



FAMÍLIA EM CASA

43 atividades giras para fazerem juntos!

ESPECIAL
10 ANOS
PUMPKIN!

Bem vindos ao E-Book Família em Casa!

Este é o segundo de uma série especial de E-Books que estamos a oferecer às famílias em celebração do nosso 10º aniversário.

Nele, vão encontrar imensas ideias originais e fáceis para se divertirem em casa juntos: dos jogos às receitas, passando pelas leituras!

Explore, partilhem e inscrevam-se na [Newsletter Pumpkin](#) para receberem todas as surpresas que preparámos.

**OBRIGADO POR NOS
ACOMPANHAREM**





43 ATIVIDADES GIRAS PARA FAZER EM CASA

**Cliquem em cada secção para
viajar até às nossas ideias!**

- ♥ [6 ideias de trabalhos manuais](#)
- ♥ [7 ideias para vos pôr a mexer](#)
- ♥ [8 atividades giras online](#)
- ♥ [6 jogos para imprimir e divertir](#)
- ♥ [10 jogos caseiros e porreiros](#)
- ♥ [6 receitas para cozinhar juntos](#)



6 IDEIAS DE TRABALHOS MANUAIS



1. Plasticina caseira

Por Blog Pintas Laranja

Vão precisar de:

- 2 copos de farinha
- ¼ copo de sal fino
- ½ copo de água
- 1 colher sopa de óleo alimentar
- taça para misturar
- corante alimentar (amarelo, azul e vermelho)



Como fazer:

1. Junte na taça os dois copos de farinha com ¼ de copo de sal fino e misture. Adicione a água e misture bem. Junte 1 colher de sopa de óleo, misture bem e depois amasse com as mãos. Se sentir a massa seca, adicione mais óleo. Se a massa colar muito às mãos adicione um pouco mais de farinha e volte a amassar.
2. Quando obtiver uma massa homogénea, divida a massa em três bocados e faça um pequeno buraco com o dedo em cada um deles. Deite algumas gotas de corante num dos pedaços e amasse bem até a cor ficar homogénea. Atenção que o corante tinge as mãos, pode optar por usar luvas.

2. Fantoches reciclados

Vão precisar de:

- Pacotes de leite
- Tesoura
- Tinta
- Olhinhos autocolantes
- Limpadores de cachimbo
- Cartolina
- Pompons



Como fazer:

1. Pintar os pacotes de leite com uma cor ou várias cores a gosto;
2. Cortar, com a tesoura, os pacotes perto do meio do pacote, como se estivessem a desenhar a boca do boneco;
3. Colar os olhinhos e os limpadores de cachimbo como braços;
4. Colar parte da cartolina na cabeça de um dos bonecos, para reproduzir o seu cabelo, e nos dois bonecos fazer os braços.
5. Na boneca, colocar um pompom (ou dois - a gosto de cada um), como que a imitar um chapéu.

Mais ideias de brinquedos reciclados [aqui](#).

3. Caligrafia artística

Vão precisar de:

- Papel, canetas e imaginação!

Desafios:

1. Copiem letras giras para praticar.
2. Desenhem o vosso nome artístico.
3. Criem um abecedário maluco.



Cliquem na imagem para mais desafios!

4. Colorir desenhos

Lápis de cor a postos?

Cliquem na imagem para encontrar vários printables lindíssimos que alguns dos nossos artistas preferidos nos cederam gentilmente.



Para imprimir e pintar em família!

5. Mini álbum de fotos

Por O Mundo de Sofia

Vão precisar de:

- Fotos de família impressas
- Cartolina
- Tesoura
- Tecido
- Cola
- Fita cola
- Fita
- Cartão



Como fazer:

1. Imprimir duas fotografias por folha; Cortar uma tira de cartolina e dobrar em forma de acordeão;
2. Cortar retângulos de cartão e forrar com tecido;
3. Colar o tecido espalhando a cola com um rolo e a seguir cortar os cantos deixando uma margem de 0.5 cm;
4. Primeiro colar dos 2 lados e a seguir os outros 2;
5. Colar uma fita mesmo a meio do cartão; Deixar secar bem, de preferência entre livros pesados para que fiquem bem direitos;
6. Quando estiver seco cole o miolo ao cartão. Para não sujar as outras folhas enquanto estiver a aplicar cola ponha uma folha de papel a separar a primeira página das restantes;
7. Colar as fotografias utilizando fita cola dupla.

