



FICHA TÉCNICA

TÍTULO
DEZASSEIS TRINCAS
PARA Esvaziar o Cesto da Fruta

AUTOR
© JOÃO BARBOSA

ILUSTRAÇÕES
© PATRÍCIA ROSINDO

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO
© ALFARROBA

DESIGN
ALFARROBA — CATARINA AMARO DA COSTA

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
GRÁFICA DIÁRIO DO MINHO

ISBN
978-989-8745-71-2

DEPÓSITO LEGAL
415 335/16

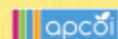
DATA DA EDIÇÃO
OUTUBRO DE 2016

UMA EDIÇÃO DA ALFARROBA
LARGO SÃO JOÃO N.º 16 A, 1.º
2890-028 ALCOCHETE — TELEFONE: 210 998 223
E-MAIL: GERAL@ALFARROBA.COM.PT



WWW.ALFARROBA.COM.PT

PARTE DO VALOR
DO LIVRO REVERTE
PARA A APCOI.



As receitas do livro foram revistas e aprovadas pela equipa de especialistas da APCOI: Dr. João Côrça e Dra. Rita Santos Loureiro, nutricionistas.

DEZASSEIS TRINCAS

PARA Esvaziar o Cesto da Fruta



CHAMAVAM—NO LOBO MAU

Era uma vez um Lobo Mau que vivia longe, muito longe, lá na sua floresta.

Sempre que comia, dormia uma sesta.



O lobo solitário,
animal lendário
com fama de falsário,
por uns muito temido
e por outros perseguido
mesmo quando dormia a sesta
lá na sua floresta,
só queria paz e sossego
no silvestre aconchego:
em vez de esquilos,
comia mirtilos
aos quilos,
em vez de ovelhas,
trincava groselhas,
em vez de lebres pernetas,
devorava amoras pretas,
em vez de corças indefesas,
roía framboesas,
em vez de coelhos
ou capuchinhos vermelhos,
engolia moranguinhos,
de preferência vermelhos.

Era assim que, em dias
de saudáveis iguarias,
todos acabavam na boca do Lobo Mau
que, afinal, nem era mau:
o mirtilo
desfazia-se tranquilo,
a framboesa
derretia-se em beleza,
a groselha
escorria qual mel de abelha,
a amora
via que chegava a sua hora
e um moranguinho vermelho
aceitava o feliz destino
de ir parar ao intestino
onde, segundo uma história
mais antiga e simplória,
devia haver um capuchinho vermelho
ou, pelo menos, um coelho.