

LANCHEIRA

Infantil



Lanches
sugestivos



Receitas

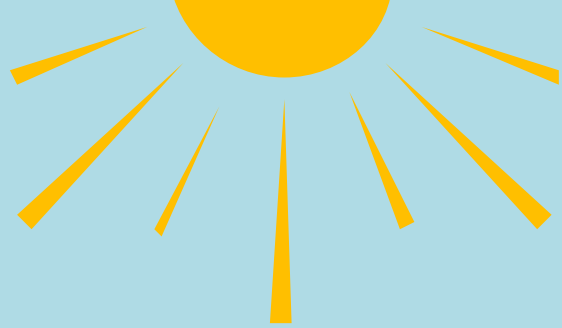


Como
montar?



UM GUIA PARA A FAMÍLIA!

@nutrigabriellabartz



Oi pessoal!

O lanche escolar é uma grande oportunidade da criança ter interação com a comida brincando com os seus amigos! Apresente sempre ao seu pequeno (a) aos alimentos com bons nutrientes, pois assim ele vai criar a hábitos saudáveis que vão permanecer no futuro.



COMO

COMPOR
UMA BOA
LANCHEIRA ESCOLAR



ENERGÉTICOS

Carboidratos
Como por exemplo
pães e bolos
integrais, biscoitos
e muffins caseiros,
panqueca, tapioca,
granola ...

REGULADORES

Frutas
Como por exemplo
banana, maçã,
melão, mamão,
morango,
melancia, laranja...

CONSTRUTORES

Proteínas
Como por
exemplo iogurtes,
queijos, tofu,
frango desfiado...



DICAS



DICAS PARA COMPOR UMA BOA LANCHEIRA ESCOLAR

FRUTAS

Sempre incluir frutas nos lanches!

ÁGUA

Sempre será o melhor líquido para ser ingerido.

QUEM CONGELA SEMPRE TEM

Fazer vários lanchinhos e congelar.

DESEMBALE MENOS DESCASQUE MAIS

Comida de verdade é a melhor pedida!

FONTE DE PROTEÍNA

Coloque sempre uma fonte de proteína (queijo, iogurte, atum ou frango...)

FONTE DE CARBOIDRATO

Coloque sempre uma fonte de carboidrato (pão, biscoito, torta, bolo...)



@nutrigabriellabartz

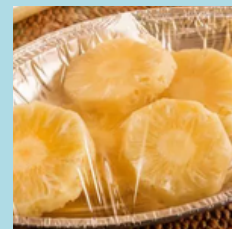


DICAS

DE ARMAZENAMENTO

FRUTAS

Quando colocar as frutas na lancheira, corte-as e envolva em plástico filme.



LANCHEIRA

Uma lancheira térmica é super importante para manter em temperatura segura os alimentos.



SANDUÍCHES

Os sanduíches devem ser preparados algumas horas antes da ida à escola e embalados em plástico filme.

