – Antioxidante  
Tarte de limão merengada  
Travesseiros de Sintra

**pág. 41**  
**pág. 64**  
**pág. 29**

## N.51 | FEVEREIRO



Batido de spirulina	<b>pág. 19</b>
Bochechas de porco com batata e maçã assadas no forno	<b>pág. 46</b>
Bolachas de manteiga com limão	<b>pág. 47</b>
Bolo de amêndoa e xarope de clementina	<b>pág. 37</b>
Bolo surpresa	<b>pág. 35</b>
Bombons de chocolate	<b>pág. 51</b>
Canja cremosa	<b>pág. 27</b>
Cheesecake na caneca	<b>pág. 38</b>
Coulant de chocolate e caramelo na caneca	<b>pág. 39</b>
Crème au Moulin Vert	<b>pág. 65</b>
Creme de agrião com amêndoas	<b>pág. 44</b>
Creme hidratante 52	
Empadão de frango com duas batatas	<b>pág. 21</b>
Esfoliante facial de canela	<b>pág. 53</b>
Fondant de caramelo	<b>pág. 45</b>
Frango cremoso com feijão-verde e cuscuz	<b>pág. 41</b>
Gnocchi de sêmola com molho de cogumelos	<b>pág. 23</b>
Gratinado de laranja	<b>pág. 36</b>
Lasanha de salmão e camarão	<b>pág. 24</b>
Lombos de pescada com batata assada e cremoso de alho-francês	<b>pág. 63</b>
Massa choux sem glúten	<b>pág. 60</b>
Morangoska	<b>pág. 29</b>
Mouse de goiaba	<b>pág. 62</b>
Mousse de chia com coulis de manga e laranja	<b>pág. 18</b>
Napoleões de framboesa e pistácio	<b>pág. 31</b>
Ovos endiabrados	<b>pág. 43</b>
Ovos escalfados com grão e nabiças	<b>pág. 58</b>
Pão de alecrim e feta	<b>pág. 34</b>
Pão de manteiga e nozes sem glúten	<b>pág. 60</b>
Pão doce	<b>pág. 32</b>
Pão norueguês	<b>pág. 34</b>
Pastéis de massa tenra de alheira	<b>pág. 42</b>
Penne com atum e feijão-verde no forno	<b>pág. 40</b>
Quiche de espinafres com base de polenta	<b>pág. 59</b>
Quiche na caneca	<b>pág. 39</b>
Risoto de camarão e leite de coco	<b>pág. 30</b>
Risoto de quinoa e frango	<b>pág. 20</b>
Smoothie verde de abacaxi e hortelã	<b>pág. 50</b>
Sopa de cenoura com gengibre	<b>pág. 50</b>
Sopa laksa	<b>pág. 27</b>
Sopa picante de goji	<b>pág. 19</b>
Soufflé de bacalhau e tomate seco	<b>pág. 26</b>
Soufflé de chocolate	<b>pág. 44</b>
Tamboril com azeitonas e puré de limão	<b>pág. 22</b>
Tapioca	<b>pág. 58</b>
Tarte de natas e leite condensado	<b>pág. 13</b>
Torta de canela	<b>pág. 51</b>

