

50+
Recetas

EDIÇÃO EXCLUSIVA PARA CLIENTES

80 Receitas para a tua *Air Fryer*

Pratos principais, sobremesas e muito mais.

Com formas de silicone e papel. Pensadas
para Espanha, testadas em casa.

80

RECEITAS

2

TIPOS DE FORMA

+2.400

FAMÍLIAS A COZINHAR

OLÁ, SOU A MONTSE



Montse

Fundadora da Frygarra

Cozinhar bem não devia *complicar-te a vida.*

Criei a Frygarra porque queria cozinhar bem todos os dias sem sujar a cozinha toda, sem passar horas a lavar loiça e sem ficar sem ideias às 7 da tarde.

Estas 80 receitas testei-as todas. Em minha casa, com a minha família. Estão organizadas por tipo de forma para que saiba sempre o que usar e como tirar o máximo partido da sua air fryer.

"As formas mudam tudo. Menos limpeza, mais sabor, mais vontade de cozinhar todos os dias."



Forma de silicone
para molhos e sumos



Forma de papel
para tudo o que é
crocante



Vídeos em
frygarra.com



Refeições em
menos de 30 min

Índice de receitas

□ PRATOS PRINCIPAIS — SILICONE

Pescada em Molho Verde Cremoso	6
Massas Gratinadas	7
Lombo em Molho de Maçã e Sidra	9
Pimentos Recheados de Atum e Bechamel	11
Tortilha de Batata com Creme de Queijo	13
Caril de Grão-de-bico e Coco Cremoso	15
Beringelas Recheadas com Bechamel Ligeira	17
Almôndegas em Molho de Tomate e Queijo	19
Salmão em Molho de Mostarda e Mel	21
Massa com Molho Crocante	23
Sanduíche de Queijos com Molho	25
Couve-flor em Molho Picante	27
Grão-de-bico em Molho de Legumes	29
Nachos com Camadas de Molho	31
Molho de Cogumelos Cremoso	33
Filetes Recheados em Molho Vegetal	35
Frango em Molho Cremoso	37

▣ PRATOS PRINCIPAIS — PAPEL

Falafel Caseiro Crocante	39
Beringelas Crocantes Estilo Parmesão	41
Palitos de Mozzarella Panados	43
Brócolos Crocantes com Parmesão	45
Tiras de Frango Estilo Búfalo	46
Croquetes de Presunto ao Ar	48
Camarões ao Alho Crocantes	50
Cogumelos Recheados Crocantes	52
Rolinhos de Curgete com Presunto e Queijo	54
Almôndegas de Frango	56
Pimentos Assados	58
Curgete Panada	60
Lentilhas Crocantes	62
Ovos Cozidos	64
Espargos com Presunto	66
Peitos de Frango Panados	68
Peixe Panado	70
Batatas Fritas Caseiras	72
Asas de Frango Crocantes	74

Índice de receitas

☐ SOBREMESAS — SILICONE

Crumble de Mirtilos Húmidos	76
Crumble de Cereja Cremoso	78
Bolo de Abóbora Suave	80
Bolo de Café e Cenoura	82
Pão de Banana Húmido	84
Bolo de Aniversário de Baunilha	86
Bolo de Chocolate Plano	88
Bolo de Bolacha Especulada	90
Bolo de Cenoura Cremoso	92
Bolo de Maçã Húmido	94
Bolo de Baunilha Fofo	96
Mini Tartes de Queijo	98
Bolo de Pudim de Café	100
Pudim de Pão com Chocolate	102
Bolos de Lava de Chocolate	104
Tarte de Queijo Clássica	5
Brownies Derretidos	106
Bolo de Limão Cremoso	108
Bolo de Banana Suave	110
Bolo de Chocolate Húmido	112
Brownie de Chocolate com Topping de Queijo	114

☐ SOBREMESAS — PAPEL

Rolos de Massa Folhada com Maçã	116
Wontons Doces	118
Pão de Milho Crocante	120
Scones de Mirtilos	122
Bocados de Donut	124
Bolachas Fritas Panadas	126
Crumble de Mirtilos	128
Crumble de Maçã	130
Macarons de Lima	132
Macarons de Coco	134
Palitos de Donut	136
Frituras de Maçã	138
Churros Secos	140
Beignets Crocantes	142
Bolachas de Tarte de Abóbora	144
Barras de Bolacha Shortbread	146
Barras de Limão Crocantes	148
Barras Mágicas de Coco	150
Bolachas de Aveia Crocantes	152
Barras de Bolacha com Pepitas de Chocolate	154

Agradecimentos



SOBREMESAS · SILICONE

Tarte de Queijo Clássica

"Cremosa. Tremedora. Aquela que pedem sempre para repetir."

50 min

Tempo

6-8

Porções

160°C

Temperatura

Média

Dificuldade

INGREDIENTES

- 500g de queijo creme (tipo Philadelphia)
- 150g de açúcar
- 3 ovos L
- 200ml de natas para bater (35% MG)
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Uma pitada de sal

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 160°C durante 3 minutos.
- 2 Bate o queijo creme com o açúcar até obter um creme liso e sem grumos.
- 3 Adiciona os ovos um a um, misturando suavemente após cada um.
- 4 Incorporar as natas, a farinha, a baunilha e o sal. Mistura até ficar homogêneo.
- 5 Despeja a mistura na forma de silicone Frygarra sem untar.
- 6 Cozinh a 160°C durante 35-40 minutos. O centro deve ficar ligeiramente a tremer.
- 7 Deixa arrefecer completamente antes de desenformar. Leva ao frio durante pelo menos 2 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

320

Kcal / porção

7g

Proteínas

22g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não abras a fritadeira durante a cozedura. Quanto mais a tremer ficar o centro ao retirá-la, mais cremosa ficará ao arrefecer. O segredo está em não cozer a mais.

VARIANTE

VERSÃO COM BOLACHA

Tritura 100g de bolachas Digestive com 50g de manteiga derretida e coloca no fundo da forma antes de verter a mistura.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Pescada em Molho Verde Cremoso

"Um prato que cheira a restaurante e sabe a casa."

20-25 min
Tempo

4
Porções

175°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 4 postas ou lombos de pescada fresca (≈ 600 g)
- 150 ml de natas para cozinhar
- 100 ml de caldo de peixe ou água
- 1 molho grande de salsa fresca picada (≈ 4-5 colheres de sopa)
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de farinha
- Sal e pimenta
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 175°C.
- 2 Tempera a pescada com sal e pimenta. Reserva.
- 3 Na forma de silicone coloca os alhos picados e um fio de óleo. Cozinh a 2 minutos a 175°C para que refoguem.
- 4 Adiciona a farinha e mexe rapidamente.
- 5 Incorporar a salsa picada, as natas e o caldo. Mexe até obter um molho verde homogêneo.
- 6 Coloca os lombos de pescada por cima do molho.
- 7 Cozinh a 175°C durante 12-15 minutos. Aos 8 minutos podes regar a pescada com um pouco de molho.
- 8 O peixe deve ficar opaco e desfazer-se facilmente em lascas.
- 9 Serve com o molho verde por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

260-320
Kcal / porção

28-32g
Proteínas

15-20g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Seca ligeiramente a pescada antes de cozinhar para que não solte excesso de água. Mexe bem a farinha com o alho para evitar grumos no molho. Não ultrapasses os 15 minutos para evitar que a pescada resseque. Adicionar umas gotas de limão no final potencia o sabor.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui as natas por leite evaporado light ou iogurte natural.

VARIANTE

LOW CARB

Acompanha com espargos, curgete ou puré de couve-flor em vez de batata.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Massas Gratinadas com Três Queijos

"Capa superior borbulhante e dourada que estala ao primeiro mordisco"

27-30 min
Tempo

4
Porções

190°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 300 g de massas ou massa curta
- 200 ml de natas para cozinhar
- 150 g de mistura de queijos ralados (cheddar, emmental, parmesão)
- Noz-moscada ralada a gosto
- Pimenta preta
- Sal
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- Cozinha a massa em água com sal durante 5-6 minutos menos do que o indicado (al dente firme).
- Escorre bem e reserva.
- Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- Numa taça grande mistura as natas com ¾ do queijo ralado, noz-moscada e pimenta.
- Adiciona a massa escorrida e mistura bem.
- Unte a forma de silicone.
- Despeja a mistura na forma e alisa.
- Cobre com o queijo restante.
- Pulveriza ligeiramente com óleo.
- Cozinha a 190°C durante 12-15 minutos até ficar gratinado e dourado por cima.
- Deixa repousar 5 minutos antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Cozinha a massa bastante al dente para que não se passe no gratinado. Escorre-a muito bem para que o molho não fique aguado. Mistura bem a massa com as natas e o queijo antes de levar ao forno para textura uniforme. Deixa repousar 5 minutos.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui as natas por leite evaporado light. Usa mistura de queijos light. Reduz o queijo total para 120 gramas e adiciona um pouco de iogurte natural para cremosidade.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a massa por massas de curgete ou couve-flor cozida.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Lombo de porco em molho de maçã e sidra

"O ácido e o cremoso numa explosão de sabor outonal."

33–38 min	4	190°C	Média
Tempo	Porções	Temperatura	Dificuldade

INGREDIENTES

- 500–600 g de lombo de porco em filetes grossos (4–6 peças)
- 2 maçãs Golden ou Granny Smith
- 150 ml de sidra natural ou vinho branco seco
- 100 ml de natas para cozinhar
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- Sal, pimenta e alecrim ou tomilho seco
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- Tempera os filetes de lombo com sal e pimenta.
- Descasca e corta as maçãs em pedaços médios ou gomos.
- Unte a forma e coloca os filetes de lombo.
- Distribui os pedaços de maçã à volta e por cima.
- Numa taça mistura a sidra, as natas e a mostarda. Adiciona um pouco de alecrim ou tomilho.
- Verte a mistura por cima da carne e das maçãs.
- Cozinha a 190°C durante 18–22 minutos. Aos 10 minutos mexe um pouco para que o molho se integre.
- O lombo deve ficar suculento (temperatura interna ≈ 68–70°C) e o molho cremoso.
- Serve com o molho e as maçãs por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

380–450	35–40g	20–26g
Kcal / porção	Proteínas	Gordura

✦ **Formas Frygarra**

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 **DICAS DA MONTSE**

Usa filetes grossos (2–3 cm) para que não ressequem. Não ultrapasses os 70°C internos para manter a suculência. Se o molho ficar muito líquido, cozinha 2–3 minutos extra sem mexer.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui as natas por leite evaporado light ou iogurte natural (adicionar no final).

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a maçã por cogumelos laminados ou curgete. Acompanha com puré de couve-flor em vez de batata.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Pimentos Recheados de Atum e Bechamel

"Pimentos que cheiram a comfort food elevada."

30–35 min
Tempo

4
Porções

185°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 4 pimentos verdes ou vermelhos médios
- 2 latas de atum natural (≈ 160–200 g escorrido)
- 250 ml de bechamel (pronta ou de pacote)
- 80–100 g de queijo ralado
- 100 g de tomate frito ou refogado
- Sal, pimenta e orégãos
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 185°C.
- 2 Lava os pimentos, corta a tampa superior e retira sementes e veios.
- 3 Mistura o atum escorrido com um pouco de tomate frito e orégãos.
- 4 Recheia os pimentos com esta mistura, pressionando bem.
- 5 Coloca os pimentos na forma de silicone (podem ficar de pé ou deitados).
- 6 Cobre cada pimento com uma camada generosa de bechamel.
- 7 Polvilha queijo ralado por cima.
- 8 Cozinha a 185°C durante 18–22 minutos até a bechamel e o queijo ficarem dourados.
- 9 Deixa repousar 5 minutos antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

320–380
Kcal / porção

18–22g
Proteínas

22–26g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Se os pimentos forem muito grossos, pré-cozinha-os vazios 5 minutos antes de rechear. Se os colocares deitados, certifica-te de que a bechamel cobre bem toda a superfície. Para um gratinado mais intenso, adiciona 2–3 minutos extra no final.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Usa bechamel light. Reduz o queijo para 60 gramas.

VARIANTE

LOW CARB

Reduz ou elimina o tomate frito (usa tomate natural triturado sem açúcar). Adiciona mais atum para aumentar a proteína e reduzir a proporção de molho.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Tortilha de Batata com Creme de Queijo

"Esse sabor clássico de sempre mas elevado a um nível indecentemente rico"

50-55 min	4	170°C	Média
Tempo	Porções	Temperatura	Dificuldade

INGREDIENTES

- 3-4 batatas médias (≈ 500-600 g)
- 5 ovos L
- 150 ml de natas para cozinhar
- 100 g de queijo creme ou queijo ralado fundente
- 1 cebola média (opcional)
- Sal e pimenta
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 170°C.
- 2 Descasca e corta as batatas em rodelas finas (2-3 mm). Se usares cebola, corta-a em juliana fina.
- 3 Unte a forma de silicone.
- 4 Coloca as batatas (e cebola se usares) na forma. Pulveriza com óleo e cozinha 8-10 minutos a 170°C mexendo a meio para que amoleçam.
- 5 Numa taça grande bate os ovos com as natas, sal e pimenta até ficar homogêneo.
- 6 Adiciona o queijo creme (em pedaços pequenos) ou queijo ralado e mistura.
- 7 VertE a mistura de ovo sobre as batatas na forma. Mexe um pouco com garfo para que se distribua bem.
- 8 Cozinha a 170°C durante 20-25 minutos. Espeta com palito ou garfo: deve sair limpo ou com migalhas húmidas.
- 9 Deixa repousar 5-10 minutos antes de desenformar. Serve morna ou fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

500-560	20-24g	32-38g
---------	--------	--------

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Corta as batatas finas (2-3 mm) para que cozinhem bem na Air Fryer. Mexe a meio da pré-cozedura para evitar zonas cruas. Deixa repousar pelo menos 5 minutos antes de desenformar para que assente.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui as natas por leite evaporado light. Usa queijo creme light. Reduz para 4 ovos e 2 claras de ovo para manter proteína com menos gordura.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui metade das batatas por couve-flor laminada ou curgete mas aumenta ligeiramente o queijo para manter textura e saciedade.



FORMA DE SILICONE

PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Caril de Grão-de-bico e Coco Cremoso

"Grão-de-bico que se funde numa nuvem cremosa de coco e caril, com aquela textura aveludada e um aroma quente, especiado e ligeiramente adocicado."

30 min
Tempo

3-4
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 1 frasco grande de grão-de-bico cozido (≈ 400–500 g escorridos)
- 200 ml de leite de coco (a parte cremosa de preferência)
- 2 colheres de sopa de pasta de caril vermelho ou amarelo (ajusta conforme intensidade desejada)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pedacinho de gengibre fresco ralado (≈ 1 colher de chá)
- 100–150 g de espinafres frescos (opcional)
- Sal e pimenta
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Unte ligeiramente a forma de silicone.
- 3 Coloca a cebola, o alho e o gengibre na forma. Pulveriza com óleo e cozinha 2 minutos a 180°C para que refoguem ligeiramente.
- 4 Adiciona o grão-de-bico escorrido e a pasta de caril. Mexe bem.
- 5 VertE o leite de coco e mistura para que tudo fique impregnado.
- 6 Adiciona sal e pimenta a gosto.
- 7 Cozinha a 180°C durante 12 minutos.
- 8 Abre, mexe bem e adiciona os espinafres se os usares (cozinharão nos últimos minutos).
- 9 Continua a cozinhar mais 3–6 minutos até o molho engrossar e ficar cremoso.
- 10 Serve quente com arroz basmati ou naan.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

350-420

Kcal / porção

10-14g

Proteínas

22-28g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Se quiseres textura mais espessa, cozinha 2–3 minutos extra sem mexer no final. Para mais cremosidade, usa apenas a parte sólida do leite de coco. Adiciona umas gotas de lima no final para potenciar o sabor.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Usa leite de coco light. Substitui parte do coco por iogurte natural magro adicionado no final e adiciona mais espinafres ou curgete para aumentar volume sem somar muitas calorias.

VARIANTE

LOW CARB

Reduz a quantidade de grão-de-bico para metade e adiciona couve-flor em pequenos raminhos. Aumenta ligeiramente a quantidade de espinafres para equilibrar os macros.

Beringelas Recheadas com Bechamel Ligeira

"Beringelas que amolecem até quase se derreterem, recheadas com um saboroso picado com tomate e ervas, finalizadas com bechamel ligeira e queijo gratinado."

45 min

Tempo

3-4

Porções

180°C

Temperatura

Média

Dificuldade

INGREDIENTES

- 2 beringelas grandes (≈ 600–800 g)
- 300 g de carne picada (ou soja texturizada para versão vegetariana)
- 250 ml de bechamel (pronta ou de pacote)
- 80–100 g de queijo ralado (parmesão, emmental ou mistura)
- 150 g de tomate frito ou refogado de tomate
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal, pimenta, orégãos
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Lava as beringelas e corta-as ao meio no sentido do comprimento.
- 3 Com uma colher ou faca pequena, escava o interior deixando ≈ 1 cm de parede. Pica a polpa que retiraste.
- 4 Unte ligeiramente a forma e coloca as metades da beringela com a parte escavada voltada para cima.
- 5 Numa frigideira ou diretamente na forma (se couber), refoga a cebola e o alho com um pouco de óleo durante 2–3 min a 180°C.
- 6 Adiciona a carne picada e a polpa de beringela picada. Cozinhava 5–7 min mexendo.
- 7 Adiciona o tomate frito, sal, pimenta e orégãos. Mistura e cozinha mais 3 min.
- 8 Recheia as beringelas com esta mistura, pressionando ligeiramente.
- 9 Cobre cada beringela com uma camada generosa de bechamel.
- 10 Polvilha queijo ralado por cima.
- 11 Cozinhava a 180°C durante 20–25 minutos até a bechamel e o queijo ficarem dourados e borbulhantes.
- 12 Deixa repousar 5 minutos antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

400-460

Kcal / porção

25-30g

Proteínas

28-32g

Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não escaves demasiado a beringela. Escorre ligeiramente a polpa se libertar muita água para evitar recheio aguado. Se desejares mais gratinado, adiciona parmesão extra nos últimos 5 minutos.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Utiliza soja texturizada ou mistura de cogumelos + nozes trituradas. Usa bechamel vegetal sem manteiga e queijo vegano que derreta ou levedura nutricional.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a bechamel tradicional por uma bechamel keto (natas + queijo creme + parmesão). Reduz ou elimina o tomate frito (usa tomate natural triturado sem açúcar).



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Almôndegas em Molho de Tomate e Queijo

"Imagina espetar uma almôndega suculenta e ver como o queijo mozzarella se estica em longos fios quentes enquanto o molho de tomate impregna cada recanto."

35–40 min

Tempo

3–4

Porções

190°C

Temperatura

Média

Dificuldade

INGREDIENTES

- 500 g de carne picada mista (porco + vaca ou só vaca)
- 1 ovo L
- 4–5 colheres de sopa de pão ralado
- 2 dentes de alho picados
- Sal, pimenta, orégãos e salsa seca a gosto
- 300 ml de tomate triturado ou molho de tomate natural
- 100–120 g de queijo ralado (mozzarella, cheddar ou mistura para derreter)
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- 2 Numa taça grande mistura a carne picada com o ovo, pão ralado, alho picado, sal, pimenta, orégãos e salsa. Amassa bem com as mãos até obter uma mistura homogênea.
- 3 Forma almôndegas de tamanho médio (≈ 35–40 g cada uma, como uma bola de golfe).
- 4 Unte ligeiramente a forma de silicone.
- 5 Coloca as almôndegas na forma sem que se toquem demasiado.
- 6 Pulveriza com óleo em spray.
- 7 Cozinh a 190°C durante 10–12 minutos para que dourem por fora (não é necessário virá-las).
- 8 Entretanto, mistura o tomate triturado com um pouco de sal, pimenta e orégãos.
- 9 Retira a forma, vertE o tomate por cima das almôndegas e polvilha generosamente com o queijo ralado.
- 10 Volta a colocar e cozinh a mais 8–10 minutos até o queijo estar derretido e borbulhante, e o molho ter engrossado um pouco.
- 11 Serve quente com massa, arroz ou pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

430–480

Kcal / porção

30–35g

Proteínas

30–34g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não compactes demasiado a carne ao formar as almôndegas, ficarão mais suculentas. Se quiseres mais dourado, cozinh a 2 minutos extra antes de adicionar o molho. Deixa repousar 3–5 minutos no final para o molho engrossar ligeiramente.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui a carne por uma mistura de lentilhas cozidas + cogumelos picados + nozes trituradas. Substitui o ovo por 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas + 2,5 colheres de sopa de água. Usa queijo vegano que derreta ou mistura de caju triturados + levedura nutricional.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui o pão ralado por farinha de amêndoa ou queijo parmesão extra. Usa molho de tomate sem açúcar adicionado e reduz ligeiramente a quantidade de tomate se quiseres ainda menos hidratos de carbono.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Salmão em Molho de Mostarda e Mel

"Ternos filetes de salmão que conservam toda a sua suculência, envolvidos num creme sedoso de mel e mostarda que carameliza ligeiramente na fritadeira."

