



COMPOTA E XAROPE DE MORANGO E RUIBARBO

Descubra as receitas saudáveis e sazonais criadas pelos grandes chefes de cozinha de [La Tablée des Chefs](#), com o apoio do BNP Paribas Cardif, no programa de prevenção do excesso de peso e da obesidade

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 450 g de açúcar
- 200 g de ruibarbo
- 500 g de morango
- 200 ml de água
- Um limão

UTENSÍLIOS

- Uma tábua
- Panelas
- Um coador
- Uma faca
- Um descascador
- Uma espátula

MÉTODO

1. Lave cuidadosamente os morangos e o ruibarbo e escorra-os. Numa tábua, retire os cabos e corte-os morangos em 4, reservando os cabos num recipiente.
2. Descasque o ruibarbo com um descascador de legumes e corte-o em pedaços de 2 cm. Guarde as cascas, mas descarte as folhas de ruibarbo, pois são tóxicas.
3. Coloque 150 g de açúcar numa panela, junte as frutas picadas e mexa bem. Corte o limão ao meio e esprema o suco, depois coloque-o numa panela com as frutas. Deixe ferver a mistura por 5 minutos, depois abaixe o fogo e deixe cozinhar durante 15-20 minutos, mexendo regularmente. Em seguida, coloque numa tigela para esfriar.
4. Para o xarope, misture os cabos dos morangos e as cascas do ruibarbo com 150 g de açúcar e 200 ml de água numa panela. Deixe ferver durante 10 minutos para reduzir a mistura. Retire a panela do fogo e deixe o xarope em infusão durante cerca de 20 minutos. Passe o xarope por um coador para o filtrar e coloque o líquido numa tigela. Deixe esfriar antes de beber diluído em água. Se o xarope estiver doce demais, adicione um pouco de suco de limão.

PANQUECA DE BANANA

UTENSÍLIOS

- Uma frigideira
- Uma tigela
- Um prato
- Um garfo
- Uma batedeira
- Uma espátula

- 1 banana muito madura (100-120 g sem pele)
- 120 ml de leite (de vaca ou vegetal)
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 150 g de farinha
- Uma colher de manteiga

INGREDIENTES (4 pessoas)

MÉTODO

1. Descasque a banana e amasse-a com um garfo num prato. Faça um purê liso.
2. Numa tigela, misture o leite com o purê de banana e, em seguida, adicione gradualmente a farinha e o bicarbonato de sódio, misturando com a espátula.
3. Derreta uma colher de manteiga numa frigideira e adicione duas colheres generosas da massa de panqueca. Cozinhe em fogo baixo até se formarem pequenas bolhas e, em seguida, vire a panqueca com uma espátula para cozinhar o outro lado durante 45 segundos.