## N.52 | MARÇO



Banho anti-stress de sal e menta	<b>pág. 51</b>
Bola de azeite	<b>pág. 20</b>
Bolo de chocolate com creme de citronela	<b>pág. 63</b>
Bolo de crepes com avelãs caramelizadas	<b>pág. 21</b>
Bolo do caco com hambúrguer e coleslaw	<b>pág. 29</b>
Bolo mojito	<b>pág. 45</b>
Bolo xadrez	<b>pág. 22</b>
Brownie de alfarroba e figo com cobertura de chocolate	<b>pág. 49</b>
Cogumelos recheados com bacon e alheira e Arroz de grelos	<b>pág. 65</b>
Creme de brócolos e curgete	<b>pág. 54</b>
Creme de cenoura, feijão branco e caril	<b>pág. 44</b>
Creme de ervilhas e agrião	<b>pág. 32</b>
Embrulhos de pescada e presunto gratinados	
Empadão de alheira e couve-flor	<b>pág. 37</b>
com esparregado de ervilhas	<b>pág. 36</b>
Esparregado com polenta frita	<b>pág. 40</b>
Farófias cozidas a vapor com caramelo em pó	<b>pág. 43</b>
Focaccia de alecrim sem glúten	<b>pág. 59</b>
Gelado de menta	<b>pág. 35</b>
Gelatina de champanhe e frutos vermelhos	<b>pág. 25</b>
Gressinos sem glúten	<b>pág. 58</b>
Hambúrgueres de curgete	<b>pág. 57</b>
Hambúrgueres de salmão	<b>pág. 37</b>
Lombo de porco recheado com maçã e frutos secos	<b>pág. 19</b>
Máscara facial hidratante de aveia e mel	<b>pág. 50</b>
Ovinhos da Páscoa com lemon curd	<b>pág. 24</b>
Ovinhos de caramelo salgado	<b>pág. 42</b>
Pastéis de nata de ervilha da Quinta do Monte d'Oiro	<b>pág. 13</b>
Pudim tradicional	<b>pág. 46</b>
Quadrados de frutos secos	<b>pág. 28</b>
Queijo-creme de amêndoas	<b>pág. 49</b>
Risoto de salmão fumado e alho-francês	<b>pág. 26</b>
Sargos ao vapor com legumes e manteiga de ervas	<b>pág. 33</b>
Sela de borrego com migas de espargos	<b>pág. 18</b>
Smoothie de maçã e canela	<b>pág. 48</b>
Spring rolls com molho picante	<b>pág. 34</b>
Sopa de lentilhas com almôndegas de bulgur	<b>pág. 56</b>
Sushi com "arroz" de couve-flor	<b>pág. 48</b>
Tarteletes de chocolate branco e framboesas	<b>pág. 41</b>
Triângulos de camembert panados	<b>pág. 38</b>
Torta merengada com chantilly e framboesa	<b>pág. 27</b>

## N.53 | ABRIL



Bife de atum com molho tártaro	<b>pág. 20</b>
Bolachas de amêndoa	<b>pág. 33</b>
Bolinhos de canela	<b>pág. 43</b>
Bolo de laranja sem glúten	<b>pág. 59</b>
Bolo supremo de framboesa	<b>pág. 11</b>
Cannoli com creme de café	<b>pág. 30</b>
Cheesecake de coco e lima	<b>pág. 48</b>
Chocolates com amendoim e caramelo	<b>pág. 49</b>
Churros com chocolate quente	<b>pág. 41</b>
Crumpets com manteiga de mel	<b>pág. 22</b>
Carne guisada com grão & Pera com crumble de amêndoa	<b>pág. 35</b>
Clafoutis de portobello, brie, mel e alecrim	<b>pág. 38</b>
Coroa de pães	<b>pág. 24</b>
Creme de abóbora assada com queijo	<b>pág. 44</b>
Creme de curgete e abóbora	<b>pág. 31</b>
Crepes de espinafres, salmão e rúcula	<b>pág. 54</b>
Esfoliante corporal	<b>pág. 51</b>
Falafel de cenoura com molho tahine	<b>pág. 47</b>
Folhado de salmão, espinafres e requeijão	<b>pág. 65</b>
Gelado de café	<b>pág. 26</b>
Gianduja com amêndoa	<b>pág. 39</b>
Hambúrgueres de frango com gratinado de legumes	<b>pág. 32</b>
Máscara cabelo brilhante	<b>pág. 50</b>
Ovos com molho aurora	<b>pág. 18</b>
Pão com molho de tomate e ovos escalfados	<b>pág. 21</b>
Polenta de favas	<b>pág. 56</b>
Quiche de brócolos e queijos sem glúten	<b>pág. 58</b>
Quiche de espinafres com base de batata	<b>pág. 57</b>
Ramen by Sushic	<b>pág. 63</b>
Risoto de ervilhas, espargos e favas	<b>pág. 56</b>
Salteado de vitela com ananás e especiarias	<b>pág. 42</b>
Sopa de couve-flor com espinafres	
& Peixe com puré de abóbora	<b>pág. 36</b>
Stroganoff de peru com molho de café	<b>pág. 29</b>
Soufflé de manga com creme inglês de coco	<b>pág. 19</b>
Smoothie de ananás, hortelã e leite de coco	<b>pág. 23</b>
Smoothie de moka	<b>pág. 28</b>
Smoothie drenante	<b>pág. 46</b>
Torta de chá verde com chocolate branco	<b>pág. 40</b>
Trifle de café, amêndoa e chocolate	<b>pág. 27</b>

