

FLAMA®

RECEITAS RÁPIDAS E SAUDÁVEIS

3 EM 1

SANDUICHES,
WAFFLES E
PANQUECAS



A criatividade é o limite.





SANDUÍCHE DE PRESUNTO E QUEIJO

● 1 porção

⌚ Tempo de cozedura: 2 minutos



Placas Grill

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma
- 2 fatias de presunto
- 2 fatias de queijo (mozzarella ou flamengo)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Barre manteiga no lado externo das fatias de pão;
2. Monte a sanduíche com presunto e queijo no meio;
3. Pré-aqueça a sua sanduicheira até a luz 'READY' desligar;
4. Coloque a sanduíche e feche a tampa;
5. Deixe cozinhar por 2 minutos, até dourar e o queijo derreter;
6. Retire com cuidado e sirva quente.

SANDUÍCHES?

DOURADA POR FORA, IRRESISTÍVEL POR DENTRO, UMA SANDUÍCHE QUE FAZ O TEMPO PARAR.

SANDUÍCHE VEGETARIANA

● 1 porção

🕒 Tempo de cozedura: 2 minutos

☑️ ☑️ ☑️ Placas Grill

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral
- 50 g de espinafre fresco
- 2 fatias de tomate
- 2 fatias de queijo mozarela
- Azeite, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Salteie rapidamente o espinafre com um fio de azeite, sal e pimenta;
2. Monte a sanduiche com espinafre, tomate e queijo;
3. Pré-aqueça a sua sanduicheira até a luz 'READY' desligar;
4. Coloque a sanduiche e presse;
5. Cozinhe por 2 minutos, até o pão ficar crocante e o queijo derreter;
6. Sirva com um fio de azeite ou molho pesto.





**UM ARCO-ÍRIS
DE SABORES
FRESCOS,
REFEIÇÃO LEVE
MAS CHEIA DE
VIDA.**



QUESADILLAS DE ESPINAFRES E QUEIJO FETA

 4 porções  Tempo de cozedura: 3 minutos

   Placas Grill

INGREDIENTES

- 50 g de cebola
- 20 ml de azeite
- 150 g de espinafres
- Sal e pimenta a gosto
- 100 g de queijo feta
- 100 g de queijo ralado
- 4 tortillas para quesadillas

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira ou tacho pequeno, corte a cebola e salteie com azeite até ficar macia;
2. Adicione os espinafres picados e cozinhe até reduzirem. Tempere com sal e pimenta;
3. Desfaça o queijo feta com um garfo e misture ao espinafre cozido;
4. Pré-aqueça a sua sanduicheira até a luz 'READY' desligar;
5. Coloque uma tortilla, espalhe o recheio de espinafre e cubra com queijo ralado. Repita para as outras 3 tortilhas;
6. Dobre a tortilla ao meio e feche a sanduicheira;
7. Cozinhe por 3 minutos até dourar;
8. Retire com cuidado e sirva quente.

UMA FUSÃO MEDITERRÂNEA QUE SURPREENDE PELA INTENSIDADE E HARMONIA.



WAFFLES SIMPLES

● 4 porções ⌚ Tempo de cozedura: 3 minutos

   Placas Waffles

INGREDIENTES

- 1 chávena de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- $\frac{3}{4}$ de chávena de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa taça, misture a farinha, o açúcar, o fermento e o sal;
2. Adicione o ovo, o leite e a manteiga derretida, misturando até obter uma massa homogénea. Se desejar, acrescente a essência de baunilha para um aroma extra;
3. Pré-aqueça a sua sanduicheira até a luz 'READY' desligar;
4. Adicione a mistura para preencher quase toda a concavidade da placa, deixando apenas uma pequena margem para evitar transbordar. Feche a tampa;
5. Deixe cozinhar por 3 minutos;
6. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e sirva com os toppings e frutas favoritas.

WAFFLES?

NA SIMPLICIDADE DESTES WAFFLES VIVE UM ABRAÇO QUENTE, LEVE E CONFORTANTE.





O SABOR DA
CASA DA AVÓ,
REINVENTADO
DENTRO DE UM
WAFFLE
DOURADO.



WAFFLES DE MAÇÃ E CANELA

● 6 porções ⌚ Tempo de cozedura: 8 minutos



Placas Waffles

INGREDIENTES

- 1 maçã pequena em cubos
- 1 colher de sopa de açúcar castanho
- ½ colher de chá de canela em pó
- 1 chávena de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- ¾ de chávena de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira ou tacho pequeno adicione os cubos de maçã, canela e açúcar e salteie em lume médio por 5 minutos, até a maçã ficar macia e levemente caramelizada;
2. Numa taça, misture a farinha, o açúcar, o fermento e o sal. Adicione o ovo, o leite, a manteiga derretida e a essência de baunilha (se desejar), mexendo até obter uma massa homogênea;
3. Junte os cubos de maçã à massa e misture bem;
4. Pré-aqueça a sua sanduicheira até a luz 'READY' desligar. Adicione a mistura, espalhando de forma uniforme para preencher bem o espaço, e cozinhe por 3 minutos;
5. Retire com uma espátula resistente ao calor e sirva com frutas ou outros toppings.