Encontrem mais ideias giras para fazer em casa em [Pumpkin.pt!](http://Pumpkin.pt)

6. Quantos Queres Personalizado

Vão precisar de:

- Folhas de papel brancas ou com cor
- Tesoura
- Canetas ou lápis de cor

Como fazer:

1. Cortar um quadrado de papel com 20cm de largura e altura.
2. Começar a dobrar o papel – para vos ajudar, podem marcar as dobras a lápis. Vejam o vídeo da imagem acima e/ou sigam a referência da imagem abaixo!
3. Tenham em atenção os quadrados e triângulos, pois eles indicam onde devem dobrar, mas podem desenhar o vosso quantos queres como quiserem.
4. Escrever dentro de cada um dos papéis dobrados uma coisa divertida para os miúdos fazerem. Pode ser para dizer alguma coisa, imitar um animal ou fazer algo, como andar de gatas com os pais ao colo (será que eles aguentam? Com jeitinho, sim!).

Cliquem nesta imagem para aprender com vídeo!



Cliquem nesta imagem para imprimir ou copiar o quantos queres Pumpkin!



Encontrem mais ideias giras para fazer em casa em Pumpkin.pt!

7 IDEIAS PARA VÓS PÔR A MEXER!



7. Mamã Dá Licença

Como jogar:

1. Jogam seis ou mais participantes, que se dispõem junto a uma parede ou em cima de um risco. Um deles, a “mãe”, fica colocado de frente para as outras crianças, a uma distância de dez ou mais metros. A mãe fica de costas para a parede ou muro.
2. Uma criança de cada vez vai perguntando à mãe: – “A mamã dá licença?” – “Sim”. – “Quantos passos?” - “5 à bebé!”
3. Então o jogador avança, dando cinco passos muito pequeninos, pois neste exemplo, dá passos “à bebé”. Em seguida, pergunta outro jogador e assim sucessivamente.
4. Ganha o primeiro a chegar ao pé da mãe, tomando o seu lugar e recomeçando o jogo. As respostas da mãe (ordens), podem ser muito variadas: passos à gigante (grandes), à caranguejo (para trás), à cavalinho (saltitantes), à tesoura (abertura lateral dos membros inferiores), etc. Inventem e divirtam-se!



8. Futebol Aranha

Fotografia: Playivities

Vão precisar de:

- Espaço
- Bola levezinha



Como jogar:

1. Vamos ser aranhas? Tudo para o chão, de barriga para cima, mãos e pés a servir de apoio e o traseiro levantado!
2. Agora, tal como as aranhas, terão de jogar futebol sem mãos.
3. Desviem os móveis e os objetos frágeis, façam duas balizas e divirtam-se a jogar dentro de casa com uma bola levezinha!

9. Dança, dança!

Como jogar:

1. Mais simples não há: cada membro da família escolhe uma música e todos têm dançar da forma mais criativa possível!
2. Dancem juntos, aos pares ou à vez.
3. Para um incentivo extra, porque não tentarem fazer coreografias do YouTube ou do TikTok? Diversão garantida!



Encontrem mais ideias giras para fazer em casa em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)

10. Bowling dos Elefantes

Vão precisar de:

- Collants para pôr na cabeça
- Uma bola de ténis na zona do pé das collants
- Latas ou garrafas para servir de pinos de Bowling
- Conter os risos, porque é mesmo hilariante.

Como jogar:

1. O jogo é simples e divertido: coloquem a “tromba” na cabeça, as garrafas ou latas no chão e tentem derrubá-las com um golpe de tromba! O Dumbo ficaria orgulhoso...