## N.54 | MAIO



Alcachofras com molho de manteiga e manjeriçã	<b>pág. 18</b>
Baguetes com azeite, alho e coentros	<b>pág. 21</b>
Banho hidratante de aveia	<b>pág. 58</b>
Batido de tarte de maçã	<b>pág. 48</b>
Bebida de amêndoa	<b>pág. 36</b>
Bebida de arroz com aroma de coco	<b>pág. 36</b>
Bebida de aveia e raspa de laranja	<b>pág. 36</b>
Biscoitos de amêndoa	<b>pág. 39</b>
Bolachas urso	<b>pág. 42</b>
Bolo gelado	<b>pág. 41</b>
"Brigadeiros" de alperce	<b>pág. 56</b>
Cachorro quente	<b>pág. 33</b>
Caldo-verde sem batata	<b>pág. 30</b>
Crumble de pera	<b>pág. 44</b>
Ensapado de cabrito	<b>pág. 11</b>
Esparguete de curgete com molho tailandês	<b>pág. 55</b>
Esparguete preto com fricassé de alcachofra	<b>pág. 17</b>
Fettuccine com pesto de favas	<b>pág. 23</b>
Flores de curgete recheadas	<b>pág. 24</b>
logurte grego com aroma de limão, doce de framboesa e granola	<b>pág. 35</b>
logurte de manga com leite condensado	<b>pág. 34</b>
Leite-creme de arroz	<b>pág. 47</b>
Limonada de rosas	<b>pág. 26</b>
Lombos de red fish com azeite, alho e coentros	<b>pág. 22</b>
Macarons com creme de lavanda	<b>pág. 27</b>
Maionese de lima com crudités	<b>pág. 50</b>
Manteiga noisette	<b>pág. 48</b>
Miga e lasca de bacalhau numa salada morna de tomate com vinagreta de pimentos e manjeriçã	<b>pág. 63</b>
Nachos sem glúten com guacamole	<b>pág. 52</b>
Nuggets de frango	<b>pág. 46</b>
Panquecas integrais	<b>pág. 44</b>
Patê de azeitona	<b>pág. 65</b>
Peeling suave de tomate e ágar-ágar	<b>pág. 59</b>
Pita shoarma de frango	<b>pág. 31</b>
Piza de alcachofra	<b>pág. 19</b>
Pudim de alcachofra, curgete e queijo de cabra	<b>pág. 18</b>
Pudim de chocolate	<b>pág. 49</b>
Queijo em conserva	<b>pág. 20</b>
Queques de laranja sem glúten	<b>pág. 53</b>
Risoto de amêijoas	<b>pág. 20</b>
Salada gigante com vinagreta de framboesa e mel	<b>pág. 40</b>
Sanduíche de porco com molho barbecue	<b>pág. 32</b>
Smoothie de kiwi e alface	<b>pág. 56</b>
Sopa de miso com noodles de All-Bran	<b>pág. 45</b>
Sopa XL	<b>pág. 38</b>
Tarte gelada de banana	<b>pág. 57</b>
Tripas	<b>pág. 30</b>