45-50 min
Tempo

4
Porções

180°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 4 lombos de salmão sem pele (≈ 500–600 g no total)
- 3 colheres de sopa de mostarda Dijon (ou mostarda antiga se preferires textura)
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de sumo de limão (ou ½ limão espremido)
- 100 ml de natas para cozinhar (15–18% de gordura) ou creme ligeiro.
- Sal, pimenta preta recém-moída
- Endro fresco picado ou seco (1–2 colheres de chá)
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 180°C durante 4–5 minutos.
- 2 Seca bem os lombos de salmão com papel de cozinha. Retira qualquer espinha que reste.
- 3 Tempera ligeiramente ambos os lados com sal e pimenta. Reserva.
- 4 Numa taça pequena mistura a mostarda, o mel, o sumo de limão e as natas para cozinhar. Mexe bem até obter um molho homogéneo e cremoso. Prova e retifica (mais mel se quiseses doce, mais limão se preferires ácido).
- 5 Adiciona o endro e mistura.
- 6 Unte ligeiramente a forma de silicone com spray de óleo.
- 7 Coloca os lombos de salmão na forma, com a parte mais bonita voltada para cima.
- 8 VertE o molho de mostarda e mel por cima, distribuindo bem para cobrir toda a superfície do salmão. Se sobrar molho, podes deixá-lo à volta.
- 9 Pulveriza muito ligeiramente com óleo em spray (ajuda a dourar um pouco).
- 10 Introdúz a forma na fritadeira.
- 11 Cozinha a 180°C durante 12–14 minutos (o tempo depende da espessura do salmão). Aos 8–9 minutos podes abrir e verter mais um pouco de molho se tiver sido muito absorvido.
- 12 O salmão está pronto quando se desfaz facilmente com um garfo e a temperatura interna ronda os 60–63°C (para ficar suculento). O molho deve estar cremoso e ligeiramente borbulhante.
- 13 Deixa repousar 2–3 minutos antes de servir. Serve com o molho que resta na forma por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Seca muito bem o salmão antes de temperar. Não sobrecozinhes: quando o centro atinge ~60–63°C fica suculento. Se a parte superior secar, adiciona uma colher de sopa de molho a meio da cozedura.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui as natas por natas vegetais de soja ou aveia. Também podes usar iogurte natural (ou vegetal) para um molho mais fresco e menos calórico.

VARIANTE

LOW CARB

Substituir por eritritol, fruta-monge ou outro adoçante sem açúcar. Aumentar limão e mostarda para manter intensidade de sabor.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Massa com Molho Crocante

"Massa cremosa e succulenta por dentro com uma camada superior de queijo que se transforma numa crosta dourada, crocante e viciante, esse contraste irresistível entre o macio e o estaladiço que é pura tentação."

30-35 min
Tempo

4
Porções

200°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 400 g de massa curta (macarrão, rigatoni...)
- 150 g de queijo ralado (parmesão + cheddar)
- 200 ml de natas para cozinhar ou molho de tomate ligeiro
- Especiarias: orégãos, alho em pó, pimenta
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Cozinha a massa al dente (2-3 min menos do que o indicado na embalagem). Escorre bem.
- 2 Pré-aquece a fritadeira a 200°C.
- 3 Mistura a massa com as natas (ou molho de tomate), queijo ralado e especiarias.
- 4 Unte a forma de silicone.
- 5 VertE a mistura na forma e alisa.
- 6 Polvilha mais queijo por cima.
- 7 Pulveriza com óleo em spray.
- 8 Cozinha a 200°C durante 10-14 minutos até ficar crocante por cima e borbulhante.
- 9 Deixa repousar 5 minutos e serve quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

520-580

Kcal / porção

20-24g

Proteínas

28-34g

Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Cozinha a massa bem al dente (chave). Se não, vai passar-se na fritadeira. Escorre muito bem para evitar excesso de água, isso ajuda ao gratinado.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o queijo por queijo vegano que derreta ou mistura de cajú triturados + levedura nutricional. Substitui as natas por creme vegetal (soja, aveia ou coco versão culinária).

VARIANTE

LOW CARB

Troca a massa por massa de curgete, palmito ou konjac. Usa couve-flor cozida em pequenos raminhos em vez de macarrão. Aumenta o queijo e reduz a quantidade de base vegetal para manter saciedade.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Sanduíche de Queijos com Molho

"Pão grosso que se transforma numa crosta crocante e caramelizada, abraçando um núcleo vulcânico de queijos derretidos que fluem a cada mordida, deixando um rasto de manteiga de alho que é puro prazer."

15 min
Tempo

2-3
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 4-6 fatias grossas de pão de forma ou de mistura
- 150-200 g de queijos variados (cheddar, emmental, mozzarella...)
- 50 g de manteiga com alho (ou manteiga normal + alho picado)
- Molho de iogurte ou creme azedo para acompanhar

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Barra um lado de cada fatia com manteiga com alho.
- 3 Recheia com os queijos (2-3 camadas por sanduíche).
- 4 Fecha os sanduíches.
- 5 Coloca na forma de silicone (podem ficar uns por cima dos outros se couberem).
- 6 Cozinh a 180°C durante 5 minutos, vira e cozinha mais 5 minutos até estarem dourados e o queijo derretido.
- 7 Serve quente com molho de iogurte ao lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

450 Kcal / porção	18g Proteínas	25g Gordura
----------------------	------------------	----------------

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Para um dourado mais uniforme e crocante, pressiona ligeiramente os sanduíches com uma espátula ou um peso leve (como outra forma) durante os últimos 2 minutos de cada lado, mas certifica-te de não esmagar o queijo para que não se escape.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui os queijos variados por alternativas veganas (como queijo vegano à base de coco ou caju que derreta bem), a manteiga por margarina vegana ou óleo de coco com alho, e o molho de iogurte por iogurte vegano ou creme de coco azedo.

VARIANTE

LOW CARB

Usa pão low-carb ou keto (ou substitui por fatias de beringela ou curgete assadas como "pão"), reduz o número de fatias por porção, e opta por queijos ricos em gordura/proteína (como cheddar maturado) para manter o sabor sem adicionar hidratos de carbono extra.



FORMA DE SILICONE

PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Couve-flor em Molho Picante

"Couve-flor transformada em pedaços crocantes e dourados, banhada num molho ardente e aveludado de iogurte e molho picante que desperta todos os teus sentidos a cada mordida: calor, cremosidade irresistível."

20-24 min

Tempo

2

Porções

200°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- ½ couve-flor grande (≈ 500–600 g em raminhos)
- 100 ml de iogurte grego natural
- 3–4 colheres de sopa de molho picante (tipo sriracha ou buffalo)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de colorau doce ou picante
- Sal e pimenta
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 200°C.
- 2 Lava e corta a couve-flor em raminhos médios.
- 3 Numa taça mistura o iogurte, molho picante, alho em pó, colorau, sal e pimenta.
- 4 Adiciona os raminhos e mexe bem para que fiquem impregnados.
- 5 Coloca na forma de silicone.
- 6 Pulveriza com óleo em spray.
- 7 Cozinh a 200°C durante 10–14 minutos. Mexe a meio para que dourem uniformemente.
- 8 Serve quente com molho extra ou iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

170-220

Kcal / porção

8-10g

Proteínas

9-12g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Para que a couve-flor fique mais crocante, deixa repousar os raminhos já misturados com o molho durante 5–10 minutos antes de os levar à forma. A marinada ligeira ajuda a que o sabor adira melhor e doure mais.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Troca o iogurte grego por iogurte vegetal natural sem açúcar (soja ou coco funcionam muito bem).

VARIANTE

LOW CARB

Usa molho picante sem açúcares adicionados, substitui parte do iogurte por maionese keto ou creme azedo e acompanha com folhas verdes em vez de dips doces.



FORMA DE SILICONE

PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Grão-de-bico em Molho de Legumes

"Um guisado rápido e cheio de sabor onde o grão-de-bico se funde com legumes tenros num molho de tomate espesso e especiado, criando aquele cheiro quente a casa que convida a molhar pão até à última gota."

18–20 min
Tempo

3–4
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 1 frasco grande de grão-de-bico cozido (≈ 400–500 g escorridos)
- 1 cebola média
- 1 cenoura
- 1 curgete pequeno
- 2 dentes de alho
- 200 ml de tomate triturado ou molho de tomate
- Especiarias: 1 colher de chá de cominho, 1 colher de chá de colorau doce, sal, pimenta
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Pica finamente a cebola, alho, cenoura e curgete.
- 3 Unte a forma de silicone.
- 4 Coloca os legumes picados na forma.
- 5 Adiciona o grão-de-bico escorrido.
- 6 Polvilha as especiarias e mistura ligeiramente.
- 7 VertE o tomate triturado por cima.
- 8 Pulveriza com óleo em spray.
- 9 Cozinh a 180°C durante 18–22 minutos. Mexe a meio para que os sabores se integrem.
- 10 Serve quente com arroz ou pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

220–260
Kcal / porção

10–12g
Proteínas

6–9g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Para que o molho fique mais espesso e concentrado (tipo estufado), não mexas demasiado no início —deixa que os legumes libertem o seu sumo natural durante os primeiros 10 minutos. Mexe apenas a meio para integrar, mas não antes.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Esta receita já é 100% vegana.

VARIANTE

LOW CARB

Reduz ou elimina o grão-de-bico (principal fonte de hidratos de carbono) → substitui por couve-flor em pedaços pequenos (300–400 g) ou cogumelos laminados grossos (400 g) para textura semelhante. Usa tomate triturado sem açúcar.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Nachos com Camadas de Molho

"Imagina partir um nacho e ver uma explosão de queijo derretido, feijão cremoso e milho doce, tudo perfeitamente gratinado com bordas crocantes e pronto para mergulhar em guacamole e creme azedo."

8-12 min
Tempo

4-6
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 1 saco grande de nachos/totopos (≈ 200–300 g)
- 1 lata de feijão refogado ou preto (≈ 400 g)
- 1 lata de milho doce (≈ 150–200 g escorrido)
- 150–200 g de queijo ralado (cheddar, mozzarella ou mistura)
- Molho de tomate picante ou molho BBQ (opcional)
- Guacamole, pico de gallo ou creme azedo para servir

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Unte ligeiramente a forma de silicone.
- 3 Coloca uma camada de nachos no fundo da forma (sem os partir demasiado).
- 4 Adiciona uma camada de feijão refogado (espalhado com colher).
- 5 Polvilha milho doce e um pouco de queijo ralado.
- 6 Repete as camadas: nachos → feijão → milho → queijo. Termina com uma camada generosa de queijo ralado por cima.
- 7 Se quiseres mais sabor, vertE um pouco de molho picante ou BBQ por cima.
- 8 Cozinha a 180°C durante 8–12 minutos até o queijo estar completamente derretido e borbulhante, e as bordas dos nachos ligeiramente crocantes.
- 9 Retira com cuidado (a forma estará quente). Deixa repousar 2–3 minutos.
- 10 Serve diretamente da forma com guacamole, pico de gallo e creme azedo ao lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

420–520	16–20g	22–28g
Kcal / porção	Proteínas	Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Para que os nachos fiquem crocantes por fora e derretidos por dentro sem se queimarem, não sobrecarregues a forma —faz camadas finas (máximo 3) e cozinha em duas fornadas se necessário.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o queijo ralado por queijo vegano ralado. Usa feijão preto ou refogado vegano. Adiciona levedura nutricional (2–3 colheres de sopa) e serve com guacamole.

VARIANTE

LOW CARB

Utiliza chips low-carb em vez dos nachos/totopos, reduz o milho e usa feijão preto baixo em hidratos de carbono. Aumenta o queijo (cheddar ou mozzarella) e adiciona toppings como jalapeños, azeitonas, bacon bits ou abacate.



PRATOS PRINCIPAIS · SILICONE

Molho de Cogumelos Cremoso

"Um molho espesso e aveludado onde os cogumelos libertam toda a sua essência terrosa, misturados com queijo creme derretido e natas ricas, com aquele aroma quente a alho e noz-moscada."

20-25 min

Tempo

4-6

Porções

190°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 400 g de cogumelos frescos (laminados ou em quartos)
- 80-100 g de queijo creme (tipo Philadelphia)
- 100-150 ml de natas para cozinhar
- 1-2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada (opcional)
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- 2 Limpa os cogumelos com um pano húmido (não os laves em água corrente). Corta-os em lâminas ou quartos.
- 3 Unte ligeiramente a forma de silicone com spray de óleo.
- 4 Coloca os cogumelos na forma juntamente com a cebola e o alho picados (se os usares).
- 5 Adiciona o queijo creme em colheradas distribuídas por cima.
- 6 VertE as natas para cozinhar por cima.
- 7 Polvilha sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada.
- 8 Mexe ligeiramente para começar a integrar.
- 9 Cozinh a 190°C durante 15 minutos. Aos 7-8 minutos abre, mexe bem com uma colher para que o molho se forme homogéneo e os cogumelos libertem sumo.
- 10 Continua a cozinhar mais 5-7 minutos até o molho estar cremoso e espesso, e os cogumelos tenros.
- 11 Prova e retifica o sal/pimenta. Serve quente como dip, molho para carne ou massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

180-220

Kcal / porção

6-8g

Proteínas

16-20g

Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não mexas demasiado no início. Deixa que os cogumelos libertem o seu sumo natural durante os primeiros 10 minutos. Mexe apenas a meio para que não se cole à forma de silicone. Se ficar muito espesso no final, adiciona 1-2 colheres de sopa de leite ao mexer.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Utiliza queijo creme vegano, natas vegetais e levedura nutricional em vez de queijo.

VARIANTE

LOW CARB

Reduz ou elimina a cebola, usa natas espessas e incorpora queijo ralado baixo em hidratos de carbono.

Filetes Recheados em Molho Vegetal

"Filetes suculentos e tenros que escondem um recheio generoso de fiambre e queijo que se derrete por dentro, coroados por um molho vegetal cremoso e rico que se carameliza e deixa um aroma que abre o apetite."

25-30 min
Tempo

4
Porções

190°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 4 filetes de porco ou de frango finos (≈ 500–600 g).
- 4–8 fatias finas de fiambre cozido ou de peru
- 4–8 fatias de queijo fundente (emmental, cheddar ou mozzarella).
- 200 ml de natas para cozinhar.
- 150–200 ml de refogado de tomate (ou tomate triturado + alho + cebola refogados)
- Sal, pimenta e ervas secas a gosto.
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- 2 Abre os filetes como um livro (se forem muito grossos, bate-os ligeiramente para os achatar).
- 3 Coloca 1–2 fatias de fiambre e queijo no centro de cada filete. Fecha como uma sanduíche e fixa as bordas com palitos de madeira ou fecha bem as extremidades.
- 4 Tempera os filetes por fora com sal, pimenta e ervas.
- 5 Pulveriza ligeiramente com óleo em spray. Coloca os filetes na forma de silicone (podem ficar um ao lado do outro).
- 6 Cozinha a 190°C durante 10 minutos para que dourem um pouco por fora.
- 7 Entretanto, mistura numa taça as natas para cozinhar com o refogado de tomate (ou tomate triturado com alho e cebola refogados). Adiciona um pouco de sal e pimenta.
- 8 Retira a forma, vertE a mistura de natas e tomate por cima dos filetes (cobrindo bem).
- 9 Volta a colocar na fritadeira e cozinha mais 5–8 minutos a 190°C até o molho engrossar ligeiramente e o queijo se derreter por dentro.
- 10 Retira os palitos antes de servir. Serve quente com o molho por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

520-600
Kcal / porção

40-45g
Proteínas

38-42g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Após os primeiros 10 minutos a 190°C, deixa repousar os filetes 2 minutos fora da fritadeira antes de adicionar o molho. Isso ajuda a que os sumos se redistribuam e evita que o recheio saia ao voltar a cozinhar.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui a carne por filetes de soja ou seitan. Substitui o fiambre por fatias vegetais. Usa queijo vegano fundente e natas vegetais (soja ou aveia).

VARIANTE

LOW CARB

Usa tomate natural reduzido sem açúcar adicionado; substitui o refogado por molho de natas com especiarias. Usa queijo curado rico em gordura e elimina o tomate.



Frango em Molho Cremoso

"Peitos de frango suculentos e tenros que se cortam como manteiga, envolvidos num molho cremoso e sedoso repleto de legumes macios, tomate maduro e ervas aromáticas que invadem toda a cozinha."

25-30 min
Tempo

4
Porções

190°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 4 filetes de peito de frango (≈500–600 g).
- 200 ml de natas para cozinhar (15–18% de gordura).
- 1 cebola média
- 1 pimento vermelho ou verde
- 2 tomates maduros (ou 200 g triturado).
- 2 dentes de alho
- Azeite em spray.
- Sal, pimenta, ervas secas (orégãos/tomilho) a gosto.

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a 190°C (4–5 min).
- 2 Tempera os filetes de frango com sal e pimenta em ambos os lados e reserva.
- 3 Pica finamente a cebola e os dentes de alho.
- 4 Corta o pimento em tiras finas e os tomates em cubos pequenos (se usares tomate fresco).
- 5 Unte a forma de silicone com o azeite.
- 6 Coloca os filetes de frango no fundo da forma, sem que se sobreponham demasiado.
- 7 Distribui de forma uniforme a cebola, o alho, o pimento e os tomates sobre o frango.
- 8 VertE as natas cobrindo tudo.
- 9 Polvilha um pouco de sal/pimenta/ervas.
- 10 Pulveriza novamente com óleo em spray.
- 11 Introdúz a forma na air fryer e cozinha durante 15 minutos.
- 12 Abre a air fryer e mexe suavemente os legumes e o molho com uma colher ou espátula (sem partir os filetes). Cozinha mais 7–8 minutos.
- 13 Deixa repousar durante 3–5 min. Serve com arroz/batatas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

350
Kcal / porção

25g
Proteínas

15g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Mexe para integração uniforme. Evita sobrecarregar a forma.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o frango por tofu. Utiliza natas vegetais.

VARIANTE

LOW CARB

Reduz tomates e adiciona espinafres.



Falafel Caseiro Crocante

"Por fora uma crosta crocante e dourada que estala ao primeiro mordisco, por dentro um coração macio e aromático de grão-de-bico com ervas frescas e especiarias que te transporta diretamente para o Médio Oriente."