Fotografia: playpartyplan

11. Cadeiras Musicais



Como jogar:

1. Este é um clássico! Começa-se com cadeiras arranjadas em roda – o mesmo número de cadeiras que de jogadores.
2. Alguém coloca músicas a tocar (daquelas bem giras para dançar) e todos têm de andar à volta das cadeiras enquanto dançam.
3. Assim que a música parar, todos procuram uma cadeira para se sentarem! Retira-se uma cadeira para a próxima ronda.
4. Na ronda seguinte, ´quando a música parar, alguém não vai conseguir sentar-se numa cadeira! O jogo continua neste lógica até que dois jogadores competem pela mesma cadeira. Não vale empurrar com força. O último a conseguir sentar-se é o vencedor!

12. Twister: todos torcidos!

Como jogar:

1. Se já têm este jogo em casa, basta seguir as instruções. Se não, podem fazer o vosso próprio Twister!
2. Vão precisar de uma cartolina, cartão ou de tecido bem grande, com cerca de 1,5m por 1,5m. Pintem ou coleem círculos vermelhos, verdes, laranja e azuis em filas, como na foto.
3. Depois, façam um pequeno cartão que, com um ponteiro, um pêndulo ou uma garrafa que gira, vos vai indicar qual mão ou qual pé têm de pôr em qual cor. Vejam um exemplo abaixo.
4. Estendam o vosso tapete Twister no chão, com espaço à volta e garantindo que não escorrega.
5. Ponham música e joguem aos pares!



Jogo caseiro e foto por [Morena's Corner](#)