## N.55 | JUNHO



Ajo blanco 🌱	<b>pág. 16</b>
Asas de frango com molho barbecue	<b>pág. 48</b>
Barras de amendoim	<b>pág. 44</b>
Bolachas de caramelo salgado	<b>pág. 43</b>
Bolo de iogurte e ameixa	<b>pág. 40</b>
Cake pops de morango com chocolate branco	<b>pág. 57</b>
Caldeirada de peixe	<b>pág. 09</b>
Camarão crocante com puré de brócolos e tomate	<b>pág. 37</b>
Castanhas de coco	<b>pág. 65</b>
Chamuças 🌱	<b>pág. 55</b>
Chutney de hortelã 🌱	<b>pág. 56</b>
Creme de bacalhau	<b>pág. 29</b>
Creme de espargos silvestres e curguete, queijo de Serpa e lagostim do rio	<b>pág. 63</b>
Crepes sem glúten	<b>pág. 52</b>
Dip de tomate e queijo-creme 🌱	<b>pág. 29</b>
Filetes de linguado enrolados	<b>pág. 39</b>
Frango árabe	<b>pág. 07</b>
Gelado de chocolate branco	<b>pág. 42</b>
Gelado de morango com crumble de noz pecan	<b>pág. 23</b>
Gelados de três chocolates	<b>pág. 22</b>
Hidratação capilar com óleo de abacate	<b>pág. 58</b>
Hummus de amêndoa 🌱	<b>pág. 30</b>
Hummus de beterraba 🌱	<b>pág. 31</b>
Hummus de tomate e feijão branco 🌱	<b>pág. 31</b>
Lassie de pistácio e mel	<b>pág. 32</b>
Linguine de curgete com salmão fumado e pesto	<b>pág. 20</b>
Máscara facial indiana	<b>pág. 59</b>
Massada de garoupa	<b>pág. 36</b>
Mexilhões thai	<b>pág. 38</b>
Mousse densa de chocolate	<b>pág. 45</b>
Noodles com legumes, camarão e molho de soja	<b>pág. 53</b>
Panacotas de ameixa	<b>pág. 27</b>
Pastéis de carne picada e beringela marinada	<b>pág. 17</b>
Polvo com molho de ervas	<b>pág. 39</b>
Quadrados de alperce e pistácio	<b>pág. 15</b>
Salada de frango com vinagreta de framboesa	<b>pág. 18</b>
Salada de fruta picante com gelado de coco	<b>pág. 50</b>
Salada de grão, tomate e atum com vinagreta de coentros e lima	<b>pág. 21</b>
Salteado de porco com alperce e ameixa	<b>pág. 14</b>

Smoothie de morango com espinafres	<b>pág. 56</b>
Soda de morango	<b>pág. 32</b>
Solha com maçã e pimenta rosa	<b>pág. 19</b>
Sopa marroquina de cenoura	<b>pág. 16</b>
Sorbet de ameixa	<b>pág. 14</b>
Summer pudding	<b>pág. 24</b>
Sumo antienvelhecimento	<b>pág. 61</b>
Taralli de tomate seco 🌱	<b>pág. 48</b>
Tarte gelada de limão	<b>pág. 26</b>
Temakis de pasta de atum spicy	<b>pág. 49</b>
Tim-tam-tum	<b>pág. 33</b>
Tortitas de fruta e gelatina de verão	<b>pág. 46</b>
Vichyssoise com maçã verde 🌱	<b>pág. 42</b>