WAFFLES DE ESPINAFRES E QUEIJO



6 porções



Tempo de cozedura: 4 minutos



Placas Waffles

INGREDIENTES

- 1 chávena de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- $\frac{3}{4}$ de chávena de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- $\frac{1}{2}$ chávena de espinafre picado (cru ou ligeiramente cozido)
- $\frac{1}{2}$ chávena de queijo ralado (a gosto)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa taça, misture a farinha, o fermento e o sal;
2. Adicione o ovo, o leite e a manteiga derretida, misturando até obter uma massa homogénea;
3. Adicione o espinafre picado e o queijo ralado à massa, misturando bem para distribuir;
4. Pré-aqueça a sua sanduicheira até a luz 'READY' desligar;
5. Adicione a mistura para preencher quase toda a concavidade da placa, deixando apenas uma pequena margem para evitar transbordar. Feche a tampa;
6. Deixe cozinhar por 4 minutos, até dourar e o queijo derreter;
7. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e sirva.

UM TOQUE GOURMET EM CADA PEDAÇO, ESTES WAFFLES SÃO SABOROSOS E CHEIOS DE COR.



PANQUECAS SIMPLES

● 6 porções ⌚ Tempo de cozedura: 3 minutos

☐☐☐☐ Placas Panquecas

INGREDIENTES

- 160 g de farinha
- 180 ml de leite
- 40 g de açúcar
- 2 ovos pequenos
- 2 colheres de chá de fermento
- 1 colher de sopa de óleo de sésamo

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Junte todos os ingredientes e envolva com a ajuda de uma varinha mágica ou de uma liquidificadora, até obter uma mistura homogênea;
2. Pré-aqueça a sua sanduicheira até a luz 'READY' desligar;
3. Adicione a mistura para preencher quase toda a concavidade da placa, deixando apenas uma pequena margem para evitar transbordar. Feche a tampa;
4. Deixe cozinhar por 3 minutos;
5. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e sirva simples ou com toppings a gosto.

PANQUECAS?

**TODAS AS PANQUECAS TÊM DOIS LADOS,
UM MAIS TOSTADINHO E OUTRO QUE FICA
PERFEITO PARA A FOTOGRAFIA.**





PANQUECAS DE AVEIA



8 porções



Tempo de cozedura: 4 minutos



Placas Panquecas

INGREDIENTES

- 250g de flocos de aveia
- 375ml de bebida vegetal
- 1 colher de sopa de sementes linhaça
- 1 colher de sopa de mel
- Fruta a gosto q.b.
- Canela em pó q.b

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque a aveia e a linhaça num processador de alimentos e triture até obter uma farinha;
2. Junte a bebida vegetal e o mel e triture novamente até formar uma pasta líquida;
3. Pré-aqueça a sua sanduicheira até a luz 'READY' desligar;
4. Adicione a mistura para preencher quase toda a concavidade da placa, deixando apenas uma pequena margem para evitar transbordar. Feche a tampa;
5. Deixe cozinhar por 4 minutos;
6. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e sirva com fruta, mel e um pouco de canela.

**HÁ DIAS EM QUE QUEREMOS A MAIS
TRADICIONAL DAS PANQUECAS E HÁ DIAS EM
QUE NOS AVENTURAMOS EM NOVAS RECEITAS.**

PANQUECAS DE ESPINAFRES

6 porções ⌚ Tempo de cozedura: 6 minutos

   Placas Panquecas

INGREDIENTES

- 140 g de farinha
- 200 ml de bebida vegetal
- 100 g de espinafres crus
- 2 colheres de chá de fermento
- 2 ovos Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Noz moscada q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

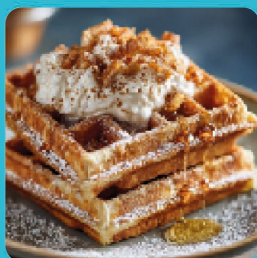
1. Junte todos os ingredientes e misture com a ajuda de uma varinha mágica ou liquidificadora, até obter uma consistência homogénea;
2. Pré-aqueça a sua sanduicheira até a luz 'READY' desligar;
3. Adicione a mistura para preencher quase toda a concavidade da placa, deixando apenas uma pequena margem para evitar transbordar. Feche a tampa;
4. Deixe cozinhar por 6 minutos;
5. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor.





**ESTA PANQUECA
PODE SER PARA A
MÃE OU PARA O PAI
PORQUE VAI CHEIA
DE EMOÇÃO.**

Momentos Saudáveis
para partilhar ***em família.***



Todas as receitas presentes neste livro foram realizadas na:
SANDUICHEIRA GRILL 3 EM 1 4981FL