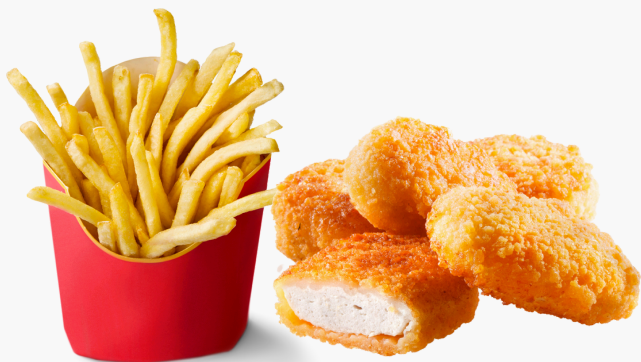


ALIMENTOS

A SEREM

EVITADOS NA LANCHEIRA ESCOLAR

FRITURAS



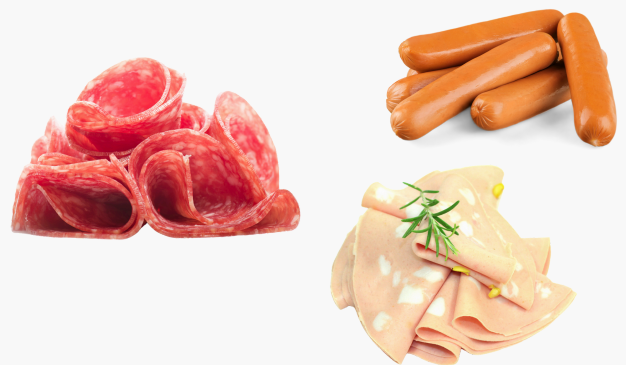
GULOSEIMAS



REFRIGERANTES



EMBUTIDOS



OPÇÕES

DE LANCHES

Água + fruta +
sanduiche c/
pastinha de frango



Água + frutas +
iogurte + nuts



Água + bolinho caseiro
+ iogurte + fruta



Água + fruta +
biscoito de polvilho



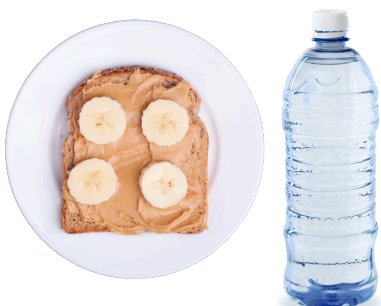
Água + palitinho de ovo
de codorna e tomate +
cookies caseiros



Água + bolacha de
arroz com patê de
frango + fruta



Água + pão com pasta
de amendoim e fruta



Água + panqueca de
banana + iogurte



Água + omelete +
goiaba



COMO ENCANTAR OS PEQUENOS



RECEITAS

PARA REPRODUZIR NA LANCHEIRA ESCOLAR



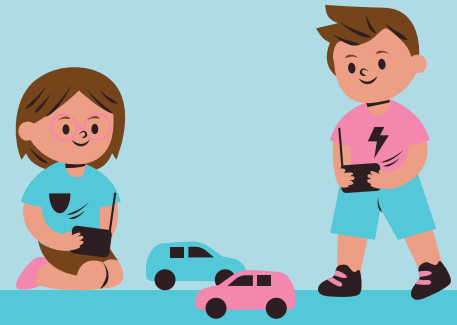
Nível de dificuldade



Tempo de preparo



PANQUECAS COLORIDAS



RECEITA: SALGADA

Ingredientes:

1 ovo

1 xícara de chá de farinha de trigo integral ou 1/2 branca + 1/2 integral

1/2 xícara de leite ou leite vegetal

1 colher rasa de sal

Orégano a gosto

1 xícara de chá de espinafre cru ou beterraba crua ou cozida ou cenoura.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura homogênea. Unte a frigideira e adicione uma concha da massa, depois de cozida de um lado vire o outro.

DICA: Adicionar um pouco de farelo de aveia ou flocos de aveia nas farinhas para tornar mais nutritivo!



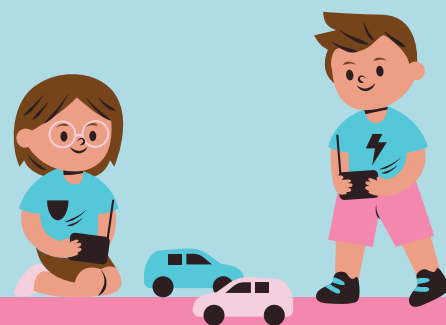
Dificuldade: 4



Tempo de preparo: 20 minutos



PASTINHA DE LEGUMES



RECEITA: SALGADA

Ingredientes:

Espinafre ou beterraba ou cenoura cozidos
Requeijão ou tofu
Sal a gosto

Modo de preparo:

Corte o vegetal escolhido em pedaços pequenos e refogue na frigideira com os temperos de sua escolha (cebola e alho). Após refogado, colocar no liquidificador o vegetal escolhido e requeijão ou tofu até conseguir consistência de uma pasta. Ao final, uma pitada de sal se for preciso.