30-35 min
Tempo

4
Porções

190°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 400 g de grão-de-bico já cozido (de frasco, escorrido)
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho
- 3-4 colheres de sopa de salsa fresca
- 2 colheres de sopa de coentros frescos (opcional)
- 1 colher de chá de cominho moído
- 1 colher de chá de coentros em pó
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- Sal e pimenta
- 2-3 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico ou pão ralado (se necessário)
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- 2 Escorre e seca bem o grão-de-bico.
- 3 Tritura no processador ou pica muito finamente a cebola, alho, salsa e coentros.
- 4 Adiciona o grão-de-bico, especiarias, bicarbonato, sal e pimenta. Tritura até obter uma pasta grossa (não deve ficar um puré fino).
- 5 Se a mistura estiver muito húmida, adiciona 2-3 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico ou pão ralado.
- 6 Forma bolinhas ou discos achatados (≈ 3-4 cm de diâmetro).
- 7 Unte a forma de papel.
- 8 Coloca os falafels numa única camada.
- 9 Pulveriza abundantemente com óleo em spray.
- 10 Cozinh a 190°C durante 12-15 minutos.
- 11 Vira a meio e pulveriza novamente.
- 12 Continua até estarem dourados e crocantes por fora.
- 13 Serve com iogurte, tahini ou salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

260-300
Kcal / porção

11-14g
Proteínas

8-12g
Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não faças um puré fino; a textura grossa é fundamental. Se a mistura estiver muito húmida, adiciona farinha aos poucos. Fâ-os ligeiramente achatados (não muito grossos) para melhor cozedura.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui o grão-de-bico por couve-flor cozida e bem escorrida + farinha de amêndoa. Adiciona 1 ovo (opcional) para maior coesão.



PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Beringelas Crocantes Estilo Parmesão (sem molho)

"Beringelas que estalam ruidosamente ao morder, cobertas por uma camada crocante de queijo parmesão e especiarias que enchem a boca de sabor."

35–40 min
Tempo

4
Porções

195°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 1 beringela grande (≈ 400–500 g)
- 2 ovos L
- 150 g de pão ralado ou panko
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá de orégãos secos
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 195°C.
- 2 Lava a beringela e corta-a em rodelas grossas (≈ 1 cm) ou em palitos.
- 3 Polvilha com sal e deixa repousar 15–20 minutos para libertar água amarga. Seca-as muito bem com papel.
- 4 Prepara três pratos:
- 5 Farinha (opcional, para mais aderência)
- 6 Ovos batidos
- 7 Pão ralado + parmesão + orégãos + alho em pó
- 8 Passa cada rodela por farinha (opcional), ovo e depois pela mistura de pão ralado.
- 9 Unte a forma de papel.
- 10 Coloca as rodelas numa única camada.
- 11 Pulveriza abundantemente com óleo em spray.
- 12 Cozinha a 195°C durante 12–15 minutos.
- 13 Vira a meio e pulveriza novamente.
- 14 Continua até estarem douradas e crocantes.
- 15 Serve quente com limão ou como base para outros pratos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

260–310

Kcal / porção

10–13g

Proteínas

14–18g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

O repouso com sal é fundamental para eliminar o amargor e a humidade. Pulveriza o óleo de forma generosa e uniforme. Não as amontoes no cesto.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o ovo por mistura de farinha de grão-de-bico (3 colheres de sopa + 6 colheres de sopa de água) e o parmesão por levedura nutricional ou queijo vegano ralado.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui o pão ralado por farinha de amêndoa grossa ou pele de porco triturada. Opcionalmente, podes omitir a farinha.



PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Palitos de Mozzarella Panados

"Os palitos de mozzarella mais perigosos da fritadeira: exterior crocante e saboroso que protege um interior vulcânico de queijo derretido."

35-40 min
Tempo

4
Porções

200°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 300 g de queijo mozzarella em bloco (cortado em palitos grossos de ≈ 1,5×1,5 cm)
- 2 ovos L
- 100 g de farinha de trigo
- 150 g de panko ou pão ralado
- 1 colher de chá de orégãos secos
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 195°C.
- 2 Corta a mozzarella em palitos e congela-os 20-30 minutos (muito importante para que não derretam demasiado rápido).
- 3 Prepara três pratos:
- 4 Farinha + sal + pimenta
- 5 Ovos batidos
- 6 Panko + orégãos + alho em pó
- 7 Passa cada palito por farinha, ovo e depois panko, pressionando bem.
- 8 Volta a passar por ovo e panko para uma dupla panagem mais crocante (opcional mas recomendado).
- 9 Unte a forma de papel.
- 10 Coloca os palitos numa única camada.
- 11 Pulveriza abundantemente com óleo em spray.
- 12 Cozinha a 200°C durante 8-10 minutos.
- 13 Vira a meio e pulveriza novamente.
- 14 Estão prontos quando estiverem dourados por fora (o queijo deve começar a sair ligeiramente).
- 15 Serve imediatamente com molho de tomate ou pesto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

480-520
Kcal / porção

22-26g
Proteínas

28-32g
Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Congela os palitos 20-30 minutos antes de panar (fundamental). Faz dupla panagem (farinha → ovo → panko → ovo → panko) para melhor selagem. Serve-os no instante: é quando estão mais crocantes.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui a mozzarella por queijo vegano em bloco especial para derreter. Substitui o ovo por uma mistura de farinha de grão-de-bico (3 colheres de sopa + 6 colheres de sopa de água).

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa. Substitui o panko por pele de porco triturada ou mistura de amêndoa + parmesão.



PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Brócolos Crocantes com Parmesão

"Raminhos de brócolos que se transformam em pedaços crocantes e dourados nas bordas, cobertos de parmesão que derrete e carameliza criando uma crosta saborosa e aromática de alho."

20 min
Tempo

4
Porções

200°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 500 g de brócolos frescos (em raminhos médios)
- 40–50 g de queijo parmesão ralado
- Azeite em spray
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta
- Opcional: ½ colher de chá de colorau ou malagueta

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 200°C.
- 2 Lava os raminhos de brócolos e seca-os muito bem com papel de cozinha.
- 3 Coloca numa taça grande, pulveriza com óleo em spray e mistura para que fiquem ligeiramente impregnados.
- 4 Polvilha alho em pó, sal, pimenta e as especiarias que desejares.
- 5 Adiciona o parmesão ralado e mexe para que adira.
- 6 Unte ligeiramente a forma de papel.
- 7 Coloca os raminhos numa única camada (sem amontoar).
- 8 Cozinha a 200°C durante 10–13 minutos.
- 9 Aos 5–6 minutos abre, agita ou vira com pinças e pulveriza mais um pouco de óleo se necessário.
- 10 Continua até as bordas estarem crocantes e douradas.
- 11 Serve imediatamente como aperitivo ou acompanhamento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

140–170

8–10g

9–11g

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Para uma crocância extra, vira os raminhos a meio da cozedura. Se usares brócolos congelados, aumenta o tempo em 2–3 minutos. Não os amontoes para que dorem uniformemente.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o parmesão por levedura nutricional + 1 colher de sopa de amêndoa móida. Adiciona uma pitada de cúrcuma para dar cor.



Tiras de Frango Estilo Búfalo

"Tiras de frango suculentas por dentro e com uma crosta crocante e dourada por fora, impregnadas daquele sabor picante e viciante do molho búfalo que te faz lamber os dedos, com o toque certo de calor que prende desde a primeira mordida."

25–30 min
Tempo

4
Porções

195°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango em tiras ou pedaços alongados
- 2–3 colheres de sopa de molho picante tipo Frank's RedHot ou similar
- 1 colher de sopa de manteiga derretida (ou óleo)
- 100–150 g de pão ralado ou panko
- Sal e pimenta
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 195°C.
- 2 Seca bem as tiras de frango com papel de cozinha.
- 3 Numa taça mistura o molho picante com a manteiga derretida.
- 4 Adiciona as tiras de frango e mexe para que fiquem bem impregnadas. Deixa repousar 10 minutos.
- 5 Noutro prato coloca o pão ralado com sal e pimenta.
- 6 Passa cada tira pelo panko, pressionando para que adira bem.
- 7 Unte a forma de papel.
- 8 Coloca as tiras numa única camada.
- 9 Pulveriza abundantemente com óleo em spray.
- 10 Cozinha a 195°C durante 10–12 minutos.
- 11 Aos 5–6 minutos vira e pulveriza novamente.
- 12 Continua até estarem douradas e crocantes (temperatura interna ≈ 75°C).
- 13 Serve com mais molho buffalo e aipo ou cenoura em palitos.
- 14 Serve imediatamente (arrefecem rapidamente).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

400–450
Kcal / porção

38–42g
Proteínas

16–20g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Seca muito bem o frango antes de misturar com o molho. Pulveriza óleo duas vezes para um dourado uniforme.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o frango por tiras de tofu firme prensado ou seitan e a manteiga por azeite ou margarina vegetal.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui o pão ralado por farinha de amêndoa grossa ou pele de porco triturada. Podes adicionar parmesão ralado à panagem.



FORMA DE PAPEL

PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Croquetes de Presunto (Prontos) ao Ar

"Exterior crocante e dourado que estala ruidosamente ao primeiro mordisco, abraçando um coração macio, untuoso e repleto do sabor autêntico de presunto que se derrete lentamente."

15-18 min
Tempo

4
Porções

195°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 12-16 croquetes de presunto congelados ou caseiros já formados
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- 2 Não descongeles os croquetes se estiverem congelados (melhor resultado diretamente do congelador).
- 3 Unte ligeiramente a forma de papel.
- 4 Coloca os croquetes na forma sem se tocarem (numa única camada).
- 5 Pulveriza generosamente com óleo em spray por todos os lados.
- 6 Cozinha a 190°C durante 10-13 minutos.
- 7 Aos 5-6 minutos abre, vira com cuidado cada croquete com pinças e pulveriza novamente com óleo.
- 8 Continua a cozinhar até estarem dourados e crocantes por fora (o interior deve ficar cremoso).
- 9 Se ainda estiverem muito moles, sobe para 200°C nos últimos 2 minutos.
- 10 Serve imediatamente (arrefecem rapidamente).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

320-380
Kcal / porção

10-14g
Proteínas

18-22g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não descongeles os croquetes: diretamente do congelador ficam mais firmes. Pulveriza bem com óleo em spray para obter um dourado uniforme. Não os amontoes; o ar deve circular.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Usa croquetes vegetais (espinafres, cogumelos, legumes ou soja texturizada).



PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Camarões ao Alho Crocantes

"Camarões rosados e dourados que estalam suavemente ao morder, cheios de sabor intenso a alho e especiarias, com um interior suculento e tenro que explode na boca deixando um regosto viciante a alho clássico."

15-18 min
Tempo

4
Porções

200°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 400 g de camarão ou gambas descascados (frescos ou descongelados)
- 3-4 dentes de alho laminados ou picados
- 2-3 colheres de sopa de salsa fresca picada
- 1 colher de chá de colorau doce ou picante (a gosto)
- Sal e pimenta
- Azeite em spray
- Opcional: ½ colher de chá de malagueta ou pimenta em pó

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 200°C.
- 2 Seca muito bem os camarões com papel de cozinha (imprescindível para que fiquem crocantes).
- 3 Numa taça mistura os camarões com o alho, salsa, colorau, sal, pimenta e um fio de azeite (ou pulveriza-os diretamente com spray).
- 4 Mexe bem para que fiquem todos impregnados.
- 5 Unte ligeiramente a forma de papel.
- 6 Coloca os camarões numa única camada (sem amontoar).
- 7 Pulveriza abundantemente com óleo em spray por cima.
- 8 Cozinh a 200°C durante 6-8 minutos.
- 9 Aos 3-4 minutos abre, vira com pinças ou agita a forma e pulveriza novamente com mais um pouco de óleo.
- 10 Continua a cozinhar até estarem rosados, opacos e ligeiramente crocantes por fora.
- 11 Serve imediatamente com limão ou pão para molhar o sumo que libertam.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

160-190

Kcal / porção

22-25g

Proteínas

6-9g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Seca muito bem os camarões antes de temperar (é o ponto mais importante). Não os amontoes; devem ficar numa única camada. Pulveriza óleo duas vezes (início e a meio da cozedura) para melhorar textura.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui os camarões por cogumelos laminados grossos ou tofu firme em cubos pequenos.



FORMA DE PAPEL

PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Cogumelos Recheados Crocantes

"Logo ao abrir a fritadeira invade-te o cheiro a alho dourado e salsa fresca. Cogumelos recheados com uma crosta crocante e dourada de queijo e pão ralado que se desfaz na boca deixando um sabor mediterrânico."

20-25 min
Tempo

4
Porções

185°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 16-20 cogumelos grandes frescos (≈ 400-500 g)
- 80-100 g de pão ralado ou panko
- 40 g de queijo parmesão ralado (ou queijo curado)
- 2 dentes de alho picados muito finos
- 2-3 colheres de sopa de salsa fresca picada
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 185°C.
- 2 Limpa os cogumelos com um pano húmido (não os laves em água corrente). Retira o pé e pica-o finamente.
- 3 Numa taça mistura o pão ralado, parmesão, alho picado, salsa, sal e pimenta.
- 4 Adiciona o pé dos cogumelos picado a esta mistura e mexe bem.
- 5 Recheia cada cogumelo com esta mistura, pressionando ligeiramente para que fique compacta e forme um montinho por cima.
- 6 Unte ligeiramente a forma de papel.
- 7 Coloca os cogumelos recheados na forma numa única camada.
- 8 Pulveriza generosamente com óleo em spray por cima.
- 9 Cozinh a 185°C durante 10-12 minutos.
- 10 Aos 6-7 minutos podes abrir e pulverizar mais um pouco de óleo se vires que precisam de mais cor.
- 11 Estão prontos quando o topping estiver dourado e crocante e os cogumelos tenros.
- 12 Serve quentes como aperitivo ou acompanhamento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

180-220
Kcal / porção

7-9g
Proteínas

8-11g
Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não laves os cogumelos debaixo da torneira: absorvem água e ficam moles. Pica muito fino o pé para que o recheio fique compacto. Pressiona ligeiramente o topping para que não se desfaça. Pulveriza óleo suficiente: é fundamental para o efeito crocante.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o queijo parmesão por levedura nutricional ou queijo vegano ralado. Adiciona 1 colher de sopa de frutos secos moídos (amêndoa ou noz) para aportar gordura e textura.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui o pão ralado por farinha de amêndoa grossa ou pele de porco triturada.



Rolinhos de Curgete com Fiambre e Queijo

"Rolinhos elegantes e viciantes: curgete tenro que abraça um coração de fiambre e queijo fundente, dourados na fritadeira até conseguirem aquela superfície ligeiramente crocante e um interior cremoso."

20-25 min
Tempo

4
Porções

190°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 2 curgetes grandes (≈ 500–600 g)
- 12–16 fatias finas de fiambre cozido, fiambre de peru ou pavo
- 12–16 fatias finas de queijo fundente (emmental, cheddar, mozzarella ou similar)
- Sal e pimenta preta a gosto
- Orégãos secos ou ervas provençais (opcional)
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 190°C durante 4–5 minutos.
- 2 Lava os curgetes e corta as extremidades. Com uma mandolina, descascador de legumes ou faca muito afiada, corta fatias longitudinais finas (≈ 2–3 mm de espessura). Deves obter 12–16 tiras compridas.
- 3 Seca as tiras com papel de cozinha (ajuda a que não libertem água e fiquem mais crocantes).
- 4 Em cada tira de curgete coloca 1 fatia de fiambre (podes cortá-la se for muito grande) e por cima 1 fatia de queijo (também podes usar queijo ralado se preferires).
- 5 Polvilha um pouco de pimenta e orégãos (opcional).
- 6 Enrola desde uma das extremidades formando um rolinho apertado. Podes fixá-lo com um palito de madeira se vires que se abre (retira antes de comer).
- 7 Unte ligeiramente a forma de papel com spray de óleo.
- 8 Coloca os rolinhos na forma, preferencialmente de pé ou ligeiramente deitados, sem que se toquem demasiado.
- 9 Pulveriza com óleo em spray por cima e pelos lados.
- 10 Cozinh a 190°C durante 10–12 minutos.
- 11 Aos 5–6 minutos abre a fritadeira e vira os rolinhos com pinças para que dourem por todos os lados.
- 12 Continua a cozinhar até o curgete estar tenro mas com alguma consistência e o queijo se ter derretido e dourado ligeiramente nas bordas.
- 13 Serve imediatamente como aperitivo ou acompanhamento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

260-320
Kcal / porção

18-22g
Proteínas

18-22g
Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Corta o curgete fino (2–3 mm) para que amoleça bem sem se partir. Não sobrecarregues a fritadeira: deixa espaço entre os rolinhos. Podes pré-cozinhar as tiras 2–3 minutos se o curgete for muito grosso.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o fiambre por fatias vegetais ou tiras de beringela assada. Substitui o queijo por queijo vegano fundente ou creme de caju espesso. Adiciona levedura nutricional para potenciar sabor.



PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Almôndegas de Frango

"Almôndegas de frango que se cortam como manteiga, com um interior super suculento e aromático graças ao alho e às ervas, e uma superfície dourada que oferece aquele toque crocante irresistível feito na fritadeira."

30–35 min
Tempo

3–4
Porções

190°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 400–500 g de frango picado (ou mistura frango + peru)
- 1 ovo L
- 4–5 colheres de sopa de pão ralado
- 1 dente de alho picado fino
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada (ou 1 colher de chá seca)
- Sal, pimenta, orégãos ou cominho a gosto
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- 2 Numa taça grande mistura o frango picado com o ovo, pão ralado, alho, salsa, sal, pimenta e especiarias.
- 3 Amassa bem com as mãos até ficar homogêneo (1–2 minutos).
- 4 Forma almôndegas de tamanho médio (≈ 35–45 g cada uma).
- 5 Unte ligeiramente a forma de papel.
- 6 Coloca as almôndegas na forma sem que se toquem demasiado.
- 7 Pulveriza com óleo em spray por cima.
- 8 Cozinh a 190°C durante 12 minutos.
- 9 Abre, vira com cuidado as almôndegas e pulveriza novamente.
- 10 Cozinh a mais 4–6 minutos até estarem douradas e cozinhadas por dentro (temperatura interna ≈ 75°C).
- 11 Serve com molho de tomate, iogurte ou como desejares.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

240–290

28–35g

10–14g

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não amasses em excesso para que não fiquem compactas. Se a mistura estiver muito seca, adiciona 1 colher de sopa de leite ou iogurte. Pulveriza óleo antes e depois de as virares para melhor dourado.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui parte do pão ralado por aveia moída fina. Acompanha com molho de iogurte natural em vez de molho calórico.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui o pão ralado por farinha de amêndoa. Adiciona parmesão ralado para mais sabor e estrutura. Serve com molho de tomate sem açúcar ou alioli caseiro.



Pimentos Assados

"Pimentos que se transformam em joias vermelhas e douradas, com bordas ligeiramente chamuscadas e uma textura tenra e succulenta que explode com aquele dulçor natural e toque defumado característico dos melhores pimentos assados."

27-32 min

Tempo

3-4

Porções

200°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 4-6 pimentos vermelhos ou verdes (ou mistura)
- Azeite em spray
- Sal grosso
- Opcional: alho em pó, orégãos

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 200°C.
- 2 Lava os pimentos e seca-os bem.
- 3 Coloca-os inteiros na forma de papel (podem tocar-se).
- 4 Pulveriza ligeiramente com óleo em spray.
- 5 Cozinha a 200°C durante 18-22 minutos.
- 6 Aos 10 minutos abre e vira os pimentos para que assem por todos os lados.
- 7 Continua até a pele estar muito negra e com bolhas.
- 8 Retira e coloca imediatamente numa taça tapada com película aderente ou dentro de um saco de plástico durante 10 minutos (isto facilita a remoção da pele).
- 9 Descasca a pele queimada, remove sementes e o pé.
- 10 Corta em tiras, tempera com sal, azeite e alho se desejares.
- 11 Serve frios ou mornos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

70-90

Kcal / porção

2g

Proteínas

2-4g

Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Seca-os bem antes de assar para que a pele crie melhor bolhas. Não fures os pimentos (perdem sumos). O passo de repouso tapados é fundamental para os pelar facilmente.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Usa apenas o mínimo de óleo em spray. Tempera com limão em vez de mais azeite.



PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Curgete Panada

"Rodelas de curgete com uma crosta dourada e supercrocante que estala ao morder, escondendo um interior tenro e suculento cheio de sabor a alho, orégãos e parmesão, viciante e leve na fritadeira."