## N.56 | JULHO



Alface iceberg com molho de Danish Blue	<b>pág. 48</b>
Alfajores de chá verde	<b>pág. 49</b>
Bavaroise de ananás e cardamomo	<b>pág. 47</b>
Beringelas recheadas com cuscuz de legumes 🌱	<b>pág. 27</b>
Bifes de frango picantes com arroz de pimentos	<b>pág. 38</b>
Bolachas de menta	<b>pág. 20</b>
Bolo frangipane	<b>pág. 22</b>
Bucatini 🌱	<b>pág. 28</b>
Cheesecake de pêssego	<b>pág. 50</b>
Coroa recheada	<b>pág. 24</b>
Crepes recheados com cogumelos, requeijão e espinafres 🌱	<b>pág. 23</b>
Cupcakes de cenoura	<b>pág. 57</b>
Esfoliante de café anticelulite	<b>pág. 58</b>
Hambúrgueres proteicos com salada de verão 🌱	<b>pág. 61</b>
Linguine com pesto de tomate e amêndoa 🌱	<b>pág. 34</b>
Gaspacho de melancia com suspiro de poejo, cavala e queijo-creme	<b>pág. 65</b>
Gelado de amêndoa	<b>pág. 41</b>
Gelado de laranja em base de arroz tufado	<b>pág. 42</b>
Máscara refrescante pós-solar	<b>pág. 59</b>
Massa fresca sem glúten	<b>pág. 52</b>
Noodles com camarões e molho teriyaki	<b>pág. 39</b>
Noodles com salmão, pepino e molho de mostarda	<b>pág. 37</b>
Pão de banana em quadrados	<b>pág. 55</b>
Penne com lulas e cogumelos	<b>pág. 36</b>
Piza caprese sem glúten	<b>pág. 53</b>
Piza fresca com pesto de pistácio 🌱	<b>pág. 26</b>
Rolo de carne de vaca	<b>pág. 11</b>
Salada de atum com vinagreta de alcaparras e funcho	<b>pág. 30</b>
Sanduíches com gelado de iogurte, coco e cereja	<b>pág. 45</b>
Smoothie de meloa e cenoura	<b>pág. 56</b>
Smoothie de morango e chocolate	<b>pág. 47</b>
Sopa de morango e manjeriço	<b>pág. 56</b>
Sorvete de avelã e pêssego	<b>pág. 43</b>
Tagliatelle de peru carilado	<b>pág. 35</b>
Tarte de arroz, ervilhas e presunto	<b>pág. 29</b>
Tomatada com ovos escalfados 🌱	<b>pág. 13</b>
Tarte de banana	<b>pág. 46</b>

## N.57 | AGOSTO



Barras de cereais e figos sem glúten  
 Bolachas de leite condensado e dois chocolates  
 Bolinhos de sapateira  
 Bolo de crepes com recheio de morango  
 Conchas com marisco e tapenade  
 Creme de couve-flor e queijo da Ilha  
 Crocante de maçã  
 Daiquiri gelado  
 Empanadas de cavala e ovo sem glúten  
 Fofó de chá verde  
 Fudge brownies  
 Gelado de Dom Rodrigo  
 Gelado de leite merengado  
 Gelado de manga com framboesa  
 Gelado de manjeriço  
 Gin de pepino e citronela  
 Lombo de salmão com crosta de ananás e cuscuz tropical  
 Manteiga de cacau com hortelã para o corpo  
 Manteiga de salicórnia  
 Margarita de pepino e hortelã  
 Marinada grega para carnes brancas  
 Molho barbecue com manga  
 Pão com recheio de truta fumada, atum e queijo-creme  
 Pão recheado com ovos e feijão-verde 🍃  
 Popsicles de lima limão  
 Puré de brócolos  
 Quesadillas de peru e abacate  
 Salada de frango com maionese carilada  
 Salada de quinoa, feijão e queijo de cabra 🍃  
 Salada verde com delícias do mar  
 Sal de banho detox  
 Sanduíches de carne fria e cebolada  
 Semifrio de coco  
 Smoothie de manga e ananás  
 Smoothie de melancia e hortelã  
 Sumo de fruta com chá de rooibos  
 Tagliatelle de alface com molho de tomate  
 Tarte de frutos silvestres  
 Tarte key lime  
 Wraps de espinafres e pasta de tremço 🍃

**pág. 53**  
**pág. 45**  
**pág. 50**  
**pág. 13**  
**pág. 29**  
**pág. 44**  
**pág. 56**  
**pág. 23**  
**pág. 52**  
**pág. 65**  
**pág. 47**  
**pág. 11**  
**pág. 46**  
**pág. 57**  
**pág. 40**  
**pág. 21**  
**pág. 26**  
**pág. 59**  
**pág. 09**  
**pág. 49**  
**pág. 32**  
**pág. 33**  
**pág. 35**  
**pág. 25**  
**pág. 48**  
**pág. 61**  
**pág. 39**  
**pág. 24**  
**pág. 28**  
**pág. 38**  
**pág. 57**  
**pág. 42**  
**pág. 20**  
**pág. 56**  
**pág. 22**  
**pág. 55**  
**pág. 41**  
**pág. 43**  
**pág. 36**

