



HOSPITAL DE SANTO ESPÍRITO
DA ILHA TERCEIRA, E.P.E.R.

LANCHES SAUDÁVEIS

Receitas simples, nutritivas e
deliciosas para o seu dia a dia



LANCHES SAUDÁVEIS

🥑 1. TORRADA DE ABACATE COM OVO



Ingredientes:

- 1 fatia de pão integral
- ½ abacate amassado
- 1 ovo (cozido ou escalfado)
- Sal e pimenta a gosto
- Limão e azeite (opcional)

Modo de preparação:

- Torre o pão.
- Espalhe o abacate amassado com uma pitada de sal e limão.
- Adicione o ovo por cima.
- Finalize com pimenta-do-reino e um fio de azeite.

LANCHES SAUDÁVEIS

2. IOGURTE COM FRUTAS E GRANOLA

Ingredientes:

- 1 iogurte natural sem açúcar ou grego ligeiro (125g)
- Frutas picadas (banana, morango, maçã, etc.)
- 2 colheres de sopa de granola sem açúcar
- Canela a gosto

Modo de preparação:

- Numa taça coloque o iogurte.
- Acrescente as frutas e a granola.
- Finalize com uma pitada de canela a gosto.



LANCHES SAUDÁVEIS

3. PALITOS DE LEGUMES COM HÚMUS

Ingredientes:

- Cenoura, pepino e aipo cortados em palitos (pode optar por 1 dos legumes ou outros)
- 3 colheres de sopa de húmus (pronto ou caseiro)

Modo de preparação:

- Lave e corte os legumes em palitos.
- Sirva com húmus para mergulhar.



Húmus caseiro: triture no liquidificador 1 chávena de grão-de-bico cozido, 1 colher de sopa de tahini, sumo de 1 limão, 1 dente de alho, 2 colheres de sopa de azeite e sal a gosto.

LANCHES SAUDÁVEIS

4. BOLINHAS ENERGÉTICAS DE CACAU E AVEIA



Ingredientes:

- 1 chávena de aveia em flocos
- ½ chávena de manteiga de amendoim (100%)
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- Chocolate negro (> 70% cacau)(opcional)

Modo de preparação:

- Misture todos os ingredientes até formar uma massa.
- Modele em bolinhas.
- Leve ao frio por 30 minutos antes de servir.

LANCHES SAUDÁVEIS

🍏 5. MAÇÃ COM MANTEIGA DE AMENDOIM



- Corte uma maçã em fatias.
- Sirva com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim 100% natural.
- Dica: salpique canela por cima para dar um toque especial.

🍌 6. BANANA COM CACAU E AVEIA

- Amasse 1 banana madura.
- Misture com 1 colher de sopa de aveia e 1 colher de chá de cacau em pó.
- Pode comer frio ou aquecer 30 segundos no micro-ondas para ficar um “bolinho de colher”.

LANCHES SAUDÁVEIS

🧀 7. WRAP INTEGRAL COM QUEIJO FRESCO E TOMATE



- 1 folha de wrap integral
- Recheie com:
- Queijo fresco magro
- Rodelas de tomate
- Cenoura
- Folhas verdes.
- Enrole como um rolinho e pronto!

🥜 8. MIX DE FRUTOS SECOS

Num frasco ou pote

pequeno coloque:

- 1 c. de sopa de caju
- 1 c. de sopa de amêndoas
- 1 c. de sopa de nozes

Sugestão:

- 1 punhado de frutos secos (10g) +
- 1 iogurte hiperproteico

LANCHES SAUDÁVEIS



9. MUFFINS DE OVOS E LEGUMES



Ingredientes:

- 2 ovos
- Legumes picados (tomate, espinafre, cebola, etc.)
- Queijo fresco (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparação:

- Bata os ovos e misture os restantes ingredientes.
- Coloque em forminhas de silicone.
- Asse no forno durante 15-20 min a 180°C.

Sugestão: Faça vários de uma vez e guarde no frigorífico!

LANCHES SAUDÁVEIS

10. SANDES DE FRANGO DESFIADO



Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- Frango desfiado (sobras de frango grelhado/assado)
- Cenoura ralada
- Alface
- Iogurte natural ou requeijão light.

11. BATIDO RÁPIDO

Ingredientes:

- 1 banana congelada
- ½ chávena de manga ou morango
- 1 copo de leite ou iogurte
- Bata tudo no liquidificador e beba gelado!



LANCHES SAUDÁVEIS

12. CHIPS DE LEGUMES



- Corte a curgete, batata-doce ou cenoura bem fininho.
- Tempere com azeite, sal e orégãos.
- Leve ao forno até ficar crocante.
- Pode fazer uma vez e guardar num recipiente fechado.

13. PÃO INTEGRAL, QUEIJO FRESCO E FRUTA

- 1 fatia de pão integral;
- Queijo fresco ou requeijão light
- 1 peça de fruta (maçã, pêra, banana, laranja)

LANCHES SAUDÁVEIS



14. BOLACHAS DE ARROZ COM MANTEIGA DE AMENDOIM E BANANA

Ingredientes:

- 2 bolachas de arroz (as integrais são uma boa opção)
- 1 a 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim (100% amendoim)
- 1 banana madura

Modo de preparação:

- Espalhe a manteiga de amendoim nas bolachas.
- Fatie a banana e coloque por cima.