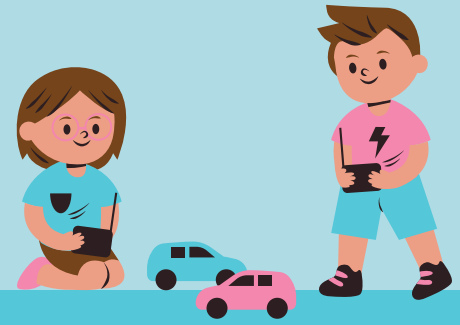
Dificuldade: 3



Tempo de preparo: 10 minutos



OMELETE NUTRITIVA



RECEITA: SALGADA

Ingredientes:

2 ovos

1/2 cenoura ralada

1/4 de abobrinha ralada

Legumes de sua preferência (Milho, ervilha, tomate)

Temperos naturais a gosto

Modo de preparo:

Basta bater os ovos, adicionar os legumes ralados (pode fazer com os legumes da sua preferência também), Você pode fazer na frigideira como omelete ou colocar em forminha de cupcake no forno a 180°C até dourar e o palito sair seco.



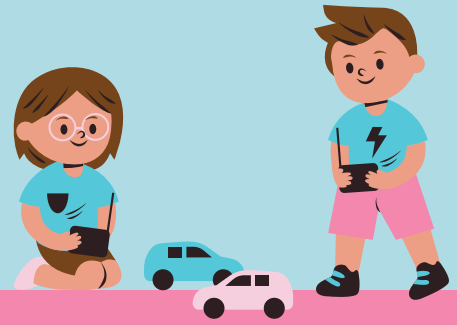
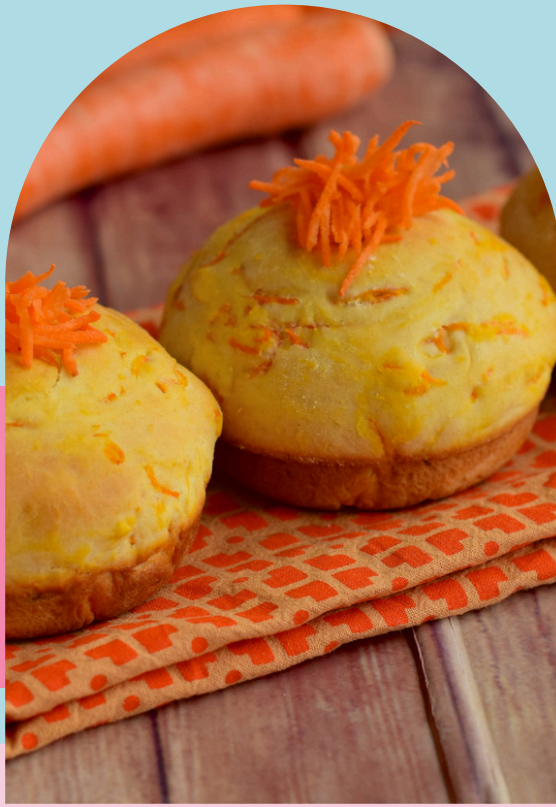
Dificuldade: 1



Tempo de preparo: 10 minutos



PÃO DE CENOURA



RECEITA: SALGADA

Ingredientes:

- 2 cenouras médias
- 1 xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 colher de sal
- 2 colheres de açúcar
- 2 xícaras de água morna
- 1 sachê de fermento para pão (10g)
- 1 kg de farinha de trigo

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador junto com o óleo. Depois misture os ingredientes (exceto a farinha) e deixe bater. Coloque a farinha em uma vasilha grande e derrame o líquido batido por cima dela e misture. Deixe descansar por cerca de 1 hora. Unte uma assadeira grande só com óleo, modele o pão e deixe crescer mais 2 horas. Leve para assar em forno moderado por mais ou menos 40 minutos.



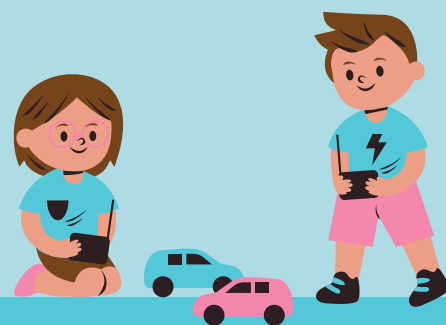
Dificuldade: 5



Tempo de preparo: 3h e 30 minutos



DOCINHO DE BANANA



RECEITA: DOCE

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas bem maduras
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- *Raspas de chocolate meio amargo para decorar

Modo de preparo:

Bananas por 2 minutos no microondas.
Amasse bem as bananas até formar uma pasta, adicione o leite em pó e o cacau em pó e mexa tudo novamente até que fique bem homogêneo com cor de brigadeiro.
Leve a geladeira por 30 minutos para poder enrolar. Unte as mãos para a massa não grudar e passe em um pouco de raspas de chocolate meio amargo para decorar.



