|  |  |
| --- | --- |
| [Nome da receita]  Rendimento: [número de porções]  Tempo de preparo: [horas e minutos]  Tempo total:[tempo de preparo + cozimento] Ingredientes[Ingrediente 1] | [medida][Ingrediente 2] | [medida][Ingrediente 3] | [medida]Instruções [Explique aqui como preparar e cozinhar esta receita.] Informações Alimentares Especiais [Sem glúten? Adequado para diabéticos? Inclua qualquer informação alimentar especial aqui.] | Lista de compras[Ingrediente 1][Ingrediente 2][Ingrediente 3] |