## N.58 | SETEMBRO



A minha 1.ª bolacha Bimby®  
 Barras de Choco Krispies® com manteiga de amendoim  
 Bimbostar  
 Boiões da semana  
 Bolachas Kellogg's® Frosties® e drageias de chocolate  
 Bolo cassata  
 Bolo de milho com limão e sementes de papoila  
 Brownies sem glúten  
 Chiabata  
 Chutney de pera e mostarda  
 Creme diário de limpeza facial  
 Crumble de ameixa e avelã  
 Docinho de amêndoa com morango  
 Embrulhos de couve com arroz de salsichas  
 Flapjacks  
 Gelado de natas e figo  
 Gelado Kellogg's® Frosties®  
 Hambúrguer de atum com anchovas  
 Hambúrguer de borrego e feta  
 Hambúrguer de grão, milho e feijão 🍃  
 Joanelhas  
 Lulas recheadas com camarão, batata e cenoura  
 Macarons com recheio de doce de leite  
 Máscara facial de morango  
 Molho de pimenta verde, tomilho e conhaque  
 Mousse com ananás e hortelã  
 Overnight oats com morango  
 Panacota de chocolate branco com coulis de frutos vermelhos  
 Pão de ervas aromáticas  
 Pão de hambúrguer sem glúten  
 Pão preto  
 Papa do antigamente  
 Patê de nozes  
 Pavê de chocolate com praliné de avelã  
 Quiches de legumes sem massa  
 Remoulade  
 Salada Caesar sobre bife de atum e sementes de sésamo  
 Salada de feijão com trigo perlado e tomate 🍃  
 Salada de salmão com vinagreta de funcho em frasco  
 Salada em camadas com vinagreta de morango 🍃  
 Smoothie em taça  
 Smoothie rosa  
 Sumo detox de morangos e espinafres  
 Sumo verde  
 Tarte de ganache de chocolate e nozes  
 Tarte de pera e uva  
 Vitela asiática com grão e cuscuz

**pág. 39**  
**pág. 45**  
**pág. 32**  
**pág. 40**  
**pág. 44**  
**pág. 35**  
**pág. 50**  
**pág. 52**  
**pág. 20**  
**pág. 23**  
**pág. 59**  
**pág. 37**  
**pág. 57**  
**pág. 31**  
**pág. 46**  
**pág. 34**  
**pág. 44**  
**pág. 19**  
**pág. 19**  
**pág. 19**  
**pág. 11**  
**pág. 26**  
**pág. 47**  
**pág. 58**  
**pág. 23**  
**pág. 38**  
**pág. 56**  
**pág. 49**  
**pág. 21**  
**pág. 53**  
**pág. 21**  
**pág. 41**  
**pág. 42**  
**pág. 09**  
**pág. 28**  
**pág. 23**  
**pág. 65**  
**pág. 27**  
**pág. 29**  
**pág. 55**  
**pág. 56**  
**pág. 33**  
**pág. 61**  
**pág. 32**  
**pág. 48**  
**pág. 36**  
**pág. 30**