Dificuldade: 1



Tempo de preparo: 35 minutos



BOLO DE BANANA



RECEITA: DOCE

Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de água ou leite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral ou a que você tiver em casa
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher rasa de café de fermento em pó
- 1 colher de café de canela

Modo de preparo:

Para fazer basta amassar bem a banana e misturar tudo, Adicionar o fermento por último e mexer bem! Forno a 180°C até ficar dourado e o palito sair sequinho!



Dificuldade: 3



Tempo de preparo: 30 minutos



COOKIE DE BANANA



RECEITA: DOCE

Ingredientes:

- 2 bananas amassadas
- 200g de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 50g de chocolate picado ou gotas de chocolate meio amargo

Modo de preparo:

Em uma tigela misturar a banana, a aveia, mel e óleo de coco.

Deixar descansando durante 10 minutos para a aveia absorver os líquidos

Juntar o chocolate picado, deixando alguns reservados para colocar no topo dos cookies.

Pegar a medida de uma colher de sopa da mistura, formar uma bolinha com a mão e dispor em uma forma untada, dando uma leve amassada até formar um disco.

Adicionar o restante do chocolate picado e levar ao forno a 180 graus, durante 20 minutos.



Dificuldade: 2



Tempo de preparo: 40 minutos



GRANOLA CASEIRA



RECEITA: DOCE

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de aveia em flocos grandes
- ½ xícara (chá) de nozes picadas grosseiramente
- ½ xícara (chá) de amêndoas picadas
- ¼ de xícara (chá) de semente de abóbora
- ½ xícara (chá) de uva-passa branca
- ½ xícara (chá) de mel
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- 1 ½ colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Numa tigela grande, misture todos os ingredientes. Numa assadeira grande, de preferência antiaderente, coloque a granola e espalhe bem com a espátula, formando uma camada uniforme. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos ou até a granola ficar dourada - na metade do tempo, mexa com uma espátula para assar por igual. Retire do forno e misture as uvas-passas na granola ainda quente.



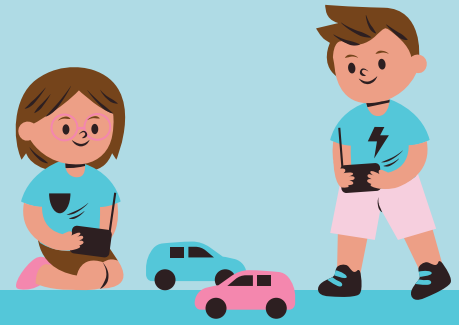
Dificuldade: 1



Tempo de preparo: 30 minutos



PÃO DE BATATA DOCE



RECEITA: SALGADO

Ingredientes:

- 1 batata doce (170 gramas)
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia, ou outra farinha de sua preferência
- 1 clara de ovo (guarde a gema para pincelar)
- 1 colher de chá rasa de sal

Modo de preparo:

Cozinhe bem a batata e amasse com o garfo, depois misture os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Unte uma forminha, coloque metade da massa formando o fundo do salgado. Coloque o recheio que quiser e depois cubra com o restante da massa, unindo as pontas e formando o pãozinho.

Pincele a gema por cima e leve na airfryer ou no forno tradicional por cerca de 25 minutos.

Opção de recheio: frango desfiado refogado com cebola e tomate, após desligar acrescentar creme de ricota/ Carne moída magra com tomate/ Patê de atum.



