



REBECCA HADASSAH E ROBERTA DUARTE

Sabores para uma vida saudável

10 receitas de lanches criativos e nutritivos



Sumário

Apresentação **03**

Dicas importantes para começar **04**

Bolo de cenoura **05**

Bolo de Batata Doce **06**

Brownie **07**

Biscoito da Avó **08**

Smoothie do Verão **09**

Vitamina de Açaí **10**

Pastel de Forno Integral **11**

Coxinha Baby **12**

Torta de Frango **13**

Pão de Queijo **14**

Apresentação

Preparar uma alimentação é demonstrar amor e carinho, transformando as receitas em uma representação de cuidado, ainda mais quando estamos nos referindo às refeições das nossas crianças e adolescentes. E quem disse que essa experiência, além de deliciosa, não pode ser, também, divertida e muito saudável?

Nós sabemos o quão importante é proporcionar experiências com refeições que alimentem tanto o corpo quanto a imaginação. Por isso, as nossas nutricionistas, Rebecca Hadassah e Roberta Duarte, desenvolveram o e-book '**Sabores para uma vida saudável**', com 10 dicas de receitas de lanches criativos e nutritivos que vão levar mais cores, alegrias e sabores para as lancheiras dos nossos alunos e alunas.

Neste e-book, buscamos trazer opções de receitas que possam transformar as lancheiras em verdadeiras fontes de alegria e nutrição. Sabemos que a missão de preparar lanches equilibrados, todos os dias, pode ser desafiadora, mas, estamos, aqui, para torná-la simples e prazerosa.

Queremos convidar você a explorar as páginas seguintes, com a mente aberta e o coração cheio de carinho, para colocar a mão na massa e se deliciar, descobrindo como criar lancheiras nutritivas, as quais criarão hábitos saudáveis que acompanharão as crianças e adolescentes por toda a vida.



Dicas importantes para começar

Como montar uma lancheira saudável e criativa?

- Inclua todos os grupos alimentares na preparação da lancheira;
- Use a criatividade para conquistar o paladar;
- converse com seu(sua) filho(a) sobre as preferências dele(a);
- Use utensílios divertidos para enfeitar a lancheira.



Conheça os grupos alimentares

• Carboidrato

Alimentos que fornecem energia para as atividades diárias da criança.

Ex: pão, biscoito e bolo.

Prefira os integrais e inclua cereais e sementes.

• Proteínas

Alimentos que auxiliam no desenvolvimento muscular e ósseo.

Ex:

Fonte animal: carnes, peixes, ovos, leite e seus derivados, como iogurte e queijo.

Fonte vegetal: feijão, grão de bico, ervilhas, nozes, castanhas, leites de origem vegetal (coco e castanha).

Prefira proteínas de alto valor biológico, que são as de origem animal.

• Lipídios

Segunda fonte energética mais utilizada pelo corpo, importante para funções metabólicas do organismo.

Ex: castanhas, amendoim, nozes e abacate.

Prefira incluir essas fontes como preparações complementares, aliada dos carboidratos e proteínas.

• Vitaminas e Minerais

Alimentos que auxiliam na imunidade.

Ex: Frutas, verduras e legumes.

Prefira incluir, nesses alimentos, fibras (aveia, linhaça e gergelim) e gorduras boas (oleaginosas).

• Água

Fundamental para que ocorram todos os processos metabólicos do corpo. Por este motivo, ela é indispensável na alimentação das crianças.

Bolo de cenoura



- **Ingredientes para a massa:**

2 cenouras médias ou 200g de cenoura;
3/4 de óleo de canola;
3 ovos;
1/2 xícara de açúcar demerara;
1/2 xícara de açúcar mascavo;
1 pitada de sal;
1 colher de vinagre de maçã;
1 colher de chá de baunilha;
1/2 xícara de flocos de aveia;
3/4 de xícara de farinha de arroz;
3/4 de xícara de polvilho doce ou amido de milho;
1 colher de sopa de fermento em pó.

- **Modo de fazer a massa:**

Em um liquidificador, bater todos os ingredientes líquidos. Em um bowl, adicione todos os ingredientes secos (menos o fermento). Misture bem, com auxílio do liquidificador, os secos e molhados. Por último, adicione o fermento e misture com uma colher. Em uma forma untada, adicione a massa e leve ao forno, previamente, aquecido a 180°, por 30 minutos ou até o palito sair limpo.

- **Em caso de intolerância, substituir:**

Ovo – Substituir por ovo de linhaça, misture 1 colher de sopa de farinha de linhaça com 2 colheres de água e deixe descansar. Use no lugar do ovo.

Açúcar – Substituir por adoçante culinário ou por 1 xícara de uva passas branca.

- **Ingredientes para a calda de chocolate:**

1/4 de cacau em pó 100%
1/2 xícara de açúcar demerara
1 pitada de sal
200ml de leite de coco
2 colheres de sopa de óleo de coco

- **Modo de fazer a calda:**

Em uma panela, coloque todos os ingredientes, leve ao fogo baixo e misture sem parar, até fazer um ponto de fio mais firme. Disponha a calda por cima do bolo.



Bolo de Batata Doce

- **Ingredientes:**

½ xícara de óleo de canola ou óleo de sua preferência;

3 ovos;

100ml de leite de coco;

1 colher de sopa de vinagre de maça;

1 pitada de sal;

1 colher de canela;

¾ xícara de açúcar mascavo;

1 xícara ou 100g de batata doce crua ralada;

½ xícara de farinha de arroz;

½ xícara de polvilho doce;

½ xícara de aveia de flocos finos;

2 colheres de sopa de chia em grão;

1 colher de sopa de fermento.