15-20 min

Tempo

3-4

Porções

180°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 1-2 curgetes grandes (≈ 500 g)
- 2 ovos L
- 100-150 g de pão ralado ou panko
- 50 g de farinha
- 50 g de queijo parmesão ralado (opcional)
- Sal, pimenta, alho em pó, orégãos a gosto
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1
- Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2
- Lava os curgetes e corta-os em rodelas grossas (≈ 1 cm) ou em palitos.
- 3
- Seca bem com papel de cozinha.
- 4
- Prepara três pratos:
- 5
- Farinha + sal + especiarias
- 6
- Ovos batidos
- 7
- Pão ralado + parmesão + especiarias
- 8
- Passa cada rodela primeiro por farinha, depois pelo ovo e finalmente pelo pão ralado, pressionando para que adira.
- 9
- Unte a forma de papel.
- 10
- Coloca as rodelas panadas numa única camada.
- 11
- Pulveriza abundantemente com óleo em spray.
- 12
- Cozinha a 180°C durante 8-10 minutos.
- 13
- Vira com cuidado e pulveriza novamente.
- 14
- Cozinha mais 4-6 minutos até estarem douradas e crocantes.
- 15
- Serve quente com molho de iogurte ou alioli.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

230-280 Kcal / porção	12-15g Proteínas	10-14g Gordura
---	--	--------------------------------------

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Seca muito bem o curgete antes de panar e pressiona o pão ralado para que adira melhor. Pulveriza óleo suficiente antes e depois de virar.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui parte do pão ralado por pão ralado integral. Reduz o parmesão ou elimina-o e serve com molho de iogurte natural em vez de alioli.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha por farinha de amêndoa. Substitui o pão ralado por amêndoa móida ou pele de porco triturada.



PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Lentilhas Crocantes

"Mordes e estalam como se fossem snacks premium: lentilhas douradas e supercrocantes por fora, com um sabor potente e defumado de colorau e especiarias que te faz continuar a meter a mão na taça sem dar por isso."

10 min
Tempo

2
Porções

200°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 250–300 g de lentilhas cozidas (de frasco, escorridas e secas)
- 1–2 colheres de chá de colorau doce ou defumado
- 1 colher de chá de cebola em pó
- ½ colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 200°C.
- 2 Escorre muito bem as lentilhas e seca-as com papel de cozinha (quanto mais secas, mais crocantes ficam).
- 3 Numa taça mistura as lentilhas com as especiarias e sal.
- 4 Pulveriza com óleo em spray e mexe para que fiquem uniformemente impregnadas.
- 5 Unte ligeiramente a forma de papel.
- 6 Coloca as lentilhas na forma numa única camada sempre que possível.
- 7 Cozinh a 200°C durante 5–8 minutos.
- 8 Abre, agita ou mexe com cuidado e cozinha mais 3–5 minutos até estarem douradas e crocantes.
- 9 Deixa arrefecer 2–3 minutos (ficam mais crocantes ao arrefecer).
- 10 Serve como snack, topping de saladas ou aperitivo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

160–190

Kcal / porção

11–14g

Proteínas

2–4g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Seca-as muito bem antes de temperar. Não as amontoes: melhor camada fina. Agita a meio da cozedura para dourado uniforme.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Adiciona especiarias sem sal se procurares uma versão mais saudável.



Ovos Cozidos

"O método mais fácil e limpo para obter ovos cozidos perfeitos: gema suculenta e cremosa ou firme conforme o teu gosto, com uma clara impecável e fácil de descascar, tudo sem água a ferver."

15-20 min
Tempo

6
Porções

170°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 6 ovos L (frios do frigorífico)

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 170°C.
- 2 Coloca os ovos diretamente na forma de papel (não é necessário untar nem adicionar água).
- 3 Cozinha a 170°C durante 8-10 minutos conforme o ponto desejado:
- 4 8 minutos → gema muito líquida
- 5 9 minutos → gema semilíquida (ideal para saladas)
- 6 10 minutos → gema cozida mas suculenta
- 7 11-12 minutos → gema completamente cozida
- 8 Enquanto cozinham, prepara uma taça com água muito fria e gelo.
- 9 Quando terminar o tempo, retira imediatamente os ovos com pinças e mergulha-os na água com gelo durante 5-6 minutos.
- 10 Descasca sob água corrente fria (a casca sai mais facilmente).
- 11 Serve frios ou mornos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

70-80 Kcal / porção	6-7g Proteínas	5-6g Gordura
------------------------	-------------------	-----------------

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não é necessário adicionar água: a fritadeira funciona como um pequeno forno. Coloca-os numa única camada. O banho de água com gelo é fundamental para interromper a cozedura e facilitar a descasca.



FORMA DE PAPEL

PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Espargos com Presunto

"A combinação perfeita feita na fritadeira: espargos frescos e vibrantes envoltos em presunto serrano ou ibérico que dora até ficar crocante e saboroso, um petisco sofisticado, rápido e absolutamente irresistível."

12-15 min
Tempo

4
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 300-400 g de espargos verdes frescos (16-20 unidades)
- 8-12 fatias finas de presunto serrano, ibérico ou peru
- Óleo em spray
- Pimenta preta (opcional)
- Sal (muito pouco, o presunto já é salgado)

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Lava os espargos e corta a parte dura do talo (≈ 3-4 cm a partir da base).
- 3 Seca bem com papel de cozinha.
- 4 Envolva cada espargo (ou cada 2-3 se forem finos) com ½ ou 1 fatia de presunto, começando pela parte média em direção à ponta.
- 5 Coloca os espargos enrolados na forma de papel numa única camada.
- 6 Pulveriza ligeiramente com óleo em spray.
- 7 Polvilha um pouco de pimenta se desejares.
- 8 Cozinh a 180°C durante 5-8 minutos (o tempo depende da espessura dos espargos e do presunto).
- 9 O presunto deve ficar crocante e os espargos tenros mas com alguma consistência.
- 10 Serve imediatamente como aperitivo ou acompanhamento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

150-190

Kcal / porção

12-15g

Proteínas

10-13g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não sobrecarregues o cesto: o presunto precisa de espaço para ficar crocante. Não adiciones demasiado sal: o presunto já aporta suficiente. Para versão mais gourmet, adiciona umas gotas de limão ou um toque de parmesão ao servir.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Usa tiras finas de curgete marinadas e assadas previamente.

VARIANTE

LOW CARB

Usa presunto ibérico mais gordo. Podes acompanhar com alioli caseiro baixo em hidratos de carbono.



Peitos de Frango Panados

"Os peitos de frango panados mais viciantes e crocantes que vais provar: exterior dourado e cheio de sabor que se rompe com força, revelando um coração suculento e tenro de frango, tão bons que vais querer comê-los com as mãos."

30-35 min

Tempo

4

Porções

190°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango grandes (≈ 500–600 g)
- 2 ovos L
- 100–150 g de pão ralado ou panko
- 50 g de farinha de trigo
- Sal, pimenta, alho em pó, colorau, orégãos a gosto
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- Corta os peitos em filetes grossos ou em tiras (conforme preferires).
- Seca bem com papel de cozinha.
- Prepara três pratos:
- Farinha + sal + pimenta + especiarias.
- Ovos batidos com um pouco de sal
- Pão ralado + especiarias
- Passa cada peça primeiro por farinha (sacode o excesso), depois pelo ovo e finalmente pelo pão ralado, pressionando para que fique bem coberto.
- Deixa repousar 5–10 minutos no frigorífico (opcional, mas melhora o resultado).
- Unte ligeiramente a forma de papel.
- Coloca os peitos panados na forma sem amontoar.
- Pulveriza abundantemente com óleo em spray por ambos os lados.
- Cozinha a 190°C durante 18 minutos.
- Aos 9–10 minutos vira com pinças e pulveriza novamente com óleo.
- Continua a cozinhar até estarem dourados e crocantes (temperatura interna do frango ≈ 75°C).
- Serve quente com molho barbecue, mel-mostarda ou salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

420-460	40-45g	15-18g
Kcal / porção	Proteínas	Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Não cortes os peitos demasiado finos. Seca muito bem o frango antes de panar. Pulveriza óleo de forma generosa e uniforme. Se quiseres extra suculência, marina o frango 30 minutos antes de cozinhar com limão e especiarias.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Usa filetes grossos de tofu firme prensado ou seitan em filetes ou beringela ou couve-flor em filetes grossos. E substitui o ovo por 3 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico + 6 colheres de sopa de água.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa e o pão ralado por pele de porco triturada.



Peixe Panado

"Pedaços de peixe branco com uma crosta dourada e supercrocante que estala ao primeiro mordisco, protegendo um interior tenro, suculento e que se desfaz em lâminas perfeitas, cheio de sabor a alho, colorau e limão."

25-30 min
Tempo

4
Porções

200°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 500 g de peixe branco (pescada, bacalhau, tamboril, galo...) em pedaços ou filetes
- 2 ovos L
- 100-150 g de pão ralado ou panko
- 50 g de farinha de trigo
- Sal, pimenta, alho em pó, colorau doce ou limão em pó a gosto
- Óleo em spray

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 200°C.
- 2 Seca muito bem os pedaços de peixe com papel de cozinha.
- 3 Prepara três pratos fundos:
- 4 Prato 1: farinha + sal + pimenta + especiarias
- 5 Prato 2: ovos batidos com um pouco de sal
- 6 Prato 3: pão ralado + especiarias a gosto
- 7 Passa cada pedaço de peixe primeiro por farinha (sacode o excesso), depois pelo ovo e finalmente pelo pão ralado, pressionando um pouco para que se cole bem.
- 8 Coloca os pedaços panados numa travessa e deixa repousar 5 minutos (ajuda a que a panagem adira melhor).
- 9 Unte ligeiramente a forma de papel.
- 10 Coloca o peixe na forma sem que se toquem muito.
- 11 Pulveriza generosamente com óleo em spray por ambos os lados.
- 12 Cozinha a 200°C durante 10 minutos.
- 13 Vira os pedaços com cuidado e pulveriza novamente com óleo.
- 14 Cozinha mais 5-8 minutos até a panagem estar dourada e crocante.
- 15 Verifica que o peixe está cozido (desfaz-se facilmente e está opaco).
- 16 Serve imediatamente com limão, maionese ou molho tártaro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

380-420
Kcal / porção

32-35g
Proteínas

14-18g
Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Seca muito bem o peixe e deixa repousar 5 minutos antes de cozinhar. Pulveriza bem o óleo. Não amontoes os pedaços.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o peixe por tofu e o ovo por uma mistura de 3 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico + 6 colheres de sopa de água. Substitui o pão ralado por panko ou pão ralado integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa e o pão ralado por uma mistura de farinha de amêndoa grossa.



Batatas Fritas Caseiras

"Batatas douradas e crocantes por fora com um interior macio e fofo, impregnadas do sabor autêntico a batata acabada de fazer com o toque certo de sal e especiarias, o acompanhamento perfeito que sabe a vício mas sem excesso de óleo."

35-45 min

Tempo

4

Porções

180°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 4 batatas médias-grandes (≈ 800–1000 g, preferencialmente variedade para fritar: Agria, Kennebec...)
- Óleo em spray (ou 1–2 colheres de sopa de azeite)
- Sal grosso ou fino a gosto
- Opcional: colorau, alho em pó, ervas secas

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Descasca as batatas (ou deixa com pele se preferires um aspeto mais rústico).
- 3 Corta-as em palitos de 1–1,5 cm de espessura (quanto mais grossos, mais tempo demoram).
- 4 Lava os palitos em água fria abundante durante 2–3 minutos para eliminar o amido (isto evita que se colem e ajuda a ficarem crocantes).
- 5 Seca-os muito bem com um pano limpo ou papel de cozinha (imprescindível para que não libertem vapor).
- 6 Coloca as batatas numa taça grande, pulveriza com óleo em spray e mistura bem para que todas fiquem ligeiramente untadas.
- 7 Polvilha sal e os condimentos que desejares (colorau, alho em pó...).
- 8 Unte ligeiramente a forma de papel.
- 9 Coloca as batatas na forma numa única camada sempre que possível (se não couberem, faz duas fornadas).
- 10 Cozinha a 180°C durante 20–25 minutos.
- 11 Aos 10–12 minutos abre, agita a forma ou vira as batatas com pinças para que dourem por todos os lados.
- 12 Continua a cozinhar até estarem douradas e crocantes por fora e macias por dentro (podes subir para 200°C nos últimos 3–4 minutos para mais crocância).
- 13 Serve imediatamente com sal extra se desejares.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

220-260

Kcal / porção

4-5g

Proteínas

5-7g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Lava e elimina bem o amido. Seca bem antes de adicionar o óleo. Agita a meio da cozedura para dourado uniforme e sobe para 200°C nos últimos 3–4 minutos.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Usa apenas óleo em spray (reduz 30–50 kcal por porção).

VARIANTE

LOW CARB

Substitui as batatas por palitos de curgete ou beringela.



PRATOS PRINCIPAIS · PAPEL

Asas de Frango Crocantes

"As asas mais crocantes e saborosas que vais provar: pele caramelizada e estaladiça que se rompe a cada mordida, carne suculenta e especiada que se desprende do osso facilmente. Impossível comer só uma."

45-50 min
Tempo

3-4
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 8-10 asas de frango (≈ 800-1000 g, frescas ou descongeladas)
- 1-2 colheres de chá de colorau doce (ou mistura doce/picante)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- ½ colher de chá de pimenta preta moída
- ½ colher de chá de sal (ou mais a gosto)
- ½ colher de chá de orégãos ou ervas provençais (opcional)
- Óleo em spray (ou 1-2 colheres de sopa de azeite)

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 180°C durante 4-5 minutos.
- 2 Seca muito bem as asas com papel de cozinha (isto é fundamental para que fiquem crocantes).
- 3 Numa taça grande mistura todos os condimentos secos: colorau, alho em pó, cebola em pó, pimenta, sal e ervas.
- 4 Coloca as asas na taça e mexe bem com as mãos para que fiquem uniformemente impregnadas por todos os lados.
- 5 Deixa repousar 10-15 minutos à temperatura ambiente (ou no frigorífico se for verão) para que ganhe mais sabor.
- 6 Unte ligeiramente a forma de papel com spray de óleo (ou um pincel com óleo).
- 7 Coloca as asas na forma numa única camada, sem as amontoar demasiado (se não couberem todas, faz duas fornadas).
- 8 Pulveriza generosamente com óleo em spray por ambos os lados (isto ajuda a que fiquem douradas e crocantes).
- 9 Cozinha a 180°C durante 20 minutos.
- 10 Abre a fritadeira, vira as asas com pinças e pulveriza novamente com um pouco mais de óleo.
- 11 Cozinha mais 8-12 minutos (total 28-32 minutos) até estarem muito douradas e crocantes por fora.
- 12 Verifica que a temperatura interna do frango atinge 75°C (ou que o sumo saia claro ao espetar).
- 13 Deixa repousar 2-3 minutos e serve imediatamente (com molho barbecue, búfalo, mel-mostarda ou simplesmente limão).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Seca muito bem as asas antes de temperar (fundamental). Não as amontoes: o ar deve circular e pulveriza óleo antes e depois de as virares.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Retira a pele antes de cozinhar (reduz bastante gordura). Serve com molho de iogurte em vez de BBQ ou mel-mostarda.

VARIANTE

LOW CARB

Evita molhos açucarados (BBQ tradicional, mel). Adiciona limão e especiarias extra para potenciar sabor sem açúcar.



Crumble de Mirtilos Húmedos

"Imagina mergulhar a colher e partir primeiro uma crosta crocante dourada com aroma a canela e manteiga, para depois encontrar um coração de mirtilos quentes que rebentam na boca libertando o seu sumo intenso e viciante."

30–35 min

Tempo

6

Porções

180°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 300–350 g de mirtilos frescos ou congelados (sem descongelar)
- 80–100 g de açúcar branco
- 1 colher de chá de amido de milho (maizena)
- ½ colher de chá de sumo de limão ou raspa de limão (opcional)

PARA A COBERTURA

- 100 g de farinha de trigo
- 80 g de açúcar mascavado
- 50 g de flocos de aveia
- ½ colher de chá de canela
- Pitada de sal
- 70 g de manteiga fria em cubos

PASSO A PASSO

- 1
- Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2
- Numa taça mistura os mirtilos com o açúcar, o amido de milho e o limão. Mexe bem.
- 3
- VertE a mistura diretamente na forma de silicone (não é necessário untar).
- 4
- Noutra taça prepara a cobertura: mistura a farinha, o açúcar mascavado, a aveia, a canela e o sal.
- 5
- Adiciona a manteiga fria em cubos e esfrega com os dedos até obter migalhas irregulares (não deve ficar uma massa compacta, mas sim granulosa).
- 6
- Espalha a cobertura uniformemente sobre os mirtilos, cobrindo toda a superfície.
- 7
- Cozinha a 180°C durante 18–24 minutos. A cobertura deve estar dourada e crocante, e os mirtilos devem borbulhar nas bordas.
- 8
- Deixa repousar 10–15 minutos antes de servir (o sumo engrossa ao arrefecer um pouco).
- 9
- Serve morno com gelado, natas ou iogurte natural.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

330–360

Kcal / porção

3–5g

Proteínas

13–17g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

O amido de milho é fundamental para engrossar o sumo. A manteiga deve estar muito fria para obter migalhas crocantes. Não compactes a cobertura; deve ficar solta e arejada.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 20–30%. Reduz a manteiga para 50–55 gramas. Substitui a farinha por 50% de farinha integral. Aumenta a aveia para 60 gramas.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (90 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Substitui o amido de milho por ½ colher de chá de goma xantana.



FORMA DE SILICONE

SOBREMESAS · SILICONE

Crumble de Cereja Cremoso

"Cerejas maduras que se transformam num compota quente e brilhante sob uma camada de crumble crocante e amanteigado, com aquele aroma profundo a fruta cozida e canela que enche a cozinha de pura tentação estival."

30–35 min	6	180°C	Fácil
Tempo	Porções	Temperatura	Dificuldade

INGREDIENTES

- 300–350 g de cerejas frescas (sem caroço) ou congeladas (sem descongelar)
- 80–100 g de açúcar branco (ajusta conforme o doce das cerejas)
- 1 colher de chá de amido de milho (para engrossar o sumo)
- 1 colher de chá de sumo de limão (opcional)

PARA O CRUMBLE

- 100 g de farinha de trigo
- 80 g de açúcar mascavado
- 80 g de manteiga fria em cubos
- 40 g de flocos de aveia (opcional)
- ½ colher de chá de canela

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Numa taça mistura as cerejas com o açúcar, o amido de milho e o sumo de limão. Mexe bem para que fiquem impregnadas.
- 3 VertE esta mistura diretamente na forma de silicone (sem necessidade de untar se as cerejas libertarem sumo).
- 4 Noutra taça prepara o crumble: coloca a farinha, o açúcar mascavado, a canela e a aveia (se a usares).
- 5 Adiciona a manteiga fria em cubos pequenos. Esfrega com as pontas dos dedos ou usa dois garfos até obter uma textura de migalhas grossas (como areia molhada).
- 6 Distribui o crumble uniformemente por cima das cerejas, sem pressionar demasiado.
- 7 Cozinhava a 180°C durante 18–24 minutos. O crumble deve estar dourado e crocante, e as cerejas a borbulhar nas bordas.
- 8 Deixa repousar 10–15 minutos antes de servir (o sumo assenta e engrossa).
- 9 Serve morno com gelado de baunilha, natas batidas ou iogurte grego.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

320–380	3–5g	14–18g
Kcal / porção	Proteínas	Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Ajusta o açúcar conforme a acidez natural da fruta. O amido de milho é fundamental para engrossar o sumo. A manteiga deve estar muito fria para que o crumble fique arenoso e crocante.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 20–30%. Reduz a manteiga para 60 gramas. Substitui a farinha por 50% de farinha integral. Aumenta a aveia para 60 gramas.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (90 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Substitui o amido de milho por ½ colher de chá de goma xantana.



SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Abóbora Suave

"Um bolo fofo e húmido de abóbora que se derrete na boca, repleto de especiarias quentes que despertam os sentidos com o seu aroma intenso a canela e noz-moscada, vais querer repetir até à última migalha."