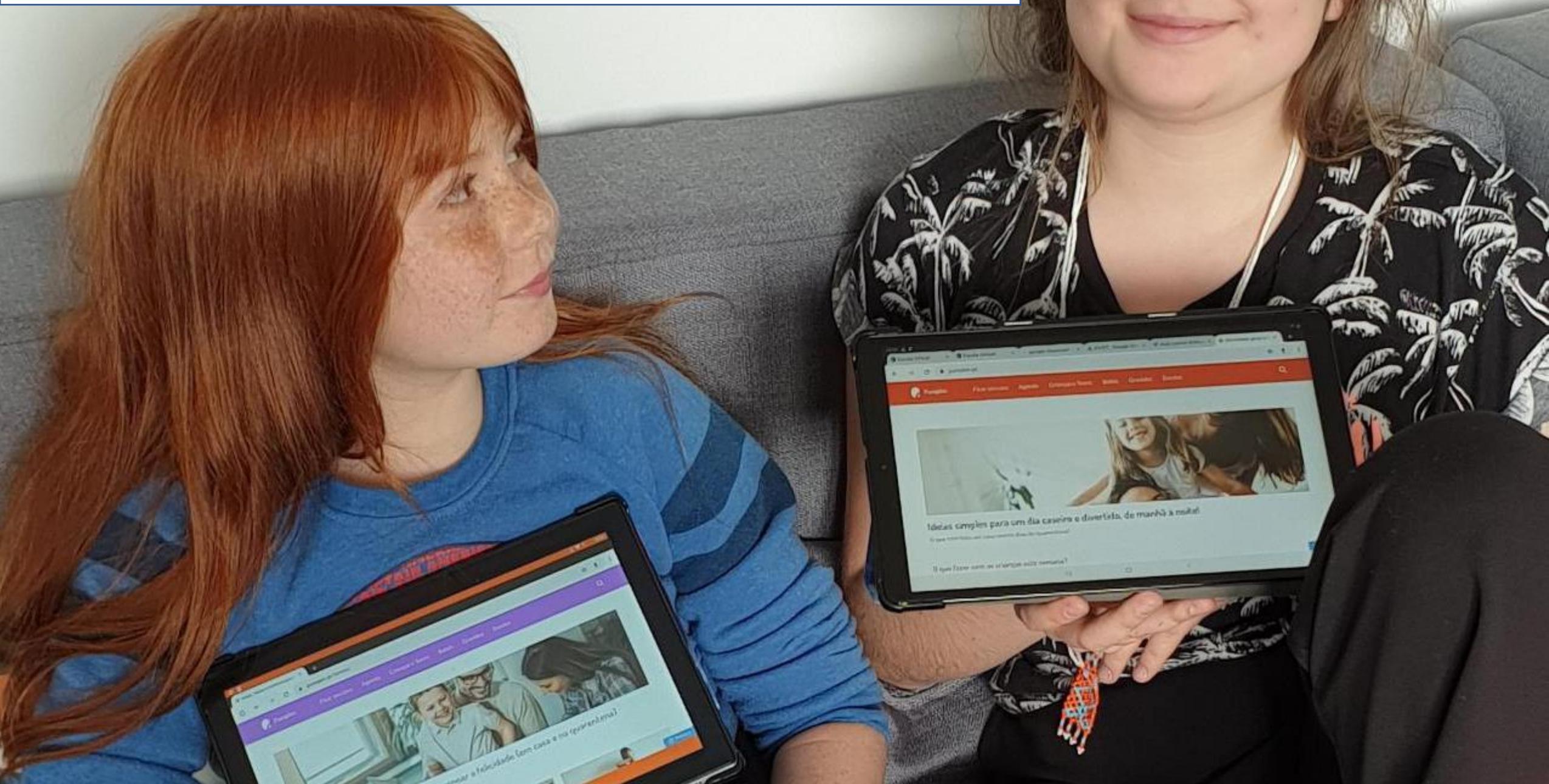
13. Macaquinho do Chinês



Como jogar:

1. Junto e de frente para uma parede está um jogador, de costas voltadas para os outros participantes. Este jogador vai dizer “um, dois, três, macaquinho do chinês”
2. Enquanto esta frase é dita os jogadores deslocam-se o mais depressa possível para a parede.
3. Quando o jogador terminar a frase, volta-se para os participantes do jogo.
4. Os jogadores que forem apanhados em movimento regressam ao ponto de partida.
5. Ganha o primeiro que conseguir tocar na parede sem ser visto.

8 ATIVIDADES GIRAS ONLINE



14. Escape Rooms Online

Encontrámos várias opções para quem quer experimentar estes jogos online e passar um bom bocado. Alguns são enigmas online, outros deixam até os materiais para o jogo à porta de casa! A maioria está em Português e podem ser feitos em conjunto por toda a família!



Cliquem na imagem para saberem mais!

15. Filminhos Infantis

No videoclube online da Zero em Comportamento há imensos filmes para ver, com novidades todos os meses!

E o melhor? As famílias Pumpkin têm 25%* de desconto nos Filminhos Infantis do videoclube!



Cliquem na imagem para saberem mais!

16. ARTECEDÁRIO

Adão Conde ensina crianças a desenhar o que quiserem com 6 linhas simples. No ARTECEDÁRIO, as letras são Círculos, Linhas Verticais e Horizontais, ZigueZagues, Ondas e Pontos. Com elas, podemos desenhar tudo!



Cliquem na imagem para saberem mais!

17. Dominguinhos Online

O MAR Shopping e a Catavento trazem novidades todos os domingos! Há encontro marcado às 11h00, no Facebook do MAR Shopping Matosinhos. As atividades ficam disponíveis para que possam ser revistas!



Cliquem na imagem para saberem mais!

Encontrem mais ideias giras para fazer em casa em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)

18. Harry Potter Online

Alerta Potterheads: o Wizarding World criou uma área dedicada ao combate do tédio em casa.

Lá podem encontrar jogos, quizzes, desafios e outras maravilhas do mundo de Harry Potter. Venham daí!



Cliquem na imagem para saberem mais!

19. Museus Gratuitos Online

Os tempos estão difíceis e todas as ideias para distrair os abobrinhas são bem-vindas! Assim sendo, deixamos uns quantos museus que dispõem de visitas online. Há para todos os gostos, da arte à ciência e à história e dos museus nacionais aos internacionais.



Cliquem na imagem para saberem mais!

20. Jogos para Estudar

Fizemos listas de jogos para que as abobrinhas pratiquem online Matemática, Português, Inglês e a Geografia! Experimentem jogar em conjunto ou façam uma pequena competição para um incentivo extra!