- **Modo de fazer:**

Bata, no liquidificador, todos os ingredientes líquidos, por 2 minutos. Adicione os secos e bata por 2 minutos, também. Deixe bater bem e, no final, coloque a chia e não bata, misture com a mão. Coloque 1 colher de fermento em pó, misture e coloque em uma forma untada. Coloque para assar, no forno, por 30 minutos ou até o teste do palito.

- **Em caso de intolerância, substituir:**

Ovo – Substituir por “ovo” de linhaça: misture 1 colher de sopa de farinha de linhaça com 2 colheres de água e deixe descansar (medida equivale a 1 ovo).

Leite de coco – Substituir por leite de castanhas, de vaca ou água.

Brownie

- **Ingredientes:**

3 bananas maduras;
3 ovos;
1 xícara de farinha de amêndoas;
 $\frac{1}{2}$ xícara de cacau 50%;
4 colheres de pasta de amendoim;
Gotas de chocolate a gosto;
Canela a gosto.

- **Modo de fazer:**

Misture todos os ingredientes e leve ao forno, em uma forma de sua preferência. Coloque para assar no forno, previamente, aquecido. Deixe numa temperatura de 170° por 20 minutos. Sirva morno.

- **Em caso de intolerância, substituir:**

Ovo – Substituir por ovo de linhaça, misture 1 colher de sopa de farinha de linhaça com 2 colheres de água e deixe descansar. Use no lugar do ovo.

Farinha de amêndoas – Mesma quantidade de farinha de aveia ou grão de bico.

Pasta de amendoim – 2 colheres de óleo de coco





Biscoito da Avó

• Ingredientes:

160g de manteiga ou margarina;
90g de açúcar refinado;
260g de farinha de trigo sem fermento;
1 colher de chá de baunilha;
100g de açúcar refinado para finalizar;
100g de chocolate cobertura meio amargo.

• Modo de fazer:

Misture a manteiga, o açúcar, a baunilha e a farinha, com as mãos, até formar a massa. Abra, com auxílio de um rolo, e corte como desejar. Leve ao forno, previamente, aquecido para assar a 200°, por 10 minutos. Derreta o chocolate para banhar uns biscoitos e outros finalize com o açúcar.

Smoothie do Verão

• Ingredientes:

1 banana madura;
1 manga madura;
200ml de suco de laranja;
200ml de leite ou fórmula diluída;
3 colheres de sopa de ricota;
Cubos de gelo.

• Modo de fazer:

Descasque as frutas e corte-as em tamanhos médios. Bata a banana e a manga e depois junte os demais ingredientes, até dissolver tudo. Servir, assim que for preparado. Preparação rica em cálcio, proteína e fibras. Não precisa de açúcar, devido às frutas maduras.





Vitamina de Açaí

• Ingredientes:

180 ml de água gelada;
2 colheres (sopa) de leite em pó integral;
1 banana-nanica pequena;
2 morangos médios (maduros);
½ xícara (chá) de Açaí.

• Modo de fazer:

Coloque as frutas cortadas, em pedaços pequenos, e adicione, no liquidificador. Acrescente água, leite em pó e, por último, o açaí. Bata até alcançar uma mistura cremosa. Não necessita adoçar.

Pastel de Forno Integral

• **Ingredientes:**

1 xícara (chá) aveia em flocos;
1 xícara (chá) farinha de trigo integral;
Um pouco menos da metade de xícara (chá) de azeite de oliva;
1/4 xícara (chá) água morna.

• **Modo de fazer:**

Misture todos os ingredientes secos, primeiro, e adicione o azeite. Coloque a água morna aos poucos, até a massa se soltar das mãos. É importante não adicionar a água toda de uma vez. Estique a massa, recheie e leve ao forno para assar a 180° por aproximadamente 30 min ou até dourar, para ficar crocante.

• **Em caso de intolerância, substituir:**

Glúten – Usar aveia sem glúten e farinha de arroz no lugar dos secos, use a mesma proporção.

• **Ingredientes para o recheio:**

Frango desfiado
Cebola, salsa e alho a gosto

• **Modo de preparo do recheio:**

Refogue o frango e deixe esfriar para recheiar, pode usar carne ou queijo de sua preferência. Também combina muito com tofu, para quem é vegano.





Coxinha Baby

- **Ingredientes para a massa:**

500g de batata doce cozinhada e amassada;

1 ovo;

Farinha de linhaça até dar o ponto;

Frango desfiado e refogado.

- **Modo de fazer:**

Misture todos os ingredientes e modele como uma coxinha, empane na linhaça dourada e asse no forno a 170° por 10 minutos.

Torta de Frango

• Ingredientes:

2 xícaras de batata doce ou inglesa, cozinhadas e amassadas;
4 colheres de goma de tapioca (colocar aos poucos e ir observando a textura);
Sal e temperos a gosto;
Frango desfiado cremoso (fazer um creme usando o caldo do cozimento do frango - engrossar com aveia ou polvilho doce ou amido de milho);
1 gema para pincelar (em caso de alergia pincelar com açafrão e azeite para dá uma coloração).

• Modo de fazer:

Misture os ingredientes até formar a massa, espalhe em uma forma pequena (porção individual) e coloque o recheio de frango. Abra a massa e tampe a torta. Pincele com uma mistura de azeite e açafrão para dourar. Leve ao forno por 10 minutos, usando uma temperatura de 170°.

• Substituição:

Frango: carne, creme de palmito ou creme de cogumelos.





Pão de Queijo

• Ingredientes:

2 xícaras de batata doce cozidas e amassadas;
1 ovo;
4 colheres de goma de tapioca (ou até dar o ponto da massa);
1/2 xícara de queijo coalho ralado.

• Modo de fazer:

Mistura tudo e faz as bolas, leva para assar em forno a 170°, por 10 minutos.

motiva
A Escola das Grandes Conquistas