45-55 min
Tempo

8
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar branco ou mascavado
- 200–220 g de puré de abóbora (cozida e triturada, ou de frasco sem açúcar adicionado)
- 2 ovos L
- 60 ml de óleo de girassol
- 1 colher de chá de mistura de especiarias para bolo de abóbora (canela, noz-moscada, cravo, gengibre) ou apenas canela + um toque de cada
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 160°C.
- 2 Se usares abóbora fresca: descasca, corta em pedaços, coze a vapor ou ferve até ficar muito tenra (15–20 min), escorre bem e tritura até obter um puré fino. Pesa 200–220 g.
- 3 Numa taça grande bate os ovos com o açúcar durante 1–2 minutos até ficar com espuma.
- 4 Adiciona o óleo e o puré de abóbora. Mexe até ficar homogéneo.
- 5 Noutra taça peneira a farinha, as especiarias, fermento, bicarbonato e sal. Mistura.
- 6 Incorporar os ingredientes secos aos húmidos em duas ou três vezes. Mexe suavemente com espátula ou batedeira em velocidade baixa até não restarem grumos.
- 7 Unte a forma de silicone e vertE a massa. Alisa a superfície e bate suavemente a forma.
- 8 Cozinha a 160°C durante 25–32 minutos. Espeta aos 25 minutos: deve sair limpo ou com migalhas húmidas.
- 9 Deixa arrefecer 15 minutos na forma, desenforma e termina de arrefecer sobre uma grelha.
- 10 Opcional: cobertura de queijo creme (100 g queijo creme + 80 g açúcar em pó + ½ colher de chá de baunilha) ou simplesmente polvilha canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

230-270

Kcal / porção

4-6g

Proteínas

9-12g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Escorre bem a abóbora. Não batedas em excesso após adicionar a farinha. Servido ligeiramente morno potencia o aroma.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 130–140. Reduz o óleo para 50 ml. Substitui 50% da farinha por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (130–140 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.



FORMA DE SILICONE

SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Café e Cenoura

"Um bolo incrivelmente húmido e aromático de cenoura com alma de café, repleto de canela e noz-moscada que enche a cozinha de perfume quente e viciante, com textura macia que se derrete em cada mordida."

45-50 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar mascavado (ou metade branco + metade mascavado)
- 2 cenouras médias (≈ 200–220 g descascadas e raladas)
- 2 ovos L
- 60 ml de óleo de girassol
- 80 ml de café forte acabado de fazer (morno ou frio)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento químico
- ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- Opcional: 50 g de nozes picadas

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 160°C.
- 2 Prepara 80 ml de café forte e deixa arrefecer um pouco (pode ser café de cafeteira, solúvel ou de cápsula).
- 3 Descasca e rala as cenouras com um ralador médio. Reserva.
- 4 Numa taça grande bate os ovos com o açúcar mascavado durante 1–2 minutos até ficar mais claro e com espuma.
- 5 Adiciona o óleo e o café morno. Mexe bem.
- 6 Incorporar a cenoura ralada e mexe até distribuir uniformemente.
- 7 Noutra taça peneira a farinha, canela, noz-moscada, fermento, bicarbonato e sal.
- 8 Adiciona os secos à mistura húmida em duas vezes. Mexe com espátula ou batedeira em velocidade baixa apenas até integrar (a massa ficará algo espessa).
- 9 Se usares nozes, incorpora-as agora.
- 10 Unte a forma de silicone e vertE a massa. Alisa bem e bate suavemente a forma.
- 11 Cozinh a 160°C durante 25–32 minutos. Espeta aos 25 minutos: deve sair limpo ou com migalhas húmidas.
- 12 Deixa repousar 12–15 minutos na forma, desenforma e arrefece completamente sobre grelha.
- 13 Opcional: cobertura de café (100 g açúcar em pó + 2–3 colheres de sopa de café forte) ou simplesmente polvilha canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Usa café forte e concentrado. Peneira bem as especiarias para que se distribuam uniformemente.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 110–120. Reduz o óleo para 50 ml. Substitui 50% da farinha por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (130–140 g). Substitui o açúcar por eritritol.



SOBREMESAS · SILICONE

Pão de Banana Húmido

"Imagina cortar uma fatia grossa e ver o miolo húmido e macio de banana, fragrante e doce que cheira a pastelaria, com sabor a banana caramelizada e um toque de canela que faz com que cada mordida seja pura adição."

45–55 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 3 bananas muito maduras (≈ 300–350 g descascadas, quanto mais pretas melhor)
- 180 g de farinha de trigo
- 120–150 g de açúcar branco ou mascavado (ou mistura de ambos)
- 2 ovos L, à temperatura ambiente
- 80 ml de óleo de girassol ou óleo suave
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio (muito recomendado para fofura)
- 1 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal
- Opcional: 50–70 g de nozes picadas, pepitas de chocolate ou passas

PASSO A PASSO

- Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C durante 4–5 minutos.
- Numa taça grande esmaga as bananas com um garfo até obter um puré bastante fino (podem ficar alguns pedacinhos pequenos, dão textura).
- Adiciona os ovos e bate com vara de arames ou batedeira durante 1 minuto até ficar homogéneo.
- Incorporar o óleo e mistura bem.
- Noutra taça peneira a farinha, fermento, bicarbonato, canela e sal. Mistura com um garfo para distribuir bem.
- Adiciona os ingredientes secos à taça das bananas em duas ou três vezes. Mexe com espátula ou batedeira em velocidade baixa apenas até não restarem grumos visíveis (não batedas em excesso, ou ficará borrachudo).
- Se usares nozes, chocolate ou passas, incorpora-os agora com movimentos envolventes.
- Unte ligeiramente a forma de silicone com spray antiaderente ou manteiga + farinha.
- VertE toda a massa na forma. Alisa a superfície com a espátula e bate suavemente a forma contra a bancada 2–3 vezes para eliminar bolhas grandes.
- Cozinha a 160°C durante 28–35 minutos. Aos 28 minutos espeta o centro com um palito: deve sair com migalhas húmidas ou limpo (não massa crua). Se precisar de mais tempo, dá 3–5 minutos adicionais.
- Deixa arrefecer dentro da forma 15–20 minutos. Desenforma com cuidado e termina de arrefecer sobre uma grelha.
- Pode ser servido morno (muito saboroso), frio ou no dia seguinte (o

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Usa bananas muito maduras (quase pretas). O bicarbonato é fundamental para volume e suavidade. Servido morno potencia o aroma natural da banana.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 100–110. Reduz o óleo para 60 ml. Substitui 50% da farinha por farinha integral. Omitir chocolate; usar nozes em menor quantidade (30 g).

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (150 g). Substitui o açúcar por eritritol ou elimina se as bananas estiverem muito maduras. Adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.

Bolo de Aniversário de Baunilha

"Bolo de baunilha fofo e aromático que parece abraçar-te por dentro, com miolo húmido repleto de pintinhas de cores alegres, cheiro irresistível a baunilha cozida que canta parabéns a você desde o primeiro segundo."

40–45 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar branco
- 2 ovos L
- 100 ml de leite
- 60 ml de óleo de girassol
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (ou sementes de ½ vagem)
- 1 colher de chá de fermento químico
- ¼ colher de chá de bicarbonato (opcional)
- Pitada de sal
- 40–60 g de confeitos coloridos (granulado comestível)

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C.
- 2 Numa taça grande bate os ovos com o açúcar e a baunilha durante 2–3 minutos até ficar com espuma e mais claro.
- 3 Adiciona o óleo e o leite. Mexe bem.
- 4 Peneira a farinha, fermento, bicarbonato e sal sobre a mistura húmida.
- 5 Incorporar os secos mexendo suavemente com espátula ou batedeira em velocidade baixa até obter uma massa lisa sem grumos.
- 6 Adiciona os confeitos e mistura com movimentos envolventes (não mexas demasiado para que não se desfaçam por completo).
- 7 Unte a forma de silicone e vertE a massa. Alisa a superfície e bate suavemente para eliminar bolhas.
- 8 CozinhA a 160°C durante 25–30 minutos. Espeta aos 25 minutos: deve sair limpo ou com migalhas húmidas.
- 9 Deixa arrefecer 10–12 minutos na forma, desenforma com cuidado e termina de arrefecer sobre grelha.
- 10 Opcional: cobre com glacé de baunilha (100 g açúcar em pó + 2–3 colheres de sopa de leite + corante) e mais confeitos por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

250–290

Kcal / porção

4–5g

Proteínas

9–11g

Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Bate bem os ovos e o açúcar até branquearem (fundamental para o volume). Decora quando estiver completamente frio para que o glacé não derreta.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 110–120. Reduz o óleo para 50 ml. Usa leite meio-gordo ou bebida vegetal sem açúcar.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (130 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge e adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.



FORMA DE SILICONE

SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Chocolate Plano

"Bolo de chocolate plano, extremamente suculento e carregado de cacau, com uma textura densa e aveludada que se derrete lentamente na língua, deixando um sabor intenso e viciante a chocolate a sério."

45-50 min

Tempo

8

Porções

160°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 200 g de açúcar branco
- 70 g de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- 120 ml de leite
- 60 ml de óleo de girassol
- 1 colher de chá de baunilha
- 100 ml de água muito quente (em vez de 80 ml para o manter mais húmido e denso)

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C.
- 2 Numa taça grande mistura a farinha, o açúcar, o cacau, o bicarbonato e o sal.
- 3 Noutra taça bate ligeiramente o ovo. Adiciona o leite, o óleo e a baunilha. Mistura.
- 4 VertE a mistura líquida sobre os ingredientes secos. Mexe até integrar (ficarão alguns grumos, é normal).
- 5 Adiciona a água muito quente aos poucos enquanto mexes. A massa ficará muito líquida — é normal, é o que dá a textura densa e húmida.
- 6 Unte bem a forma de silicone.
- 7 VertE a massa e bate suavemente a forma para eliminar bolhas.
- 8 Cozinha a 160°C durante 25–32 minutos. Espeta aos 25 minutos: deve sair com migalhas húmidas (não deve ficar cru no centro).
- 9 Deixa arrefecer 15 minutos na forma, desenforma e arrefece completamente.
- 10 Opcional: polvilha cacau puro ou serve com natas batidas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

300-400

Kcal / porção

5-6g

Proteínas

11-14g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

A água deve estar muito quente e a massa muito líquida. Melhora notavelmente no dia seguinte.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 150–160 g ou mistura parcial com eritritol. Reduz o óleo para 50 ml. Usa leite meio-gordo ou bebida vegetal sem açúcar.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (120 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge e adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.



FORMA DE SILICONE

SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Bolacha Especulada

"Pecado natalício: húmido, denso e repleto do sabor intenso de bolachas especuladas caramelizadas, com um miolo tenro que liberta ondas de canela, caramelo e especiarias quentes em cada garfada."

40–45 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar mascavado (ou metade branco + metade mascavado)
- 100 g de bolachas especuladas / Lotus Biscoff (trituradas finamente)
- 2 ovos L
- Pitada de sal
- 100 ml de leite gordo ou meio-gordo
- 60 ml de óleo de girassol
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ colher de chá de canela (opcional, reforça o sabor)
- Pitada de sal

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C.
- 2 Tritura as bolachas especuladas até obter um pó fino (podes usar processador ou colocá-las num saco e esmagar com rolo).
- 3 Numa taça grande bate os ovos com o açúcar mascavado durante 1–2 minutos até ficar mais claro e com espuma.
- 4 Adiciona o leite e o óleo. Mexe bem.
- 5 Noutra taça mistura a farinha, as bolachas trituras, o fermento, a canela e o sal.
- 6 Incorporar os ingredientes secos aos húmidos em duas ou três vezes. Mexe com espátula ou batedeira em velocidade baixa até não restarem grumos (a massa ficará algo densa devido às bolachas).
- 7 Unte a forma de silicone e vertE a massa. Alisa a superfície e bate suavemente a forma.
- 8 Cozinha a 160°C durante 25–30 minutos. Espeta aos 25 minutos: deve sair limpo ou com migalhas húmidas.
- 9 Deixa arrefecer 10–15 minutos na forma, desenforma e termina de arrefecer sobre grelha.
- 10 Opcional: cobre com creme de Lotus Biscoff aquecido ou polvilha mais bolacha triturada por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

280–320
Kcal / porção

4–5g
Proteínas

11–14g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Usa açúcar mascavado para um sabor mais caramelizado. Melhora muito após 3–4 horas de repouso.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 110–120 g ou mistura parcial com eritritol. Reduz o óleo para 50 ml. Usa leite meio-gordo ou bebida vegetal sem açúcar.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (130 g). Substitui as bolachas especuladas por uma mistura de farinha de amêndoa + canela + eritritol + toque de manteiga. Substitui o açúcar por mistura de eritritol ou fruta-monge. Adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.



FORMA DE SILICONE

SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Cenoura Cremoso

"Bolo de cenoura húmido e aromático, repleto de cenoura que se funde com especiarias quentes de canela, noz-moscada e gengibre, criando um miolo macio e succulento que cheira a paraíso outonal."

45-50 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar branco (ou mistura com açúcar mascavado)
- 2 cenouras médias (≈ 200–250 g descascadas)
- 2 ovos L, à temperatura ambiente
- 60 ml de óleo de girassol
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de noz-moscada moída (opcional)
- ½ colher de chá de gengibre moído (opcional)
- 1 colher de chá de fermento químico
- ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- Opcional: 50 g de nozes picadas

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C.
- 2 Descasca as cenouras e rala-as com um ralador fino ou médio (não demasiado fino para que não libertem excesso de água). Mede ≈ 200–220 g de cenoura ralada.
- 3 Numa taça grande bate os ovos com o açúcar durante 1–2 minutos até ficar com espuma e mais claro.
- 4 Adiciona o óleo e mistura bem.
- 5 Incorporar a cenoura ralada e mexe até distribuir uniformemente.
- 6 Noutra taça peneira a farinha, canela, noz-moscada, gengibre, fermento, bicarbonato e sal. Mistura.
- 7 Adiciona os ingredientes secos à taça húmida em duas vezes. Mexe com espátula ou batedeira em velocidade baixa apenas até integrar (a massa ficará bastante espessa devido à cenoura).
- 8 Se usares nozes, incorpora-as agora.
- 9 Unte a forma de silicone e vertE a massa. Alisa bem a superfície e bate suavemente a forma para eliminar bolhas.
- 10 Cozinha a 160°C durante 28 minutos. Espeta aos 25 minutos: deve sair limpo ou com migalhas húmidas.
- 11 Deixa repousar 12–15 minutos na forma, desenhorma e arrefece completamente sobre grelha.
- 12 Opcional: prepara uma cobertura rápida com 100 g de queijo creme + 80 g de açúcar em pó + 1 colher de chá de baunilha e cobre quando estiver frio.

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Rala a cenoura com espessura média. Não espremas a cenoura. Com cobertura, refrigera 30 minutos antes de servir para melhor corte.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 110–120 g ou mistura parcial com eritritol. Reduz o óleo para 50 ml. Para a cobertura, usar queijo creme light e menos açúcar em pó.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (120–130 g), o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Reduz para 1 maçã e adiciona 1 colher de chá de essência natural de maçã. E adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.



SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Maçã Húmido

"Bolo de maçã ultra húmido e succulento, repleto de maçãs raladas que se fundem com notas doces de canela, tão macio e reconfortante que cada mordida sabe a tarte da avó acabada de sair do forno."

50–55 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar branco (ou mistura com açúcar mascavado)
- 2 maçãs médias–grandes (preferencialmente Golden ou Granny Smith, ≈ 400–450 g com casca)
- 2 ovos L, à temperatura ambiente
- 60 ml de óleo de girassol ou óleo suave
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de fermento químico
- ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio (opcional, ajuda a crescer mais)
- Pitada de sal
- Opcional: 40–50 g de nozes picadas ou passas

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C durante 4–5 minutos.
- 2 Descasca as maçãs (ou deixa-as com casca se gostares da textura e da cor). Retira o caroço e rala-as com um ralador grosso diretamente numa taça grande. Não as espremas; o sumo natural é o que mantém o bolo húmido.
- 3 Adiciona à taça das maçãs raladas os 2 ovos e bate com vara de arames ou batedeira durante 1 minuto até ficar homogéneo.
- 4 Incorporar o óleo e mistura bem.
- 5 Noutra taça peneira a farinha, o açúcar, a canela, o fermento, o bicarbonato e o sal. Mistura com um garfo para distribuir bem a canela.
- 6 Adiciona os ingredientes secos à taça das maçãs em duas ou três vezes. Mexe com espátula ou batedeira em velocidade baixa apenas até não restarem grumos visíveis (não batedas em excesso).
- 7 Se usares nozes ou passas, incorpora-as agora com movimentos envolventes.
- 8 Unte ligeiramente a forma de silicone com spray antiaderente ou um pouco de manteiga + farinha.
- 9 VertE toda a massa na forma. Alisa a superfície com a espátula e bate suavemente a forma contra a bancada 2–3 vezes para eliminar bolhas grandes.
- 10 Cozinha a 160°C durante 28–35 minutos. Aos 28 minutos espeta o centro com um palito: deve sair com migalhas húmidas ou completamente limpo. Se sair massa crua, dá 3–5 minutos mais.
- 11 Deixa arrefecer dentro da forma 15 minutos. Desenforma com cuidado (a silicone facilita muito o processo) e termina de arrefecer sobre uma

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não espremas a maçã ralada: o seu sumo natural aporta humidade. Melhor, maçãs ligeiramente ácidas para equilibrar o dulçor. Ideal servir morno com iogurte natural ou gelado de baunilha.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 110–120 g ou mistura parcial com eritritol. Reduz o óleo para 50 ml e adiciona 2 colheres de sopa de iogurte natural.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (120–130 g), o açúcar por eritritol ou fruta–monge. Reduz para 1 maçã e adiciona 1 colher de chá de essência natural de maçã. E adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.



SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Baunilha Fofo

"Imagina espetar o garfo num bolo de baunilha dourado e ver como o seu miolo fofo e suculento se abre, libertando um perfume doce de baunilha pura que transforma qualquer momento em celebração."

40-45 min

Tempo

8

Porções

160°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar branco
- 2 ovos L, à temperatura ambiente
- 100 ml de leite gordo ou meio-gordo
- 60 ml de óleo de girassol ou óleo suave
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (ou sementes de ½ vagem)
- 1 colher de chá rasa de fermento químico
- ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio (opcional, ajuda a crescer mais)
- Pitada de sal

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C.
- 2 Numa taça grande bate os ovos com o açúcar e a baunilha com batedeira de varas durante 2-3 minutos até branquear e aumentar de volume (deve ficar com espuma).
- 3 Adiciona o óleo e o leite. Mexe bem em velocidade baixa.
- 4 Noutra taça peneira a farinha, fermento, bicarbonato e sal.
- 5 Incorporar os ingredientes secos aos húmidos em duas ou três vezes, mexendo com espátula ou batedeira em velocidade baixa apenas até integrar (não batedas em excesso).
- 6 A massa deve ficar lisa e sem grumos, mas não muito líquida.
- 7 Unte a forma de silicone e vertE a massa. Alisa a superfície e bate suavemente a forma para eliminar bolhas.
- 8 Cozinha a 160°C durante 25-30 minutos. Espeta com palito aos 25 min: deve sair limpo ou com migalhas húmidas.
- 9 Deixa arrefecer 10-12 minutos na forma, desenforma com cuidado e termina de arrefecer sobre grelha.
- 10 Podes polvilhar açúcar em pó, cobrir com glacé ou servir com fruta fresca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

230-260

Kcal / porção

4-5g

Proteínas

9-11g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Bate bem os ovos com o açúcar até ficarem esbranquiçados (fundamental para a fofura). Não abras a fritadeira antes dos 20 minutos para não perder volume. Deixa repousar 2-3 horas antes de cortar.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o leite gordo por leite meio-gordo ou bebida vegetal sem açúcar. Substitui o açúcar por uma mistura parcial com eritritol. Reduz o óleo para 50 ml.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (130 g) e o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.



Mini Tartes de Queijo

"Mini tartes de queijo ultra cremosas que se derretem na boca como veludo frio, com uma base crocante de bolacha e um recheio macio e com baunilha tão rico e viciante que cada colherada é um pequeno pecado irresistível."