Cliquem na imagem para saberem mais!

21. Conta-me um Conto

Sandra Surgy é professora bibliotecária, e perante a pandemia que deixou todos os leitores da sua biblioteca em casa, criou um canal no YouTube para disponibilizar histórias para os alunos!



Cliquem na imagem para saberem mais!

Encontrem mais ideias giras para fazer em casa em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)



6 JOGOS PARA IMPRIMIR E DIVERTIR



22. Tudo em Um

Já não têm mais ideias para ocupar o tempo das abobrinhas? A Vitamimos criou um jogo lúdico-educativo com 1 baralho de cartas para 4 jogos diferentes sobre alimentação saudável: o Jogo da Memória, o Quem é Quem, o Hortofutícolas e o Adivinha Quem. Venham daí!



Cliquem na imagem para ler as instruções e imprimir!

23. Animais Selvagens

A Carina, do blog Go baby, go! criou um kit digital incrível para aprender sobre animais selvagens, dos peixes aos mamíferos e répteis. Leões, elefantes e insetos. Onde vivem? O que comem? E a que classe pertencem?



Cliquem na imagem para ler as instruções e imprimir!

24. Jogo do STOP

Nomes, países, cidades, cores, frutas, profissões – STOP!
Conseguiram escrever tudo?

Como jogar:

1. Cada jogador precisa de uma folha de papel onde vai escrever todas as categorias em jogo (podem ver ou imprimir a nossa na página seguinte).
2. Com as folhas organizadas, um dos jogadores diz A e continua a dizer o abecedário em silêncio, para si próprio.
3. Um dos outros jogadores diz STOP! A letra em que o primeiro jogador parar é aquela que vão usar para escrever palavras de todas as categorias.
4. O primeiro a terminar todas diz STOP novamente e todos têm de parar de escrever.
5. Depois, contam-se as pontuações por cada categoria: se não conseguiste escrever nenhuma palavra, recibes 0 pontos; se conseguiste escrever mas alguém tem a mesma palavra recibes 5 pontos; se conseguiste escrever e ninguém tem a mesma palavra, são 10 pontos; se foste o único a conseguir escrever uma palavra nessa categoria, recibes 20 pontos!
6. Os jogadores anotam a soma dessa ronda na coluna Total e o jogo volta a repetir-se na linha de baixo.

Imprimam a página seguinte e comecem a jogar!

25. Escape Room Caseiro

Preparámos 2 printables com jogos Escape Room Caseiros! Há uma opção para abobrinhas dos 3 aos 6 anos e outra para mini detetives dos 7 aos 12! Podem imprimir os desafios e pistas que preparámos e escondê-los pela casa conforme as instruções para uma tarde super divertida 😊



Cliquem na imagem para ler as instruções e imprimir!

26. Tutoriais Ludilabel

A Ludilabel preparou não um mas 10 tutoriais criativos para fazer em casa e partilha-os connosco. Há um caderno de férias, um espanta pesadelos, cactos fofinhos, marcadores de livros e muito mais!



Cliquem na imagem para ler as instruções e imprimir!

27. Batalha Naval

Quem consegue afundar primeiro todos os barcos do adversário? Uma atividade gira para jogar aos pares.

Como jogar:

1. Cada jogador precisa de uma grelha onde vai ancorar os seus barcos (podem copiar ou imprimir as nossas na página seguinte).
2. Cada quadrado da grelha é identificado pela Letra e Número que se encontram na periferia da grelha: um quadrado em cima tem o B e ao lado tem o 6, por exemplo, chama-se B6.
3. Os jogadores decidem o número de barcos em jogo e o tamanho dos mesmos: ocupa 2 casinhas, 3, 4, 5? Depois, cada um vai ancorar os barcos na sua grelha, sem o outro ver onde estão (usem uma caneta para marcar).
4. À vez, os jogadores vão disparar canhões para as casinhas da grelha adversária. Por exemplo, jogador 1: Disparo para o D8! Se acertar num barco, o jogador 2 responde "Tiro!", se acertar na água, responde "Água". Marquem os tiros que sofrem nos barcos e aqueles que já deram no adversário para não repetirem.
5. Quando um jogador acerta o tiro no barco adversário, tem direito a dar outro de seguida. Se acertar na água, passa ao outro.
6. Um barco é afundado quando todas as casinhas que fazem parte dele são atingidas por um canhão. O objetivo é afundar os barcos todos do adversário.

