

COMO MONTAR UM  
**LANCHE**  
DA TARDE  
SAUDAVEL?



## **Com criatividade, é possível criar lanches saborosos que toda a família vai adorar**

Na hora de preparar aquele lanchinho da tarde em casa, dá pra escapar dos alimentos processados e ultra processados, sem precisar passar muito tempo na cozinha. A bióloga Vanessa Andrade aconselha a ter sempre uma fruta ou vegetal, como rodelinhas de batata-doce, tomatinho cereja, palitinhos de cenoura, milho e frutas diversas. Além disso, é possível incluir fontes de fibra, como um sanduíche com pão integral, biscoitos, bolinhos saudáveis ou castanhas.

Para beber, água é sempre a melhor opção para manter as crianças hidratadas, especialmente com o calor que se aproxima, mas sucos naturais também podem ser uma boa opção. Fique longe de refrigerantes, que têm alta concentração de açúcar e conservantes.

# VEJA ALGUNS ITENS QUE PODEM AJUDAR NA PREPARAÇÃO DO CARDÁPIO:



## FRUTAS E LEGUMES

- Tomate cereja
- Cenoura baby
- Ovos de codorna
- Ovos cozidos
- Bergamota
- Ameixa
- Pêssego
- Uvas
- Maçã cortada
- Pera cortada e amarrada com elástico

## DOCES

- Bolo chocolate
- Bolo cenoura
- Bolo laranja
- Bolo maçã
- Bolo de milho

## SALGADOS

- Nuts (pistache, amêndoas e castanhas caju)
- Enroladinho de presunto e queijo
- Muffin salgado

# CONFIRA DICAS DE RECEITAS FÁCEIS E PRÁTICAS DE PREPARAR EM CASA:

## BROWNIE SAUDÁVEL

### Ingredientes:

- 150 g chocolate 70% picado
- 1/2 xícara de manteiga (60g)
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 pitada de sal
- Opcional: 1/2 xícara de nozes picadas



### Modo de fazer:

Derreta o chocolate e a manteiga no micro-ondas (1 ou 2 vezes de 30 segundos) e mexa bem até ficar homogêneo. Reserve.

Em uma tigela, misture os ovos com o açúcar e bata bem até ficar um creme homogêneo.

Acrescente a aveia, o chocolate derretido com a manteiga, o sal e as nozes.

Misture e coloque numa assadeira pequena untada e enfarinhada.

Assar em forno pré-aquecido por 25 min. Espete com palito para testar e cuide com o ponto para não ficar seco, pois o gostoso é ele ficar meio úmido no meio.

## CRACKERS DE SEMENTES

### Ingredientes:

- 2/3 xícara de semente de girassol (ou sementes de abóbora)
- 1/4 xícara de linhaça dourada
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de psyllium
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de mel
- 3/4 xícara de água



### Modo de fazer:

Misturar os secos e os líquidos em tigelas separadas e depois juntar os dois e deixar hidratando por 10 minutos enquanto o forno pré-aquece.

Divida a massa em dois para fazer em duas assadeiras médias.

Para abrir a massa, pegue duas folhas de papel Dover (aquele que parece papel manteiga mas não é, porque o papel manteiga comum gruda) mais ou menos do tamanho da assadeira onde vai assar. Coloque a massa em cima de uma folha, cubra com a outra e use um rolo para abrir. Retire a folha de cima e asse até dourar de um lado e depois virar a massa e assar por mais 5 minutos.

## PÃO DE QUEIJO

### No liquidificador colocar:

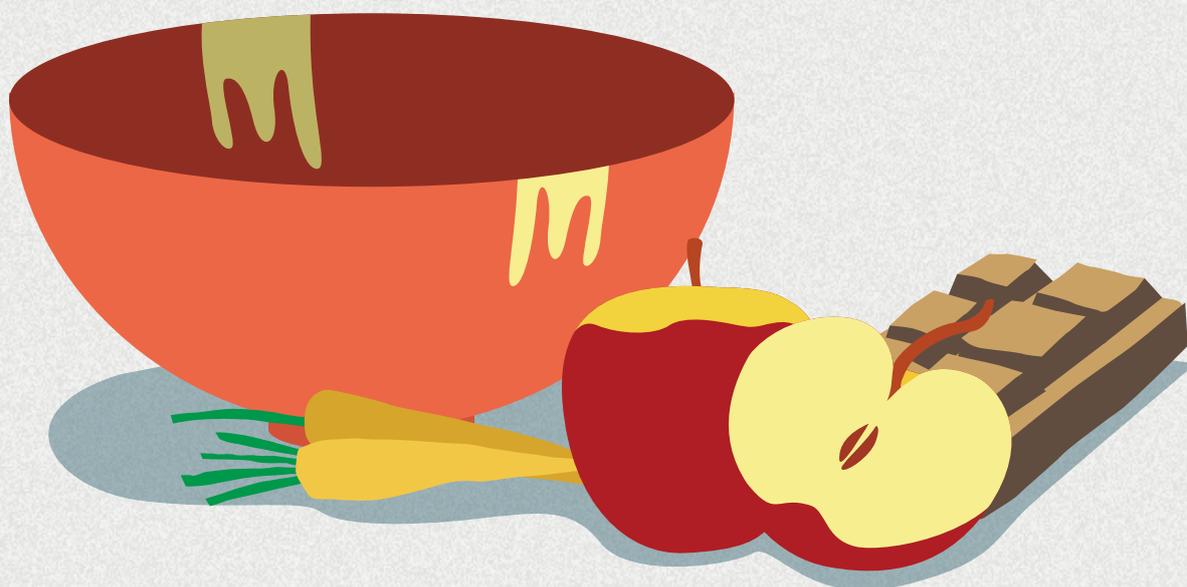
- 2 ovos
- 3/4 xícara de leite
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 130g polvilho doce
- 75g queijo mussarela
- 60g queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá sal



### Modo de fazer:

Bater tudo e distribuir em forminhas de silicone.

Assar por 20-25 min a 180C ou até dourar.





COLÉGIOS MARISTAS

---

GRUPO MARISTA