35–40 min

Tempo

9

Porções

150°C

Temperatura

Médio

Dificuldade

BASE

- 180–200 g de bolachas tipo Digestive ou Maria
- 90–100 g de manteiga derretida

RECHEIO

- 400 g de queijo creme (tipo Philadelphia, à temperatura ambiente)
- 100–120 g de açúcar branco
- 2 ovos L
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Opcional: 80 ml de natas para bater ou iogurte grego natural

COBERTURA (OPCIONAL)

- Compota, fruta fresca, coulis ou chocolate derretido

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 150°C (temperatura baixa para evitar fissuras).
- 2 Tritura as bolachas até ficarem em pó fino (processador ou saco + rolo).
- 3 Mistura o pó com a manteiga derretida até obter uma textura de areia húmida.
- 4 VertE na forma e pressiona muito bem com o fundo de um copo para formar uma base uniforme e compacta.
- 5 Leva a forma ao congelador 10–12 minutos (isto evita que a base se misture com o recheio).
- 6 Numa taça grande bate o queijo creme com o açúcar em velocidade baixa–média até ficar cremoso e sem grumos (2–3 minutos).
- 7 Adiciona os ovos um a um, batendo apenas o suficiente para integrar após cada um.
- 8 Incorpora a baunilha e, se usares, as natas ou iogurte. Mexe suavemente até ficar homogêneo.
- 9 Retira a forma do congelador. VertE o recheio com cuidado sobre a base. Alisa a superfície com espátula.
- 10 Cozinh a 150°C durante 25–32 minutos. As bordas devem estar firmes e o centro ligeiramente a tremer.
- 11 Desliga a fritadeira e deixa a tarte dentro 15 minutos com a porta entreaberta.
- 12 Refrigera no mínimo 4 horas (ideal toda a noite). Desenforma com cuidado e decora a gosto.

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Todos os ingredientes devem estar à temperatura ambiente. Cozinh a sempre a temperatura baixa (150°C). Repousa no mínimo 4 horas (ideal toda a noite).

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o queijo creme por uma versão light. Substitui as natas por iogurte grego natural 0–2% de gordura. O açúcar por mistura parcial com eritritol. E para a base, usa 80 g de manteiga em vez de 100 g.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui as bolachas por 120 g de farinha de amêndoa + 50 g de manteiga + 1–2 colheres de sopa de eritritol. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta–monge.



SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Pudim de Café

"Bolo de pudim tão húmido e suculento que escorre sabor a café, com um intenso toque de chocolate, criando uma textura densa e aveludada com aroma potente que invade a cozinha desde o primeiro minuto."

40–45 min

Tempo

8

Porções

160°C

Temperatura

Média

Dificuldade

INGREDIENTES

- 100 g de farinha de trigo
- 100 g de açúcar branco
- 50 g de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento químico
- ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- 2 ovos L
- 100 ml de café forte acabado de fazer (pode ser instantâneo + água quente)
- 50 g de manteiga derretida (ou 40 ml de óleo)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

PASSO A PASSO

- Pré-aquece a fritadeira a 160°C.
- Prepara 100 ml de café forte e deixa-o amornar (não deve estar a ferver).
- Numa taça grande peneira a farinha, o cacau, o fermento, o bicarbonato e o sal. Mistura bem.
- Noutra taça bate os ovos com o açúcar e a baunilha durante 1–2 minutos até espumar um pouco.
- Adiciona a manteiga derretida (ou óleo) e o café morno. Mexe bem.
- VertE os ingredientes líquidos sobre os secos. Mexe com batedeira ou espátula apenas até não restarem grumos (a massa ficará bastante líquida, é normal).
- Unte a forma de silicone e vertE a massa. Bate suavemente a forma para eliminar bolhas.
- Cozinha a 160°C durante 20–25 minutos. Espeta com palito aos 20 min: deve sair com migalhas húmidas (é um bolo muito húmido e denso).
- Deixa arrefecer 10–15 minutos na forma, desenforma e termina de arrefecer sobre grelha.
- Opcional: polvilha cacau ou açúcar em pó, ou faz uma cobertura com café + açúcar em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

220–260

Kcal / porção

4–6g

Proteínas

9–12g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

O café deve estar morno, nunca a ferver e a massa, líquida. O palito deve sair com migalhas húmidas, não completamente seco. Melhora ao repousar umas horas.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui a manteiga por 40 ml de óleo de girassol ou azeite suave. O açúcar por eritritol. Adiciona 2 colheres de sopa de iogurte natural para mais suculência sem gordura extra.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (80 g) e o açúcar por eritritol ou fruta-monge.



Pudim de Pão com Chocolate

"Imagina mergulhar a colher num pudim quente e macio que combina pão ensopado em creme doce com explosões de chocolate derretido, contraste perfeito entre o tenro, o cremoso e o intenso que te faz fechar os olhos de prazer."

50–60 min
Tempo

6–8
Porções

160°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 200–220 g de pão do dia anterior (melhor se for tipo brioche, bolo ou pão de forma algo seco)
- 500 ml de leite gordo (ou metade leite + metade natas para mais cremosidade)
- 100 g de açúcar branco
- 2 ovos L grandes
- 50 g de chocolate preto (picado ou em gotas)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½–1 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal
- Opcional: 30–40 g de passas ou frutos secos

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 160°C.
- 2 Corta o pão em cubos de 2–3 cm (podes tirar a crosta se preferires textura mais macia).
- 3 Coloca os cubos de pão numa taça grande.
- 4 Noutra taça bate os ovos com o açúcar, a baunilha, a canela e a pitada de sal até ficar homogêneo.
- 5 Adiciona o leite aos poucos enquanto continuas a bater suavemente.
- 6 VertE a mistura líquida sobre o pão. Mexe bem com as mãos ou uma colher para que todo o pão fique ensopado. Deixa repousar 10–15 minutos mexendo de vez em quando (o pão absorverá quase todo o leite).
- 7 Incorporar o chocolate picado (e as passas se as usares) e mistura suavemente.
- 8 Unte ligeiramente a forma de silicone com spray ou manteiga.
- 9 VertE toda a mistura na forma. Pressiona um pouco com a colher para que fique compacto e nivelado.
- 10 Cozinha a 160°C durante 25–32 minutos. Aos 25 min espeta com um palito no centro: deve sair com migalhas húmidas mas não líquido. Se estiver muito líquido, dá 5 minutos mais.
- 11 Deixa arrefecer dentro da forma 15–20 minutos. Desenforma com cuidado. Pode ser servido morno (muito saboroso com gelado) ou frio (cortado em quadrados).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

240–280	7–9g	0–12g
---------	------	-------

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Deixa repousar no mínimo 10–15 minutos para que o pão fique bem ensopado. Melhora de um dia para o outro (mais compacto e saboroso).

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o leite gordo por leite meio-gordo ou bebida vegetal sem açúcar. Reduz o açúcar para 70–80 g ou usa eritritol parcial. Substitui o pão brioche por pão integral.



SOBREMESAS · SILICONE

Bolos de Lava de Chocolate

"Por fora parece um inocente bolinho de chocolate... até que partes a superfície e uma cascata de chocolate derretido, denso e brilhante, se derrama lentamente sobre o prato."

20–25 min
Tempo6
Porções180°C
TemperaturaMédia
Dificuldade

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate preto (mínimo 50–70% cacau, de boa qualidade)
- 100 g de manteiga (sem sal, preferencialmente para pastelaria)
- 100 g de açúcar branco
- 2 ovos L + 1 gema extra (à temperatura ambiente)
- 50 g de farinha de trigo (peneirada)
- Pitada de sal
- Opcional: ½ colher de chá de extrato de baunilha ou raspa de laranja

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 180°C durante 4–5 minutos.
- 2 Parte o chocolate e a manteiga em pedaços pequenos e coloca-os numa taça própria para micro-ondas.
- 3 Derrete-os no micro-ondas em intervalos de 20 segundos, mexendo muito bem cada vez com uma espátula de silicone ou colher até ficar um creme brilhante e homogêneo. (Também podes fazer em banho-maria em lume muito baixo). Deixa amornar 3–4 minutos (deve estar morno, não quente).
- 4 Adiciona o açúcar e a pitada de sal. Mexe energicamente com vara de arames ou batedeira durante 1 minuto até ficar bem incorporado.
- 5 Incorporar os ovos (e a gema extra) um a um, batendo muito bem após cada adição até a mistura ficar macia, brilhante e um pouco mais espessa (aprox. 1 minuto por ovo).
- 6 Peneira diretamente sobre a mistura os 50 g de farinha. Incorpora com movimentos envolventes e suaves com espátula, apenas até os grumos de farinha desaparecerem. Não batedas em excesso ou perderá a textura fundente.
- 7 Unte muito bem a forma de silicone com spray antiaderente ou manteiga + farinha (é importante para desenformar facilmente).
- 8 VertE toda a massa na forma. Bate suavemente a forma contra a bancada 2–3 vezes para eliminar bolhas grandes.
- 9 Cozinha na fritadeira a 180°C durante 10–12 minutos.
- 10 Importante: o tempo exato depende muito do modelo e da potência. A borda deve estar firme (ao toque), mas o centro deve continuar a tremer e parecer cru. Se deixares mais tempo transforma-se em brownie normal.
- 11 Retira a forma com cuidado (usa luvas ou pegadores). Deixa repousar exatamente 2–3 minutos dentro da forma (isto ajuda a que o centro continue derretido mas possa ser cortado).

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Deixa repousar apenas 2–3 minutos antes de desenformar e serve imediatamente: se esperares demasiado, o centro solidifica.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui a farinha de trigo por 40 g de farinha de amêndoa ou amido de milho.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge e a farinha por farinha de amêndoa (40 g).



SOBREMESAS · SILICONE

Brownies Derretidos

"Brownies com uma crosta fina e brilhante que, ao parti-los, revelam um interior escuro, denso e fundente de chocolate preto que flui lentamente como lava de cacau puro, com sabor intenso que faz gemer numa mordida."

35-45 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de chocolate preto (mínimo 50–60% cacau)
- 100 g de manteiga (ou margarina para pastelaria)
- 150 g de açúcar branco
- 2 ovos L, à temperatura ambiente
- 80 g de farinha de trigo
- 20 g de cacau em pó (opcional, para mais intensidade)
- Pitada de sal
- Opcional: 50–70 g de nozes picadas ou pepitas de chocolate

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 160°C.
- 2 Parte o chocolate e a manteiga em pedaços. Coloca-os numa taça própria para micro-ondas.
- 3 Derrete em intervalos de 20–30 segundos mexendo cada vez (ou em banho-maria). Não deve queimar.
- 4 Quando estiver completamente derretido e brilhante, adiciona o açúcar e mistura bem.
- 5 Incorporar os ovos um a um, batendo energicamente após cada um até ficar uma mistura homogênea e brilhante.
- 6 Peneira a farinha, o cacau e o sal diretamente sobre a mistura. Mexe suavemente com espátula até integrar (não batedas com força).
- 7 Se usares nozes ou pepitas, incorpora-os agora.
- 8 Unte a forma de silicone e vertE a massa. Alisa bem.
- 9 Cozinha a 160°C durante 20–25 minutos. O centro deve ficar ligeiramente a tremer (para brownies derretidos). Se preferires mais cozidos, 25–28 min.
- 10 Deixa arrefecer completamente na forma (melhoram muito no dia seguinte). Corta em quadrados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

300-340
Kcal / porção

4-6g
Proteínas

18-22g
Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Usa chocolate com mínimo 50–60% cacau. O centro deve sair ligeiramente a tremer ao retirar. Não os cortes quentes: arrefecem melhor e ganham textura no dia seguinte.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui a manteiga por margarina vegetal ou óleo de coco. Substitui os ovos por 2 "ovos" de linhaça (2 colheres de sopa de linhaça moída + 6 colheres de sopa de água). Certifica-te de que o chocolate não contém leite.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Usa chocolate 85–90% cacau.



SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Limão Cremoso

"Logo no primeiro garfo notas o miolo tenro e suculento impregnado de limão natural, com aquela acidez brilhante e aroma cítrico que limpa o paladar e te deixa a querer mais, como um raio de sol em forma de sobremesa."

45-50 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 180 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar branco
- 2 ovos L
- 100 ml de iogurte natural ou grego (sem açúcar)
- 60 ml de óleo de girassol
- Sumo de 2 limões grandes (≈ 80-100 ml)
- Raspa fina dos 2 limões (apenas a parte amarela)
- 1 colher de chá de fermento químico
- ¼ colher de chá de bicarbonato (opcional)
- Pitada de sal

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 160°C.
- 2 Numa taça grande bate os ovos com o açúcar com batedeira de varas durante 2-3 minutos até espumar e branquear um pouco.
- 3 Adiciona o iogurte, o óleo, o sumo de limão e a raspa. Mexe bem.
- 4 Noutra taça mistura a farinha, fermento, bicarbonato e sal.
- 5 Incorporar os secos aos húmidos em duas vezes, mexendo suavemente com espátula ou batedeira em velocidade baixa até não restarem grumos.
- 6 A massa ficará bastante líquida, é normal.
- 7 Unte a forma de silicone e vertE a massa. Alisa a superfície.
- 8 Cozinha a 160°C durante 25-30 minutos. Aos 25 min verifica com palito (deve sair limpo ou com migalhas húmidas).
- 9 Deixa repousar 10 minutos na forma, desenforma com cuidado e deixa arrefecer completamente.
- 10 Opcional: faz uma cobertura rápida com 100 g de açúcar em pó + 2-3 colheres de sopa de sumo de limão e vertE por cima quando estiver frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

290-330
Kcal / porção

5-6g
Proteínas

11-14g
Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Usa apenas a parte amarela da raspa. Se dourar demasiado por cima, cobre ligeiramente com papel de alumínio perfurado. No dia seguinte o sabor a limão intensifica-se.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui os ovos por 2 "ovos" de linhaça (2 colheres de sopa de linhaça moída + 6 colheres de sopa de água). Substitui o iogurte por iogurte vegetal sem açúcar (soja ou coco).

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa fina. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.



SOBREMESAS · SILICONE

Bolo de Banana Suave

"Um bolo dourado que exala um aroma doce e envolvente a banana caramelizada e canela logo ao abrir a fritadeira, com uma textura tão delicada e húmida que parece feito de nuvens de banana."

50–60 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar branco (ou metade mascavado para mais sabor)
- 2 bananas muito maduras (cerca de 240–280 g descascadas)
- 2 ovos L, à temperatura ambiente
- 100 ml de óleo de girassol
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ colher de chá de bicarbonato (opcional, mas ajuda a crescer mais)
- 1 colher de chá de canela em pó
- ¼ colher de chá de sal
- Opcional: 50 g de nozes picadas ou pepitas de chocolate

PASSO A PASSO

- Pré-aquece a fritadeira a 160°C.
- Numa taça grande esmaga muito bem as bananas com um garfo até obter um puré quase sem pedaços grandes.
- Adiciona os ovos e bate com vara de arames ou batedeira até ficar homogéneo.
- Incorporar o óleo e mistura bem.
- Noutra taça peneira a farinha, fermento, bicarbonato, canela e sal. Mistura.
- Adiciona os ingredientes secos à taça das bananas em duas ou três vezes, mexendo com espátula ou batedeira em velocidade baixa apenas até integrar (não batidas em excesso).
- Se usares nozes ou chocolate, incorpora-os agora com movimentos envolventes.
- Unte a forma de silicone e vertE a massa. Alisa a superfície com a espátula.
- Bate suavemente a forma contra a mesa para eliminar bolhas.
- Cozinha a 160°C durante 28–35 minutos. Espeta com palito aos 28 min: deve sair com migalhas húmidas ou limpo.
- Deixa arrefecer 15 minutos na forma, desenhorma e termina de arrefecer sobre grelha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

320–360

Kcal / porção

5–6g

Proteínas

14–17g

Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Usa bananas muito maduras (quanto mais escuras, melhor sabor). Se dourar demasiado por cima, cobre com papel de alumínio perfurado. Verifica com palito a partir do minuto 28.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui os ovos por 2 "ovos" de linhaça (2 colheres de sopa de linhaça moída + 6 colheres de sopa de água). Substitui o óleo.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa e o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adiciona 1 ovo extra para melhor estrutura.



Bolo de Chocolate Húmido

"O bolo de chocolate mais húmido que vais provar: uma esponja escura e sedosa repleta de sabor a cacau puro, tão suculento e viciante que cada mordida é uma pequena explosão de prazer chocolateado impossível de resistir."

40–45 min
Tempo

6–8
Porções

160°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo (peneirada se possível)
- 200 g de açúcar branco
- 50 g de cacau em pó sem açúcar (tipo Colacao ou similar, mas puro)
- 1 colher de chá rasa de bicarbonato de sódio (imprescindível, não fermento)
- ¼ colher de chá de sal (opcional, realça o chocolate)
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- 120 ml de leite (gordo ou meio-gordo)
- 60 ml de óleo de girassol ou suave (não de azeite forte)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 80 ml de água muito quente (pode ser do micro-ondas ou fervida)

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C durante 3–5 minutos (se o teu modelo tiver pré-aquecimento).
- 2 Numa taça grande coloca a farinha, o açúcar, o cacau em pó, o bicarbonato e o sal. Mistura bem com vara de arames ou garfo para que não fiquem grumos.
- 3 Noutra taça média bate ligeiramente o ovo com um garfo ou batedeira de mão apenas para o desfazer.
- 4 Adiciona à taça do ovo o leite, o óleo e a baunilha. Mexe bem.
- 5 VertE esta mistura líquida sobre os ingredientes secos. Mexe com batedeira de varas ou espátula apenas até não restarem grumos secos (não batedas em excesso, pode ficar duro).
- 6 Agora adiciona os 80 ml de água muito quente aos poucos enquanto continuas a mexer suavemente. A massa ficará muito líquida, é normal (é o que a torna húmida).
- 7 Unte ligeiramente a forma de silicone com spray de óleo ou um pouco de manteiga e polvilha farinha (ou usa papel vegetal no fundo se preferires).
- 8 VertE toda a massa na forma. Bate suavemente a forma contra a bancada 2–3 vezes para eliminar bolhas grandes.
- 9 Introdz a forma na fritadeira (no cesto ou prateleira central conforme o teu modelo).
- 10 Cozinha a 160°C durante 25–30 minutos. Aos 25 minutos espeta o centro com um palito: se sair limpo ou com migalhas húmidas (não massa crua), está pronto. Se não, dá 3–5 minutos mais.
- 11 Deixa arrefecer dentro da forma 10–15 minutos, depois desforma com cuidado (a silicone ajuda muito). Deixa arrefecer completamente sobre grelha antes de cortar.

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

A água deve estar muito quente (ativa o cacau e o bicarbonato). Não batedas em excesso após adicionar a farinha. A massa deve ficar bastante líquida.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substituir 40 g de açúcar por adoçante próprio para forno. Usar leite meio-gordo. Reduzir o óleo para 50 ml (ficará ligeiramente menos húmido).



FORMA DE SILICONE

SOBREMESAS · SILICONE

Brownie com Cobertura de Queijo

"Mármore irresistível de brownie denso e chocolateado com veios brancos de queijo creme que se derretem na boca, oferecendo aquele jogo perfeito entre o cacau profundo e a cremosidade macia e ligeiramente ácida."