Imprimam a página seguinte e comecem a jogar!

Encontrem mais ideias giras para fazer em casa em Pumpkin.pt!

Jogador 1

Levantem esta aba para esconder o vosso jogo do adversário!

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

Jogador 2

Levantem esta aba para esconder o vosso jogo do adversário!

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				





10 JOGOS CASEIROS E PORREIROS

28. Adivinha Quem

Vão precisar de:

- Post-its
- Lápis ou caneta



Como jogar:

1. Façam uma rodinha. Cada um escreve (secretamente!) num post-it o nome de uma personagem real ou fictícia (pode ser o Mickey, o Cristiano Ronaldo ou até a avó).
2. Depois, cole esse post-it na testa da pessoa à vossa direita, para que todos consigam ver o nome da personagem menos essa pessoa.
3. O objetivo é que cada um adivinhe qual a sua personagem!
4. Para tal, têm de fazer perguntas no seu turno – mas só daquelas que se respondem com Sim ou Não!
5. Exemplo de perguntas: Sou uma personagem fictícia? Apareço na televisão? Sou humano? Sou um animal?
6. O jogo termina quando todos adivinharem o seu.

29. Jogos de Tabuleiro

Quantos têm aí por casa, esquecidos num armário? Estar em casa é uma ótima oportunidade para se juntarem à mesa a jogar! Neste artigo, temos uma seleção dos nossos jogos de tabuleiro preferidos: tirem-nos do armário ou adquiram um novo!



Cliquem na imagem para saberem mais!

30. Experiências Científicas

Neste artigo, vão encontrar 5 experiências científicas super giras que podem fazer em casa com os miúdos. Há fogo, culinário, ovos que não se partem, plantas que mudam de cor... Descubram aqui!



Cliquem na imagem para saberem mais!

Encontrem mais ideias giras para fazer em casa em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)

31. O Impostor

As vossas abobrinhas também são fãs do Among Us? Então vão adorar este jogo super simples!

Cortem um papelinho para cada jogador, escrevam I de Impostor num deles e P de Polícia nos outros. Baralhem e distribuam em segredo. O Impostor tem de piscar o olho aos Polícias para os matar, e os Polícias têm de o desmascarar!



32. Telefone Estragado

Um clássico! Sentem-se no chão em rodinha. Uma pessoa começa por dizer uma frase ao ouvido da do lado bem baixinho (algo giro, como “O frigorífico da cabana tem uma banana”).

Cada sussurra o que ouviu ao jogador seguinte, e no final descobrem como é que a vossa frase se estragou pelo telefone. Risos garantidos!



33. Malabarismo

O malabarismo é divertido, saudável e um truque muito giro para surpreender os amigos e familiares!

A Sala do Futuro preparou um tutorial para vos ensinar a dar os primeiros passos nesta arte.



Cliquem na imagem para saberem mais!

34. Mímica

Quem não gosta de um bom jogo de mímica? Joguem à vez para usar apenas gestos e fazer os outros jogadores adivinhar em que estão a pensar.

Para um desafio extra, joguem com um cronómetro!



35. Eu na Mala Levo...

Façam uma rodinha. O primeiro jogador começa por dizer o que quer levar na mala. Por exemplo, “Eu na mala levo um dinossauro”. O segundo jogador tem de repetir o que o primeiro disse e levar mais uma coisa na mala. Por exemplo, “Eu na mala levo um dinossauro e uma cadeira”. O jogo continua assim e quem se esquecer de um objeto perde.