## N.59 | OUTUBRO



Arroz-doce de leite condensado  
 Bolachas de frutos secos  
 Bolachas-dentadura  
 Bolo de chocolate cozido duas vezes  
 Bolo de mel e noz  
 Bolos-fantasma  
 Calzone de cogumelos e mozzarella 🍃  
 Coleslaw de couve-roxa com maionese  
 Crackers de centeio e tomate seco  
 Creme de castanhas e cogumelos  
 Creme de cenoura e tortilha de espinafres 🍃  
 Croquetes de queijo e espinafres 🍃  
 Croquetes surpresa  
 Cupcakes de banana  
 Cupcakes de sementes de abóbora  
 Curgetes recheadas com arroz e carne  
 Empadão de arroz  
 Empadão de milho painço 🍃  
 Empadas de camarão  
 Esfoliante capilar  
 Garibaldis  
 Gougères  
 Guacamole  
 Hidratante "antifrizz"  
 Linguini com camarão e cogumelos  
 New York cheesecake  
 Pão rústico sem glúten  
 Pataniscas de polvo  
 Peras a vapor com massa folhada  
 Pudim de ovos  
 Pudins de peixe  
 Queijadas de Sintra  
 Queques de mel e frutos secos  
 Raw "nachos"  
 Salada de batata com atum e ovo  
 Salsa romesco 🍃  
 Smoothie de abóbora e manga  
 Sopa rica  
 Spätzle - Massa de ovo com molho de tomate e queijo 🍃  
 Tangerinas com chocolate e flor de sal 🍃  
 Trouxas de legumes 🍃

**pág. 49**  
**pág. 26**  
**pág. 30**  
**pág. 48**  
**pág. 11**  
**pág. 29**  
**pág. 27**  
**pág. 46**  
**pág. 50**  
**pág. 47**  
**pág. 39**  
**pág. 20**  
**pág. 18**  
**pág. 65**  
**pág. 09**  
**pág. 25**  
**pág. 38**  
**pág. 61**  
**pág. 21**  
**pág. 59**  
**pág. 40**  
**pág. 43**  
**pág. 56**  
**pág. 58**  
**pág. 34**  
**pág. 45**  
**pág. 53**  
**pág. 18**  
**pág. 28**  
**pág. 52**  
**pág. 13**  
**pág. 42**  
**pág. 41**  
**pág. 57**  
**pág. 35**  
**pág. 44**  
**pág. 55**  
**pág. 24**  
**pág. 37**  
**pág. 57**  
**pág. 19**

## N.60 | NOVEMBRO



Abóbora com risoto	
Árvores de bolachas	
Bifinhos de frango recheados com queijo e espinafres	
Bolachas salgadas de aveia	
Broinhas de castanha	
Caldo de bacalhau e brócolos	
Calendário do Advento	
Carbonara com couve	
Caril thai de tamboril	
Cogumelos recheados	
Crème brûlée com coco e lima	
Crème de abóbora	
Crème de brócolos com queijo cheddar	
Crème de couve-flor, curgete e ervilhas e truta em presunto	
Crème de proteína de ervilha com sementes de cânhamo	
Empadas de vitela e cerveja preta	
Essência de baunilha	
Folhados com creme de queijo de Azeitão e redução de moscatel	
Gressinos de alecrim	
Hambúrgueres de batata recheados com queijo e fiambre	
Hidratante em barra	
Marshmallows de chocolate	
Máscara facial de spirulina e arroz	
Mexilhões com bloody Mary	
Mexilhões com caril verde	
Mexilhões com cerveja e mostarda	
Mole de frango	
Panquecas e waffles em frasco	
Piza com base de couve-flor	
Sangria picante de ananás e morango	
Smoothie verde na tigela	
Soft cookies de caju e laranja	
Sopa de noodles	
Sopa miso com cogumelos frescos a algas	
Taça de café, caramelo e chocolate	
Tarte de abóbora e leite condensado	
Tarteletes cremosas de cacau e avelã	
Trufas	
Trufas de noz e café	

<b>pág. 28</b>
<b>pág. 26</b>
<b>pág. 30</b>
<b>pág. 19</b>
<b>pág. 50</b>
<b>pág. 40</b>
<b>pág. 25</b>
<b>pág. 41</b>
<b>pág. 43</b>
<b>pág. 27</b>
<b>pág. 42</b>
<b>pág. 61</b>
<b>pág. 44</b>
<b>pág. 39</b>
<b>pág. 49</b>
<b>pág. 31</b>
<b>pág. 21</b>
<b>pág. 09</b>
<b>pág. 23</b>
<b>pág. 29</b>
<b>pág. 58</b>
<b>pág. 46</b>
<b>pág. 59</b>
<b>pág. 35</b>
<b>pág. 34</b>
<b>pág. 33</b>
<b>pág. 47</b>
<b>pág. 18</b>
<b>pág. 52</b>
<b>pág. 45</b>
<b>pág. 55</b>
<b>pág. 56</b>
<b>pág. 38</b>
<b>pág. 56</b>
<b>pág. 65</b>
<b>pág. 48</b>
<b>pág. 57</b>
<b>pág. 53</b>
<b>pág. 20</b>