35–45 min
Tempo

8
Porções

160°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de chocolate preto (50–70% cacau)
- 100 g de manteiga
- 120 g de açúcar
- 2 ovos L
- 80 g de farinha de trigo
- Pitada de sal

COBERTURA

- 150 g de queijo creme (à temperatura ambiente)
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 160°C.
- 2 Parte o chocolate e a manteiga em pedaços. Derrete no micro-ondas (intervalos de 20 segundos mexendo) ou em banho-maria até obter um creme brilhante.
- 3 Adiciona o açúcar e mistura bem.
- 4 Incorporar os ovos um a um, batendo energicamente após cada um.
- 5 Peneira a farinha e o sal diretamente sobre a mistura. Mexe suavemente até integrar. Unte a forma de silicone e vertE a massa do brownie.
- 6 Numa taça pequena bate o queijo creme com o açúcar e a baunilha até ficar cremoso.
- 7 Coloca colheradas desta mistura sobre a massa do brownie e faz remoinhos com uma faca ou palito para criar efeito marmoreado.
- 8 Cozinha a 160°C durante 20–25 minutos. O centro deve ficar ligeiramente a tremer (para textura fundente).
- 9 Deixa arrefecer completamente na forma (melhora muito no dia seguinte). Corta em quadrados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

300–400
Kcal / porção

5–6g
Proteínas

20–24g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não mistures demasiado a farinha para manter a textura fudgy. O centro deve ficar ligeiramente a tremer ao retirar: terminará de cozer ao arrefecer. Deixa arrefecer completamente antes de cortar. Usa forma de papel dentro da forma de silicone para facilitar a desenformagem.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui parte da manteiga (30–40 g) por iogurte natural. Reduz o açúcar para 90–100 g se usares chocolate 70% cacau.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha por farinha de amêndoa. Usa chocolate 85% cacau sem açúcar adicionado.



FORMA DE SILICONE

SOBREMESAS · SILICONE

Rolos de Massa Folhada com Maçã

"Rolos viciantes de massa folhada supercrocante recheados com maçã tenra que liberta o seu sumo doce ao calor, tudo impregnado de canela quente."

25-30 min

Tempo

6

Porções

180°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 1 folha de massa folhada retangular
- 2-3 maçãs (descascadas e cortadas em lâminas finas)
- 50 g de açúcar mascavado
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de amido de milho (opcional)
- 1 ovo batido (para pincelar)
- Açúcar em pó para decorar

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Mistura as lâminas de maçã com o açúcar, a canela e o amido de milho.
- 3 Estende a folha de massa folhada e corta em tiras de 6-8 cm de largura.
- 4 Coloca uma fila de lâminas de maçã numa extremidade de cada tira.
- 5 Enrola desde o lado da fruta até formar um rolinho.
- 6 Coloca os rolos na forma de papel (podes colocá-los de pé ou deitados).
- 7 Pincela com ovo batido.
- 8 Cozinha a 180°C durante 10-14 minutos até a massa folhada estar dourada e crocante.
- 9 Deixa arrefecer 5-10 minutos e polvilha com açúcar em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

220-260

Kcal / porção

3-4g

Proteínas

11-14g

Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Corta as lâminas de maçã muito finas para que cozinhem bem na fritadeira. Não recheies demasiado a massa folhada para evitar que se abra durante a cozedura. Coloca os rolos com espaço entre eles para que a massa se expanda e fique crocante.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui a massa folhada por massa folhada light ou massa filo (2 camadas). Substitui o açúcar mascavado por 30 g de açúcar ou adoçante próprio para forno.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a massa folhada por massa keto (farinha de amêndoa + mozzarella + ovo). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Substitui o amido de milho por goma xantana ou psyllium (em quantidades muito pequenas).



FORMA DE PAPEL

SOBREMESAS · PAPEL

Wontons Doces

"Pequenos embrulhos de massa wonton supercrocante e dourada que, ao morder, revelam um coração quente e cremoso de recheio doce que explode na boca, deixando um contraste viciante entre o crocante e o fundente."

15–20 min
Tempo

4
Porções

190°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 20–24 folhas de massa wonton (ou massa filo cortada em quadrados)
- 150–200 g de recheio: compota de maçã, marmelada, Nutella, pasta de tâmaras...
- 1 ovo batido (para selar)
- Óleo em spray
- Açúcar em pó ou canela + açúcar para polvilhar

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- 2 Coloca 1 colher de chá de recheio no centro de cada folha de wonton.
- 3 Pincela as bordas com ovo batido.
- 4 Dobra em triângulo ou sobrepondo as pontas e pressiona bem para selar.
- 5 Coloca os wontons na forma de papel sem se tocarem muito.
- 6 Pulveriza ligeiramente com óleo em spray.
- 7 Cozinh a 190°C durante 6–9 minutos até estarem dourados e crocantes.
- 8 Retira quente e polvilha com açúcar em pó ou envolve em canela e açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

180–240

Kcal / porção

4–5g

Proteínas

4–6g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não coloques demasiado recheio (1 colher de chá é suficiente). Pressiona bem as bordas com os dedos ou com um garfo para selar completamente. Pulveriza ligeiramente com óleo em spray para obter um dourado uniforme.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o recheio por compota de maçã sem açúcar ou fruta triturada. Substitui a polvilhação por apenas canela ou uma pequena quantidade de açúcar em pó.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a massa wonton por folhas de massa keto (farinha de amêndoa + ovo) ou wraps baixos em hidratos de carbono. Substitui o recheio por creme de frutos secos ou compota sem açúcar. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge.



SOBREMESAS · PAPEL

Pão de Milho Crocante

"O pão de milho mais viciante: uma camada superior crocante e brilhante que convida à mordida, protegendo um coração húmido e doce de milho com sabor caseiro intenso, impossível de comer só um pedaço."

30-35 min
Tempo

6
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de milho (farinha de milho fina ou pré-cozida)
- 100 g de farinha de trigo
- 80-100 g de açúcar (ou menos se preferires salgado)
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ colher de chá de bicarbonato
- Pitada de sal
- 200 ml de leite
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- 50 g de manteiga derretida

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Numa taça grande mistura a farinha de milho, farinha de trigo, açúcar, fermento, bicarbonato e sal.
- 3 Noutra taça bate o ovo, o leite e a manteiga derretida.
- 4 VertE os líquidos sobre os secos e mistura apenas até integrar (pode ficar algo granulosa).
- 5 VertE a massa na forma de papel e alisa a superfície.
- 6 Cozinha a 180°C durante 18-24 minutos até estar dourado por cima e um palito sair limpo.
- 7 Deixa arrefecer 15 minutos antes de cortar em quadrados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

230-280
Kcal / porção

5-6g
Proteínas

9-11g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Se quiseses textura mais autêntica, usa farinha de milho grossa ou sêmola de milho. Para um sabor mais intenso, adiciona uma colher de sopa de mel ou um pouco de manteiga extra por cima ao servir. Deixa repousar 10-15 minutos antes de cortar para que o miolo assente.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 50-60 g. A manteiga para 35 g. Substitui a farinha de trigo por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de milho por farinha de amêndoa + 1 colher de sopa de psyllium. Substitui a farinha de trigo por farinha de coco (40-50 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge.



SOBREMESAS · PAPEL

Scones de Mirtilos

"Scones dourados e crocantes por fora com um interior tenro e amanteigado, salpicados de mirtilos suculentos que rebentam na boca libertando o seu dulçor ácido, contraste entre textura e fruta fresca que os torna irresistíveis."

25-30 min
Tempo

6
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de trigo
- 50 g de açúcar
- 1 colher de chá de fermento químico
- ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- 80 g de manteiga fria em cubos
- 100–120 ml de leite
- 80–100 g de mirtilos frescos ou congelados
- Opcional: raspa de limão

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Numa taça mistura a farinha, o açúcar, o fermento, o bicarbonato e o sal.
- 3 Adiciona a manteiga fria e esfrega com os dedos até obter migalhas grossas.
- 4 Incorporar os mirtilos (e a raspa se usares) e mistura suavemente.
- 5 Adiciona o leite aos poucos e mistura até formar uma massa algo pegajosa (não amasses em excesso).
- 6 Pressiona a massa na forma de papel até formar uma camada uniforme de ≈ 2–2,5 cm de espessura.
- 7 Com uma faca marca quadrados ou triângulos sem cortar completamente.
- 8 Cozinha a 180°C durante 14–18 minutos até estarem dourados por cima.
- 9 Deixa arrefecer 10 minutos na forma e depois corta pelas marcas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

220–270	4–5g	10–13g
---------	------	--------

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

A manteiga deve estar bem fria. Se usares mirtilos congelados, adiciona-os diretamente sem descongelar. Marca os cortes antes de cozinhar, ajuda a dividi-los facilmente depois.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 30–35 g. A manteiga para 60 g. Substitui 40–50% da farinha por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha por farinha de amêndoa (180 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adiciona 1 ovo extra para melhorar a textura.



Bocados de Donut

"Mini donuts pecaminosos: dourados por fora, super fofinhos por dentro e cobertos por um doce manto de açúcar e canela que se cola aos dedos. O vício perfeito para quando queres donut mas sem complicações."

20–25 min
Tempo

4
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de trigo
- 50 g de açúcar
- 1 colher de chá de fermento químico
- 100 ml de leite morno
- 30 g de manteiga derretida
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- 1 colher de chá de baunilha
- Pitada de sal
- Açúcar + canela para polvilhar

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Numa taça mistura a farinha, o açúcar, o fermento e o sal.
- 3 Noutra taça bate o ovo, o leite morno, a manteiga derretida e a baunilha.
- 4 Junta ambas as misturas e mexe até formar uma massa macia (podes amassar 1–2 min).
- 5 Forma bolinhas de 2–3 cm de diâmetro (≈ 20–25 bolinhas).
- 6 Coloca as bolinhas na forma de papel sem amontoar demasiado.
- 7 Cozinha a 180°C durante 8–12 minutos até estarem douradas e inchadas.
- 8 Retira quente, pulveriza ou pincela com manteiga derretida (opcional) e envolve em açúcar com canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

200–250
Kcal / porção

4–6g
Proteínas

7–9g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

O leite deve estar morno, não quente. Faz bolinhas do mesmo tamanho (2–3 cm) para que cozinhem de forma uniforme. Deixa espaço entre elas porque crescem ao cozinhar.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 30–35 g. A manteiga para 20 g. Substitui 30–40% da farinha por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha por farinha de amêndoa + 1 colher de sopa de psyllium. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adiciona ½ colher de chá de fermento extra.



FORMA DE PAPEL

SOBREMESAS · PAPEL

Bolachas Fritas Panadas

"Bolachas transformadas em pequenos pecados dourados: exterior supercrocante e leve, interior mole e derretido, finalizadas com um doce manto de açúcar em pó ou canela que as torna irresistíveis enquanto ainda estão quentes."

12–20 min

Tempo

4

Porções

190°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 18–24 bolachas tipo Oreo, Príncipe, Maria ou similares
- 100 g de farinha de trigo
- 80–100 ml de leite (ou água com gás para mais leveza)
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Pitada de sal
- Óleo em spray
- Açúcar em pó ou canela + açúcar para polvilhar

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 190°C.
- 2 Numa taça bate o ovo com o açúcar e o sal.
- 3 Adiciona o leite e mistura.
- 4 Incorporar a farinha aos poucos até obter uma massa tipo tempura espessa mas fluida.
- 5 Mergulha cada bolacha na massa, cobrindo bem por ambos os lados (podes usar dois garfos para escorrer o excesso).
- 6 Coloca as bolachas panadas na forma de papel sem se tocarem muito.
- 7 Pulveriza ligeiramente com óleo em spray.
- 8 Cozinha a 190°C durante 5–8 minutos (vira a meio se possível). Devem ficar douradas e crocantes por fora.
- 9 Retira imediatamente e polvilha com açúcar em pó ou mistura de canela e açúcar enquanto ainda estão quentes.
- 10 Serve quente (o interior fica cremoso e derretido).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

220–300	4–6g	8–12g
Kcal / porção	Proteínas	Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Usa água com gás em vez de leite se quiseres uma panagem mais leve e crocante. Polvilha com açúcar em pó logo ao sair, quando ainda estão quentes.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui as bolachas por bolachas tipo Maria ou integrais. Reduz o açúcar para 1 colher de sopa. Para a polvilhação usa apenas açúcar em pó light ou cacau em pó sem açúcar.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui as bolachas por bolachas keto de farinha de amêndoa. Substitui a farinha por farinha de amêndoa + 1 colher de sopa de psyllium. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge.



SOBREMESAS · PAPEL

Crumble de Mirtilos

"Mirtilos suculentos que rebentam na tua boca como pequenas bombas de fruta quente, coroados por uma cobertura crocante dourada com aroma a canela e manteiga caramelizada, pronto em menos de 25 minutos."

30–35 min
Tempo

4
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 300–350 g de mirtilos frescos ou congelados (sem descongelar)
- 80–100 g de açúcar branco ou mascavado
- 1 colher de chá de amido de milho
- ½ colher de chá de sumo de limão ou raspa de limão

COBERTURA

- 100 g de farinha de trigo
- 80 g de açúcar mascavado
- 70 g de manteiga fria em cubos
- 50 g de flocos de aveia
- ½ colher de chá de canela
- Pitada de sal

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2 Mistura os mirtilos com o açúcar, o amido de milho e o limão numa taça.
- 3 VertE a mistura na forma de papel e distribui uniformemente.
- 4 Prepara a cobertura esfregando a farinha, o açúcar, a aveia, a canela, o sal e a manteiga até obter migalhas grossas.
- 5 Cobre os mirtilos com a cobertura, sem pressionar demasiado.
- 6 Cozinha a 180°C durante 16–22 minutos até a cobertura estar dourada e os mirtilos a borbulhar.
- 7 Deixa repousar 10–15 minutos antes de servir.
- 8 Serve morno com gelado ou natas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Se usares mirtilos congelados, não os descongeles. O amido de milho é fundamental para engrossar o sumo que os mirtilos libertam.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o açúcar por 60–70 g de açúcar de coco ou eritritol. Reduz a manteiga para 50 g de manteiga + 20 g de iogurte natural.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha por farinha integral ou de aveia. Substitui o açúcar por 70 g de mel ou xarope de ácer. Adiciona 20 g extra de aveia na cobertura.



Crumble de Maçã

"Um mar de maçã quente e especiada que borbulha sob uma grossa camada crocante de crumble dourado com canela. Aquele cheiro a tarte de maçã acabada de sair do forno que inunda a casa toda e faz com que todos a procurem."

30–35 min

Tempo

4

Porções

180°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 4 maçãs médias (Golden ou Granny Smith, ≈ 600–700 g)
- 80–100 g de açúcar mascavado
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de amido de milho (opcional, para engrossar os sumos)
- 1 colher de chá de sumo de limão (opcional)

COBERTURA

- 100 g de farinha de trigo
- 80 g de açúcar mascavado
- 70 g de manteiga fria em cubos
- 50 g de flocos de aveia
- ½ colher de chá de canela

PASSO A PASSO

- 1
- Pré-aquece a fritadeira a 180°C.
- 2
- Descasca, retira o caroço e corta as maçãs em pedaços pequenos ou lâminas finas.
- 3
- Numa taça mistura as maçãs com o açúcar mascavado, a canela, o amido de milho e o sumo de limão.
- 4
- VertE esta mistura diretamente na forma de papel e estende-a de forma uniforme.
- 5
- Prepara a cobertura: mistura a farinha, o açúcar mascavado, a aveia e a canela.
- 6
- Adiciona a manteiga fria em cubos e esfrega com os dedos até obter migalhas grossas.
- 7
- Espalha a cobertura uniformemente sobre as maçãs, cobrindo toda a superfície.
- 8
- Cozinha a 180°C durante 16–22 minutos. A cobertura deve estar dourada e crocante, e as maçãs a borbulhar nas bordas.
- 9
- Deixa repousar 10–15 minutos antes de servir (os sumos assentam).
- 10
- Serve morno com gelado de baunilha, natas batidas ou iogurte natural.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

250–300

Kcal / porção

3–4g

Proteínas

10–12g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Corta as maçãs finas ou em cubos pequenos. A cobertura deve ficar em migalhas grandes, não compacta, para obter o efeito crocante.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o açúcar por 60 g de açúcar de coco ou eritritol. Reduz a manteiga para 50 g de manteiga + 20 g de iogurte grego natural.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha por farinha integral ou de aveia. Substitui o açúcar por 70 g de mel ou xarope de ácer.



SOBREMESAS · PAPEL

Macarons de Lima

"Macarons de coco com alma de lima: dourados e crocantes nas bordas, macios por dentro, com uma explosão de sabor a lima natural que equilibra o dulçor do coco e te transporta a uma sobremesa de luxo."

25-30 min

Tempo

10

Porções

160°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 200 g de coco ralado
- 100 g de açúcar branco
- 2 claras de ovo L (63 g – 72 g)
- Pitada de sal
- Raspa fina de 2 limas (apenas a parte verde)
- 2-3 colheres de sopa de sumo de lima (≈ 30-40 ml)
- Opcional: umas gotas de corante alimentar verde (para um toque visual)

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira a 160°C.
- 2 Bate as claras com o sal até ficarem com espuma macia.
- 3 Adiciona o açúcar aos poucos enquanto bates em velocidade alta até obter um merengue firme e brilhante.
- 4 Incorporar a raspa de lima e o sumo de lima (e o corante se o usares). Mistura suavemente.
- 5 Adiciona o coco ralado em várias vezes e mistura com espátula até ficar bem integrado.
- 6 Forma montinhos ou discos na forma de papel (como na receita 11).
- 7 Cozinha a 160°C durante 14-18 minutos até estarem ligeiramente dourados nas bordas.
- 8 Deixa arrefecer completamente antes de manusear.
- 9 Opcional: polvilha raspa de lima extra por cima ou faz uma cobertura ligeira com açúcar em pó + sumo de lima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

90-105

Kcal / porção

1-2g

Proteínas

5-6g

Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Usa apenas a parte verde da lima ao ralar. Adiciona o sumo de lima aos poucos. Se a mistura ficar demasiado mole, incorpora 1-2 colheres de sopa extra de coco ralado.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o açúcar por 70 g de açúcar de coco. Reduz ligeiramente o coco (180 g). Omite a cobertura.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge (90 g). Usa coco ralado sem açúcar adicionado.



Macarons de Coco

"Por fora uma crosta dourada e crocante que se rompe com um estalido delicioso, por dentro um coração macio, chewy e repleto de coco autêntico com aroma a baunilha. O macaron de coco perfeito."

25-30 min

Tempo

10

Porções

160°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 200 g de coco ralado (desidratado, não fresco)
- 100 g de açúcar branco
- 2 claras de ovo L (63 g – 72 g)
- 1 pitada de sal
- ½ colher de chá de extrato de baunilha (ou raspa de limão)
- Opcional: 30–40 g de chocolate derretido para decorar

PASSO A PASSO

- 1

Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C durante 4–5 minutos.
- 2

Numa taça grande bate as claras de ovo com a pitada de sal com vara de arames ou batedeira em velocidade média até formarem espuma macia.
- 3

Adiciona o açúcar aos poucos (em 3–4 vezes) enquanto continuas a bater em velocidade alta. Continua até obter picos firmes (merengue brilhante e que não cai ao virar a taça).
- 4

Incorporar a baunilha (ou raspa) e mistura suavemente.
- 5

Adiciona o coco ralado em duas ou três vezes. Mistura com espátula com movimentos envolventes até todo o coco estar bem impregnado de merengue (a mistura deve ficar pegajosa mas manejável).
- 6

Unte ligeiramente a forma de papel com spray antiaderente (ou usa papel vegetal no fundo se preferires).
- 7

Com uma colher ou com as mãos ligeiramente húmidas, forma montinhos ou discos de 3–4 cm de diâmetro e coloca-os na forma sem se tocarem demasiado (podes colocá-los juntos, pois não se espalham muito).
- 8

Cozinha a 160°C durante 14–18 minutos. Devem ficar ligeiramente dourados por cima e nas bordas. O centro deve continuar algo tenro (endurece ao arrefecer).
- 9

Deixa arrefecer completamente dentro da forma (20–30 minutos). Se quiseses, derrete chocolate e faz linhas ou mergulha a base uma vez frios.
- 10

Guarda num recipiente hermético (mantêm-se crocantes 4–5 dias).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

90-110

Kcal / porção

1-2g

Proteínas

5-7g

Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Usa coco ralado seco. Não batedas demasiado as claras. Se a mistura ficar demasiado seca, adiciona 1–2 colheres de chá de clara extra.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o açúcar por 70 g de açúcar de coco ou eritritol. Omite o chocolate decorativo.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge granulado (90 g). Usar coco ralado sem açúcar.