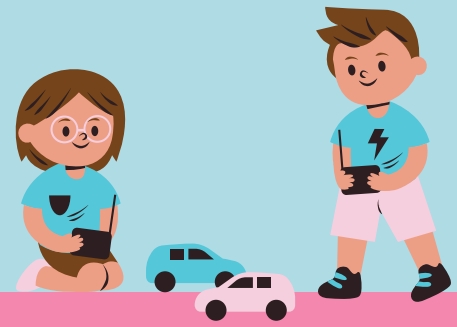
Dificuldade: 3



Tempo de preparo: 40 minutos



CREPIOCA



RECEITA: SALGADO

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres da massa de tapioca
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio

- Opção 1 - Frango com molho de tomate
- Opção 2 - Carne moída com molho de tomate natural.
- Opção 3 - Legumes (Cenoura ralada + tomate + ervilha + milho)

Modo de preparo:

Bater os ovos bem e acrescentar as duas colheres de massa pronta de tapioca.

Em uma frigideira antiaderente, untada com uma colher de chá de óleo de coco ou óleo de sua preferência, asse a massa dos dois lados até que fique bem dourada.

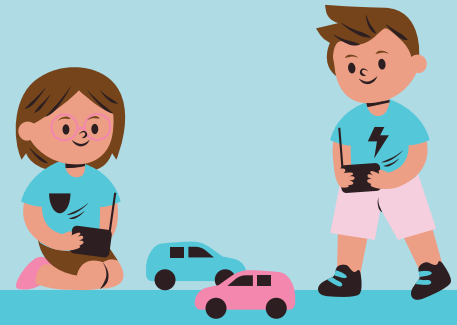
Depois é só acrescentar o recheio.



Dificuldade: 1



Tempo de preparo: 10 minutos



CHIPS DE BATATA DOCE

RECEITA: SALGADO

Ingredientes:

- 1 batata-doce média
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de café de orégano
- 2 colheres de sopa de azeite
- Temperos naturais (Pimenta, chimichurri, ervar finas) a gosto

Modo de preparo:

Lave bem a batata-doce e corte em fatias bem finas;
Adicione todos os ingredientes em uma vasilha e misture;
Coloque as fatias de batata-doce em uma assadeira untada com manteiga (Não deixe uma fatia sobre a outra);
Asse por 20 minutos em forno pré-aquecido à 230° e vire as fatias e asse por mais 20 minutos ou até dourar.



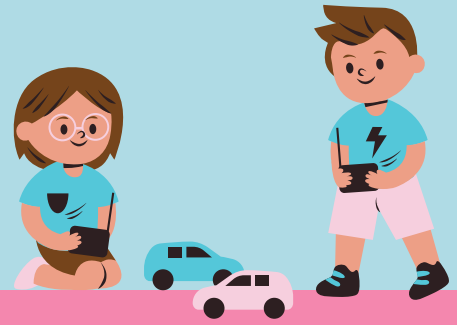
Dificuldade: 1



Tempo de preparo: 50 minutos



SALGADO DE FRANGO E BRÓCOLIS



RECEITA: SALGADO

Ingredientes:

- 1 xícara de brócolis cozido;
- 1 xícara de frango cozido desfiado (120g)
- 1 colher de sopa de azeite;
- Temperos a gosto.

Modo de preparo:

- Bater tudo no processador ou liquidificador;
- Untar a forma e ir fazendo bolinhas com a massa;
- Leve ao forno a 220°C por 20 minutos.



Dificuldade: 3



Tempo de preparo: 40 minutos



INHAMINHO



RECEITA: DOCE

Ingredientes:

- 200 g de inhame
- 200 g de morangos
- 1 banana média

Modo de preparo:

Deixar os tubérculos em pedaços de molho com uma colher de sopa de limão ou vinagre por no mínimo, 8 horas.

Após o molho, lave bem cada pedaço de inhame e leve para cozinhar até que fiquem bem macios ao espetar um garfo (aproximadamente 15 minutos na pressão).

Depois bata os inhames com a banana e os morangos (já higienizados e secos) no liquidificador até virar um creme de consistência grossa.

Leve para gelar por 2 horas antes de servir.



Dificuldade: 5



Tempo de preparo: 11 horas

LANCHEIRA

Infantil

UM GUIA PARA A FAMÍLIA!

@nutrigabriellabartz