## N.61 | DEZEMBRO



Açorda de alheira e grelos	
Árvores de Natal Iswari	
Azevias de batata-doce e amêndoa	
Bacalhau fresco a vapor com molho de azeite e limão	
Bavaroise de avelã com molho de cacau e mel	
Biscoitos de leiteho	
Biscotti com chocolate branco e fruta cristalizada	
Bolachas de gengibre	
Bolas de neve	
Bolo de chocolate de caramelo e azeite	
Bolo de chocolate e beterraba	
Bolo de coco	
Bolo inglês sem glúten	
Bolo-rainha com pepitas de chocolate	
Crackers de cenoura desidratados com creme de barrar aromatizado	
Crème cor de laranja	
Cuajada de bolacha Maria	
Cubinhos de banana desidratada e cacau	
Foie gras – Paté de fígado	
Fondant de chocolate e castanha	
Fondue de chocolate em frascos com bolachas de especiarias	
Guisado de frango com gnocchi de batata-doce	
Hambúrgueres de batata-doce e grão	
Koulibiac – Lombo de salmão em massa folhada	
Lombos de pescada com migas de nabiça e feijão-frade	
Mousse de framboesa e chia	
Panettone	
Papas de sarrabulho à moda de Braga	
Pataniscas de brócolos	
Peru com farofa	
Pudim abade de Priscos	
Pudim de pinho e pinhões	
Queijadinhas	
Quiche de legumes com base de azeitona	
Red velvet com gelado	
Risoto de garoupa com manjeriço	
Risoto de lagostins	
Salame de chocolate e pistácio	
Smoothie de banana e figo seco	

<b>pág. 32</b>
<b>pág. 50</b>
<b>pág. 62</b>
<b>pág. 44</b>
<b>pág. 47</b>
<b>pág. 63</b>
<b>pág. 53</b>
<b>pág. 74</b>
<b>pág. 48</b>
<b>pág. 55</b>
<b>pág. 59</b>
<b>pág. 27</b>
<b>pág. 70</b>
<b>pág. 60</b>
<b>pág. 73</b>
<b>pág. 22</b>
<b>pág. 65</b>
<b>pág. 75</b>
<b>pág. 38</b>
<b>pág. 71</b>
<b>pág. 81</b>
<b>pág. 24</b>
<b>pág. 09</b>
<b>pág. 43</b>
<b>pág. 25</b>
<b>pág. 77</b>
<b>pág. 68</b>
<b>pág. 14</b>
<b>pág. 58</b>
<b>pág. 40</b>
<b>pág. 46</b>
<b>pág. 54</b>
<b>pág. 67</b>
<b>pág. 35</b>
<b>pág. 29</b>
<b>pág. 33</b>
<b>pág. 39</b>
<b>pág. 45</b>
<b>pág. 74</b>

Sonhos da Anabela	
Sonhos de cacau	
Sopa de alho-francês e frutos do mar	
Sopa de frutos vermelhos e scones de coco	
Strogonoff de vitela e espinafres com massa	
Tagliatelle com alho-francês, chouriço e cogumelos	
Tarte de bacalhau e rosti de batata	
Tarte de flan e maçã	
Tarte de Natal	
Tarteletes de framboesa	
Tempura de grelos com maionese de ovas	
Tronco de Natal e creme praliné	

<b>pág. 16</b>
<b>pág. 64</b>
<b>pág. 23</b>
<b>pág. 26</b>
<b>pág. 31</b>
<b>pág. 34</b>
<b>pág. 56</b>
<b>pág. 66</b>
<b>pág. 28</b>
<b>pág. 30</b>
<b>pág. 58</b>
<b>pág. 52</b>