SOBREMESAS · PAPEL

Palitos de Donut

"Palitos inchados e dourados que exalam um aroma inebriante a canela e massa folhada quente logo ao abrir a fritadeira. Crocantes por fora, tenros e folhados por dentro, perfeitos para envolver em açúcar e canela."

12-18 min
Tempo

4
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 1 folha de massa folhada retangular (ou massa de donut caseira)
- 50 g de açúcar
- 1 colher de chá de canela
- Opcional: manteiga derretida para pincelar

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 180°C.
- 2 Desenrola a massa folhada e corta-a em tiras de 2-3 cm de largura.
- 3 Mistura o açúcar e a canela num prato.
- 4 Coloca as tiras na forma de papel sem se tocarem muito.
- 5 Cozinha a 180°C durante 8-12 minutos até estarem douradas e inchadas.
- 6 Retira quente, pincela com manteiga derretida (opcional) e envolve na mistura de açúcar e canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

200-240
Kcal / porção

3-4g
Proteínas

10-12g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Não coloques os palitos muito juntos na fritadeira porque a massa folhada cresce bastante. Para um acabamento mais tipo donut, pincela com manteiga logo ao sair antes de polvilhar.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui a massa folhada por massa filo ou massa quebrada light. Substitui o açúcar por mistura de canela + um pouco de açúcar em pó. Elimina a manteiga final.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a massa folhada por massa de donut keto (farinha de amêndoa + ovo + queijo creme). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge com canela. Adiciona 1 colher de chá de fermento para dar mais fofura.



Frituras de Maçã

"Palitos de maçã suculenta envolvidos numa camada leve e crocante que dora até ficar dourada e tentadora, polvilhados em açúcar e canela quente que se derrete ao morder, criando aquele contraste viciante entre o ácido-doce da maçã e o crunch irresistível."

20-25 min
Tempo

10
Porções

180°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 2-3 maçãs grandes (Golden ou Granny Smith)
- 150 g de farinha de trigo
- 100 ml de leite (ou água com gás)
- 1 ovo
- 1 colher de chá de canela
- Açúcar em pó ou canela + açúcar para polvilhar

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 180°C.
- 2 Descasca e corta as maçãs em palitos grossos (como batatas fritas).
- 3 Bate o ovo com o leite. Adiciona a farinha e a canela até obter uma massa tipo tempura.
- 4 Passa os palitos de maçã pela massa.
- 5 Coloca na forma de papel sem amontoar.
- 6 Cozinha a 180°C durante 10-14 minutos, virando a meio se possível.
- 7 Retira quente e polvilha com açúcar com canela ou açúcar em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

170-210

Kcal / porção

4-5g

Proteínas

3-5g

Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Usa maçãs firmes como Golden ou Granny Smith. Vira a meio da cozedura para dourado uniforme. Polvilha logo ao sair, quando ainda estão quentes.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Substitui o leite por bebida vegetal sem açúcar. Substitui 50% da farinha por farinha integral. Substitui a polvilhação por apenas canela + um pouco de açúcar em pó.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha por farinha de amêndoa + 1 colher de sopa de psyllium. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adiciona 1 clara extra para melhorar a textura da panagem.



SOBREMESAS · PAPEL

Churros Secos

"O vício em forma de churro seco: crocantes por fora, macios por dentro e completamente cobertos de açúcar e canela que formam uma crosta doce e viciante. Difícil contentar-se com apenas alguns."

25-30 min
Tempo

8
Porções

190°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 100 ml de água
- 50 g de manteiga
- 1 colher de sopa de açúcar
- Pitada de sal
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- Mistura de açúcar + canela para polvilhar

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 190°C.
- 2 Numa panela ferve a água, a manteiga, o açúcar e o sal.
- 3 Retira do lume, adiciona a farinha de uma vez e mistura energicamente até formar uma bola.
- 4 Deixa amornar 5 min. Adiciona o ovo e mistura até obter uma massa brilhante.
- 5 Estende a massa na forma de papel (espessura ≈ 1 cm).
- 6 Cozinha a 190°C durante 10–14 minutos até dourar.
- 7 Corta em tiras ou quadrados e polvilha com açúcar e canela enquanto ainda está quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

140-180

Kcal / porção

3-4g

Proteínas

6-8g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Cozinha a massa até se desprender bem das paredes ao adicionar a farinha. Deixa amornar antes de adicionar o ovo para que não coza. Polvilha com açúcar e canela quando ainda estiverem quentes para que adiram melhor.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para ½ colher de sopa. Reduz a manteiga (30 g). Substitui 30-40% da farinha por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha por farinha de amêndoa + 1 colher de sopa de psyllium. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adiciona ½ ovo extra para melhorar a estrutura.



FORMA DE PAPEL

SOBREMESAS · PAPEL

Beignets Crocantes

"Mordes e a superfície estala suavemente... depois tudo se desmorona num interior fofo e quente que se desfaz, enquanto o açúcar em pó se derrete na língua deixando um dulçor puro e viciante."

60–75 min

Tempo

8

Porções

180°C

Temperatura

Média

Dificuldade

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de trigo
- 50 g de açúcar
- 1 colher de chá de fermento seco instantâneo
- 100 ml de leite morno
- 30 g de manteiga derretida
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- Pitada de sal
- Açúcar em pó para polvilhar

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 180°C.
- 2 Numa taça mistura a farinha, o açúcar, o fermento e o sal.
- 3 Adiciona o leite morno, a manteiga derretida e o ovo. Mistura até formar uma massa macia (podes amassar 2–3 min).
- 4 Cobre e deixa repousar 30–45 min num local quente até dobrar de volume.
- 5 Desgasifica a massa e estende-a na forma de papel (espessura ≈ 1–1,5 cm).
- 6 Corta em quadrados ou retângulos com faca ou cortador.
- 7 Cozinha a 180°C durante 8–12 minutos até estarem dourados e inchados.
- 8 Retira, deixa arrefecer 5 min e polvilha generosamente com açúcar em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

160–210

Kcal / porção

4–5g

Proteínas

5–7g

Gordura

◆ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

O leite deve estar morno (não quente) para não danificar o fermento. Respeita o tempo de levedação completo (deve dobrar de volume). Não os faças demasiado grossos (1–1,5 cm ideal).

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 30–35 g. Reduz a manteiga (20 g). Substitui 30–40% da farinha por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha por farinha de amêndoa + 1 colher de sopa de psyllium. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Substitui o fermento por 1 colher de chá de fermento químico.



Bolachas de Tarte de Abóbora

"Bolachas macias com alma de tarte de abóbora, carregadas de especiarias quentes que abraçam o dulçor natural da abóbora e um toque de manteiga, com aquele aroma outonal que te transporta ao outono em cada mordida."

30–35 min

Tempo

8

Porções

170°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 100 g de açúcar mascavado
- 80 g de puré de abóbora (cozida e triturada ou de frasco sem açúcar)
- 50 g de manteiga derretida
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- 1 colher de chá de mistura de especiarias para tarte de abóbora (canela, noz-moscada, gengibre, cravo)
- ½ colher de chá de fermento químico
- Pitada de sal
- Opcional: 40 g de nozes picadas

PASSO A PASSO

- 1

Pré-aquece a fritadeira de ar a 170°C.
- 2

Numa taça bate o puré de abóbora, o ovo, o açúcar mascavado e a manteiga derretida até ficar homogêneo.
- 3

Adiciona as especiarias, o fermento e o sal. Mistura.
- 4

Incorporar a farinha aos poucos mexendo até formar uma massa uniforme.
- 5

Adiciona as nozes se as usares.
- 6

Unte ligeiramente a forma de papel.
- 7

Estende a massa na forma com espátula (espessura ≈ 1,5–2 cm).
- 8

Cozinha a 170°C durante 18–22 minutos. Devem ficar firmes e ligeiramente douradas.
- 9

Deixa arrefecer completamente antes de cortar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

190–240	3–5g	8–11g
---------	------	-------

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Escorre bem o puré se for caseiro para evitar excesso de humidade. Não as cozas em excesso: devem ficar ligeiramente tenras no centro.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 70–80 g. Reduz a manteiga (40 g). Substitui 50% da farinha por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (130 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adicionar 1 ovo extra para maior estrutura.



Barras de Bolacha Shortbread

"Bolachas douradas que exalam um aroma quente e amanteigado irresistível. Textura quebradiça e leve que se derrete na boca, com aquele sabor puro e elegante de shortbread tradicional que convida a repetir sem parar."

30–40 min
Tempo

10
Porções

170°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de trigo
- 100 g de açúcar em pó (ou açúcar normal)
- 150 g de manteiga fria em cubos
- Pitada de sal
- Opcional: ½ colher de chá de baunilha ou raspa de limão

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 170°C.
- 2 Numa taça mistura a farinha, o açúcar e o sal.
- 3 Adiciona a manteiga fria em cubos. Esfrega com os dedos ou corta com dois garfos até obter uma textura de migalhas grossas que se possam unir ao pressionar.
- 4 VertE a mistura na forma de papel e pressiona muito bem com o fundo de um copo ou espátula para formar uma camada uniforme e compacta (≈ 1,5–2 cm de espessura).
- 5 Fura toda a superfície com um garfo para evitar que cresça demasiado.
- 6 Cozinha a 170°C durante 18–24 minutos. Devem ficar douradas nas bordas e ligeiramente pálidas no centro (endurecem ao arrefecer).
- 7 Deixa arrefecer completamente dentro da forma (30–45 minutos).
- 8 Corta em barras ou quadrados enquanto ainda está algo morna (facilita o corte limpo).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

240–300
Kcal / porção

3–4g
Proteínas

15–19g
Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

A manteiga deve estar fria, não mole. Não procures um dourado intenso: o centro deve ficar claro.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 80 g. Reduz a manteiga (120 g). Substitui 40–50 gramas de farinha por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (180 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge.



SOBREMESAS · PAPEL

Barras de Limão Crocantes

"A sobremesa mais perigosa da fritadeira: base crocante de manteiga que se parte espetacularmente, coberta por uma camada grossa e sedosa de limão que se derrete na língua com um sabor cítrico intenso. Pura tentação."

45-55 min
Tempo

9
Porções

160°C
Temperatura

Média
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 80 g de açúcar em pó (ou açúcar normal)
- 150 g de manteiga fria em cubos

RECHEIO DE LIMÃO

- 2 ovos L
- 150 g de açúcar branco
- 40 g de farinha de trigo
- Sumo de 2-3 limões grandes (≈ 80-100 ml)
- Raspa fina de 1-2 limões
- Pitada de sal

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 160°C.
- 2 Numa taça mistura 150 g de farinha + 80 g de açúcar em pó. Adiciona a manteiga fria em cubos e esfrega com os dedos ou usa dois garfos até obter migalhas grossas.
- 3 VertE esta mistura na forma de papel e pressiona muito bem para formar uma base compacta.
- 4 Cozinha a base sozinha a 160°C durante 12-15 minutos até estar ligeiramente dourada.
- 5 Entretanto, prepara o recheio: bate os ovos com o açúcar até branquearem um pouco (1-2 min).
- 6 Adiciona a farinha, o sumo de limão, a raspa e o sal. Mexe até ficar homogêneo (a mistura ficará líquida).
- 7 Retira a forma, vertE o recheio sobre a base quente e volta a colocar na fritadeira.
- 8 Cozinha a 160°C durante 18-24 minutos mais (total 30-39 min). O recheio deve coagular mas continuar algo a tremer no centro.
- 9 Deixa arrefecer completamente (mínimo 1-2 horas). Polvilha açúcar em pó por cima antes de cortar em quadrados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

260-320
Kcal / porção

4-6g
Proteínas

12-16g
Gordura

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

VertE o recheio sobre a base quente para melhor união. Arrefece no mínimo 1-2 horas antes de cortar.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 20-25%. Reduz a manteiga (80 g). Substitui 30-40 gramas de farinha por farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a base por farinha de amêndoa + manteiga + eritritol. Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Substitui a farinha do recheio por 1 colher de chá de goma xantana ou 20 g de farinha de amêndoa fina.



FORMA DE PAPEL

SOBREMESAS · PAPEL

Barras Mágicas de Coco

"Uma explosão de texturas onde o coco torrado se encontra com chocolate derretido, nozes crocantes e uma base de bolacha amanteigada, tudo unido por aquele leite condensado doce e caramelizado."

35-40 min
Tempo

9
Porções

170°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de bolachas tipo Digestive ou Maria (trituradas finamente)
- 100 g de manteiga derretida
- 100 g de coco ralado (desidratado)
- 100 g de pepitas de chocolate (ou pedaços)
- 100 g de nozes picadas (ou amêndoas, pecãs...)
- 1 lata pequena de leite condensado (≈ 200–397 g conforme marca)

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 170°C.
- 2 Tritura as bolachas até obter um pó fino.
- 3 Mistura o pó de bolacha com a manteiga derretida até ficar como areia húmida.
- 4 VertE esta mistura na forma de papel e pressiona muito bem com o fundo de um copo ou espátula para formar uma base compacta e uniforme.
- 5 Polvilha por cima, em camadas ordenadas:
- 6 • Coco ralado
- 7 • Pepitas de chocolate
- 8 • Nozes picadas
- 9 VertE o leite condensado de forma uniforme por toda a superfície (podes ajudar-te com uma colher para cobrir tudo).
- 10 Cozinha a 170°C durante 18–22 minutos. As bordas devem estar douradas e a superfície borbulhante e ligeiramente tostada.
- 11 Deixa arrefecer completamente dentro da forma (mínimo 1 hora, ideal 2 horas ou toda a noite). O leite condensado endurece e facilita o corte.
- 12 Corta em barras ou quadrados com uma faca afiada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

350-450

Kcal / porção

5-7g

Proteínas

20-26g

Gordura

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Distribui as camadas de forma uniforme para um corte limpo. Não as cozas em excesso: devem dourar, não secar. O arrefecimento completo (mínimo 1–2 horas) é essencial para solidificarem.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz a manteiga para 70–80 gramas. Substitui o leite condensado por versão light (se disponível). Reduz as pepitas de chocolate para 70–80 g.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a base de bolacha por mistura de farinha de amêndoa + manteiga + eritritol. Substitui o leite condensado por versão keto caseira (natas + manteiga + eritritol reduzidos ao lume). Podes usar cacau sem açúcar (85–90%).



Bolachas de Aveia Crocantes

"Bolachas de aveia douradas e supercrocantes que se partem com um estalido delicioso, com sabor a manteiga e canela, e textura quebradiça que se desfaz na boca deixando um regosto viciante."

30–40 min

Tempo

8

Porções

170°C

Temperatura

Fácil

Dificuldade

INGREDIENTES

- 150 g de flocos de aveia (aveia instantânea ou em flocos finos)
- 100 g de farinha de trigo
- 100 g de açúcar mascavado
- 80 g de manteiga (derretida ou à temperatura ambiente)
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal
- Opcional: 40–50 g de passas, mirtilos secos ou pepitas de chocolate

PASSO A PASSO

- Pré-aquece a fritadeira de ar a 170°C.
- Numa taça grande mistura a aveia, a farinha, o açúcar mascavado, o bicarbonato, a canela e o sal.
- Adiciona a manteiga derretida (ou amolecida) e o ovo. Mistura primeiro com espátula e depois com as mãos até formar uma massa algo pegajosa e homogénea.
- Se usares passas, mirtilos ou chocolate, incorpora-os agora.
- Unte ligeiramente a forma de papel.
- Verte a massa na forma e estende-a com as mãos ou uma espátula até cobrir toda a superfície de forma uniforme (espessura aprox. 1,5–2 cm).
- Pressiona bem com a espátula ou o fundo de um copo para compactar e que fique lisa.
- Cozinha a 170°C durante 18–22 minutos. Devem ficar douradas por cima e crocantes nas bordas. O centro pode parecer um pouco mole, mas endurece ao arrefecer.
- Deixa arrefecer completamente dentro da forma (30–45 minutos). Corta em quadrados ou barras uma vez frias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

220–270 Kcal / porção	4–6g Proteínas	10–13g Gordura
--------------------------	-------------------	-------------------

Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

DICAS DA MONTSE

Pressiona bem a massa antes de cozinhar. Não as retires antes de as bordas dourarem. O centro pode parecer mole, mas endurece ao arrefecer.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 70–80 g. Reduz a manteiga para 60 gramas. Substitui a farinha por 50% de farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a aveia por mistura de coco ralado fino + sementes moídas. Substitui a farinha por farinha de amêndoa (90 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Adiciona 1 ovo extra se a massa ficar muito quebradiça.



Barras de Bolacha com Pepitas de Chocolate

"O vício definitivo: barras ricas e amanteigadas repletas de chocolate que escorre ao cortá-las, com textura perfeita entre tenra e quebradiça."

35–45 min
Tempo

9–12
Porções

170°C
Temperatura

Fácil
Dificuldade

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar mascavado (ou metade mascavado + metade branco)
- 100 g de manteiga (à temperatura ambiente ou derretida)
- 1 ovo L (63 g – 72 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- 100–120 g de pepitas de chocolate (ou chocolate partido em pedaços)

PASSO A PASSO

- 1 Pré-aquece a fritadeira de ar a 170°C durante 4–5 minutos.
- 2 Numa taça grande coloca a manteiga (se estiver dura, amolece 10 segundos no micro-ondas). Adiciona o açúcar mascavado e bate com vara de arames ou batedeira durante 1–2 minutos até ficar cremoso e mais claro.
- 3 Incorporar o ovo e a baunilha. Bate bem até integrar completamente.
- 4 Noutra taça mistura a farinha, o bicarbonato e o sal.
- 5 Adiciona os ingredientes secos à mistura húmida em duas vezes. Mexe primeiro com espátula e depois com as mãos ou batedeira em velocidade baixa apenas até formar uma massa uniforme (não deve ficar muito seca nem pegajosa).
- 6 Incorporar as pepitas de chocolate com movimentos envolventes (reserva algumas para colocar por cima se quiseres).
- 7 Unte ligeiramente a forma de papel com spray antiaderente ou um pouco de manteiga (embora o papel seja geralmente antiaderente, ajuda a que não cole nas bordas).
- 8 VertE a massa na forma e estende-a com as mãos ou uma espátula até ficar uniforme e com espessura regular (aprox. 2–2,5 cm de altura).
- 9 Pressiona ligeiramente a superfície com a espátula para que fique compacta. Podes decorar com algumas pepitas extra por cima.
- 10 Cozinh a 170°C durante 18–24 minutos. Devem ficar douradas nas bordas e algo moles no centro (endurecem ao arrefecer). Se as preferires mais crocantes, dá 2–3 minutos mais.
- 11 Deixa arrefecer completamente dentro da forma (pelo menos 30–40 minutos). Corta em barras ou quadrados uma vez frias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

✦ Formas Frygarra

- ✓ Desenformagem perfeita
- ✓ Sem untar
- ✓ Fácil de lavar

DICAS

💡 DICAS DA MONTSE

Bate bem a manteiga com o açúcar até ficar cremosa. Retira quando o centro ainda estiver ligeiramente mole.

VARIANTE

VERSÃO MAIS LIGEIRA

Reduz o açúcar para 110–120 g. Reduz a manteiga para 80 gramas. Reduz o chocolate para 80 gramas. Substitui a farinha por 50% de farinha integral.

VARIANTE

LOW CARB

Substitui a farinha de trigo por farinha de amêndoa (180 g). Substitui o açúcar por eritritol ou fruta-monge. Substitui o chocolate por pepitas de chocolate sem açúcar (85–90%). Adiciona 1 ovo extra se a massa ficar muito quebradiça.

FRYGARRA · RECETÁRIO EXCLUSIVO

Cozinha fácil, limpa e sem *complicações.*



"É com muita alegria que te tenho no clube. Espero que estas receitas tornem o teu dia a dia mais fácil, mais saboroso e mais teu. Que disfrutes a cozinhar!"

Montse

Fundadora da Frygarra · info@frygarra.com



Vídeos exclusivos

Cada receita tem o seu vídeo passo a passo em frygarra.com



Ementas semanais

7 dias planificados com lista de compras incluída



Clube Frygarra

Receitas para crianças, desportistas e muito mais. Grátis.