|  |  |
| --- | --- |
| [Nome da Receita]  Porções:  Tempo de preparação: [horas e minutos]  Tempo total: [tempo de preparação e cozedura] Ingredientes[Ingrediente 1] | [medida][Ingrediente 2] | [medida][Ingrediente 3] | [medida]Indicações [Explique como preparar e elaborar esta receita aqui.] Informações Alimentares e Alergénios [A receita não tem glúten? É adequada para diabéticos? Adicione as informações alimentares e alergénios aqui.] | Lista de Compras[Ingrediente 1][Ingrediente 2][Ingrediente 3] |