36. Mikado com Lápis

Um jogo de equilíbrio, concentração e perícia! Espalhem os lápis de cor pela mesa como se fossem pauzinhos de mikado. Depois, à vez, cada jogador tem de tirar um sem mexer os restantes. Se mexer, volta a colocar no lugar.



Ganha quem conseguir tirar mais lápis!

37. Cola Estórias

Vão precisar de:

- Quadrados de papel
- Lápis



Como jogar:

1. Cada jogador desenha cada um dos papéis (que serão as bases para cada um contar uma história), regendo-se pela seguinte lógica: num papel desenha “onde” se passa a história (p. ex.: no espaço); noutro “quando” se passa (p. ex.: à hora do almoço); noutro “quem” participa (p. ex.: uma família de coelhos); e noutro “o que é que está em jogo na história (p. ex.: a procura dum tesouro).
2. Depois de desenhados, os papéis são dobrados em quatro partes e colocados dentro dum saco (um saco para cada variável: onde, quem, quando, o quê).
3. Cada jogador retira um papel de cada saco, sem ver. Deve recolher os quatro papéis (um de cada saco) sem nunca os mostrar aos outros jogadores.
4. A partir destes desenhos, cada jogador tem então que criar uma história (deve acordar-se previamente o tempo máximo que cada jogador tem para preparar a história), que de seguida deve contar aos restantes jogadores (pode definir-se se a história deve ser escrita ou simplesmente contada oralmente). Pode haver uma eleição para a história mais criativa.

Cliquem na imagem para saberem mais!



6 RECEITAS PARA COZINHAR JUNTOS

38. Bananas de Pijama

Ingredientes:

- 4 bananas grandes, firmes, descascadas e cortadas ao meio
- 8 pauzinhos de sorvete
- 2 tabletes de chocolate negro para cozinhar (400g)
- nozes trituradas
- confetis variados
- coco ralado

Preparação

1. Forre o tabuleiro com papel vegetal e reserve.
2. Espete o pauzinho na extremidade mais grossa das metades de banana.
3. Disponha no tabuleiro e congele durante a noite, ou pelo menos durante 2 horas.
4. Derreta o chocolate numa tigela de vidro, no microondas. Durante um minuto ponha na potência mais alta, e depois mexa.
5. Vá aquecendo em intervalos de 20 segundos, mexendo no meio até que tudo esteja derretido.
6. Ponha os ingredientes em pratos, como os confetis, nozes e coco.
7. Retire as bananas do congelador e mergulhe na mistura de chocolate.
8. Cubra com as várias coberturas e coloque de volta no tabuleiro para armazenar no congelador até que seja necessário.

Nota: Confirme que tem tudo preparado – depois de mergulhar no chocolate deve pôr as coberturas rapidamente, antes de arrefecer. Pode trocar o chocolate negro por chocolate branco para variar.



39. Pizzas Chupa-Chupa

Ingredientes:

- Massa de pizza
- 1 chávena molho de tomate
- 10 azeitonas sem caroço
- 10 tomates-cereja
- 10 pedaços de tomate seco ao sol, picado
- 40g de queijo feta ou ricotta, esfarelado
- folhas de manjericão
- 100g de queijo parmesão ou mozzarella
- Azeite e oregãos q.b.
- Pausinhos de espetadas

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220 ° C. Cubra um tabuleiro com papel vegetal
2. Estenda a massa de pizza com cerca de meio centímetro de espessura.
3. Usando por exemplo um copo cortar rodelas de massa. Depois volte a juntar e a estender a massa e corte novamente.
4. Coloque todos as rodelas na bandeja, cubra com o molho de tomate e os restantes ingredientes.
5. Por cima ponha com parmesão ou mozzarella ralado e deite uma gota de azeite e oregãos
6. Coza no forno 8-10 minutos até que a massa da pizza esteja dourada e macia
7. Espete os pausinhos de espetada para parecerem chupa-chupas.



40. Rolinhos de Salsicha



Ingredientes

- 1 frasco de salsichas de cocktail
- 1 embalagem de massa folhada congelada ou fresca (já feita)

Preparação

1. Estender a massa sobre uma bancada com farinha e cortar tirinhas pequenas da mesma.
2. A seguir é enrolar as salsichas na massa, dispor os rolinhos num tabuleiro e levar ao forno a cozinhar.
3. Espreite para ver quando estão prontos. Tire do forno e deixe arrefecer.

41. Panquecas de Aveia Saudáveis

Por Academia Petit Chef

Ingredientes

- 60g de farinha de trigo ou aveia;
- 60g de farinha integral;
- 35g de açúcar amarelo;
- 30g de flocos de aveia;
- 8ml de óleo de coco;
- 6g de fermento;
- 125 ml de leite meio-gordo;
- 1 ovo;
- Mirtilos e framboesas q. b.

Preparação

1. Numa taça misture as farinhas, a aveia, o fermento e o açúcar.
2. Noutra taça adicione o leite, o óleo de coco e o ovo e misture bem com a ajuda de um garfo.
3. Depois, adicione os ingredientes líquidos aos secos e mexa energicamente. Com um pouco de óleo de girassol, unte uma frigideira ou o prato da máquina de crepes.
4. Com a ajuda de uma concha da sopa verta a massa uniformemente sobre a superfície e deixe cozinhar um pouco de ambos os lados até dourar ligeiramente.
5. Transfira as pancakes para um prato e sirva com os mirtilos e as framboesas.



Ideias para coberturas saudáveis

- Sumo de 1 laranja
- Raspas de 1 lima
- Canela em pó
- Queijo creme q. b.
- Polpa de manga q. b.
- Amoras q. b.

Também podem aventurar-se com coberturas que sejam mais do vosso agrado: do chocolate ao mel, as pancakes ficam bem com quase tudo. Bom apetite!

Encontrem mais ideias giras para fazer em casa em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)



42. Bolinhos Todos os Sabores

Ingredientes

- 250 gr Iogurte Aroma ou Grego
- 200 ml Óleo vegetal
- 400 gr Açúcar
- 6 Ovos (separados)
- 360 gr Farinha (tipo 55, s/ fermento)
- 2 c. chá Fermento

Para os sabores: Banana; Morangos cortados; Mirtilos; Arandos secos; Maçã; Passas; Nozes; Côco ralado; Pepitas de chocolate negro



Preparação

1. Com a ajuda da Moulinex Prep'line batemos as claras em castelo e pusemos de parte.
2. Num recipiente misturámos o iogurte, o óleo, o açúcar e as gemas, e batemos com a batedeira até ficar bem misturado. Juntámos a farinha e o fermento e misturámos bem com a batedeira.
3. Por fim, com uma colher ou vara de arames envolvem-se as claras batidas em castelo.
4. Dividimos a massa em 4-6 recipientes e juntámos os ingredientes a gosto.

Vejam [aqui](#) as nossas combinações de sabores preferidas!

43. Pipocas doces

Ingredientes

- Óleo vegetal
- Açúcar ou sal refinado
- Milho para pipocas



Preparação

1. Colocar numa panela um pouco de óleo de modo a cobrir todo o fundo.
2. Cobrir com uma camada de milho. Por cima colocar uma camada de açúcar.
3. Levar ao lume brando mexendo um pouco até o açúcar derreter e depois tapar a panela.
4. De vez em quando agitar a panela e deixar que as pipocas comecem a estalar. Repetir a operação várias vezes até deixarem de as ouvir.
5. Cuidadosamente retirar as pipocas para um tabuleiro. Espalhar de forma a solta-las umas das outras.
6. Deixar arrefecer um pouco e colocá-las numa taça de servir.

Preferem salgadas? Há mais receitas de pipocas [aqui](#)!



Um grande agradecimento aos nossos queridos parceiros e amigos que contribuem para que possamos ter um site recheado de eventos giros e atividades divertidas para as famílias!

Fiquem atentos ao E-Books especiais do 10º aniversário da Pumpkin!

Se ainda não recebem as nossas Newsletters, [registem-se aqui](#) para os melhores conteúdos, eventos, passatempos e descontos.

pumpkin.pt



Famílias Felizes