LANCHES SAUDÁVEIS



15. PAPAS DE AVEIA COM FRUTA

Ingredientes:

- 1/2 cháv. de aveia em flocos
- 1 cháv. de leite (ou leite vegetal, como amêndoa ou soja)
- 1/2 banana fatiada
- 1/2 maçã picada em cubos
- Morangos ou outras frutas à sua escolha
- Canela a gosto



Modo de Preparação:

Numa panela, coloque a aveia e o leite (ou bebida vegetal). Leve ao fogo médio. Mexa constantemente até que a aveia comece a engrossar e fique com a consistência cremosa (aproximadamente 5-7 minutos). Retire do lume e coloque as frutas por cima. Finalize com uma pitada de canela para dar um sabor especial.

LANCHES SAUDÁVEIS



16. OVO COZIDO COM HÚMUS



Ingredientes:

- 2 ovos
- Húmus

Modo de preparação:

- Coza os ovos e sirva com uma colherada de húmus (receita no ponto 3.).



17. PANQUECAS DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de aveia em flocos.



Modo de preparação

Esmague a banana com um garfo. Numa tigela, adicione a banana esmagada, o ovo e a aveia. Misture bem.

Aqueça a frigideira e coloque uma concha da massa. Cozinhe por 2 a 3 minutos, ou até a massa dourar. Repita o processo até finalizar a massa disponível.

LANCHES SAUDÁVEIS

18. BARRINHAS DE CEREAIS CASEIRAS



Ingredientes

- 1 e 1/2 cháv. de chá de farelo de aveia
- 1/2 cháv. de chá de ameixas secas

- 1/2 cháv. chá de sementes de girassol, abóbora, sésamo, coco e chia
- 1/2 cháv. de chá de arandos secos
- 1/2 cháv. de amêndoas
- 5 c. sopa de mel

Modo de Preparação

- Triture as ameixas para formar uma pasta.
- Adicione o mel.
- Num recipiente, junte os restantes ingredientes e as amêndoas picadas.
- Adicione o preparado dos frutos secos com a pasta de ameixa e mel. Envolve bem.
- Forre uma forma com papel vegetal e recheie com o preparado. Alise para que fique uniforme.
- Leve ao forno a 160° por 30 minutos.

LANCHES SAUDÁVEIS

19. GRÃO DE BICO ASSADO CROCANTE



Modo de preparação:

- Pré-aqueça o forno a 180°C a 200°C.
- Num recipiente, misture os temperos que deseja utilizar. Algumas sugestões são: sal, curcuma, azeite, cominhos, paprica e pimenta.
- Misture bem o grão-de-bico escorrido com os temperos.
- Coloque o grão-de-bico temperado num tabuleiro com papel vegetal. Espalhe bem, para que nenhum grão fique sobreposto.
- Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos, ou até os grãos estarem bem dourados.

LANCHES SAUDÁVEIS

20. PUDIM DE CHIA

Ingredientes

- 4 colheres de sopa sementes de chia
- Qualquer fruta (morangos, banana, framboesa, etc.)
- 200 ml leite de coco puro (lata) ou 1 iogurte vegetal ou natural
- 150 ml leite (ou bebida de soja, amêndoa, arroz, etc)



Preparação

- Misture todos os ingredientes numa tigela.
- Reserve no frigorífico 30 minutos a 1 hora.
- Volte a misturar tudo e coloca em frascinhos, se desejar
- Reserve no frigorífico, no mínimo, 3 horas
- No final coloque a fruta e sirva.

LANCHES SAUDÁVEIS



21. MUFFINS DE BANANA E AVEIA COM CHOCOLATE

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 125 ml leite ou bebida vegetal sem açúcar (soja, arroz, amêndoa)
- 120 g farinha de aveia (ou aveia triturada)
- 1/2 c.chá fermento
- 1/2 c.chá canela em pó
- 3 c.sopa óleo de coco/azeite
- 1/2 chávena pepitas ou pedaços de chocolate preto



LANCHES SAUDÁVEIS



21. MUFFINS DE BANANA E AVEIA COM CHOCOLATE

Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 185°C e unta uma forma de muffins;
- Triture as bananas (reserva 6 fatias) com os ovos e a bebida vegetal/leite;
- À parte, misture a farinha com o fermento e a canela;
- Acrescente a banana e o óleo de coco/azeite e misture tudo;
- Junte as pepitas ou pedaços de chocolate e mexe levemente.;
- Coloque a mistura nas formas e leve ao forno cerca de 25 minutos até estarem cozinhados!



LANCHES SAUDÁVEIS



22. AVEIA COM FRUTOS VERMELHOS

Ingredientes:

- 1 chávena flocos de aveia
- 1 chávena bebida vegetal ou leite magro
- 1 chávena frutos vermelhos (morangos e framboesas, por exemplo)
- 1/2 c. chá geleia de agave ou outro adoçante
- 1 lata Creme/Leite de Côco*

Preparação:

Colocar todos os ingredientes, excepto o creme de côco, num liquidificador. Triturar uns minutos até estar homogéneo e colocar em 3 ou 4 frascos. Guardar no frigorífico no mínimo 2 horas. Retirar a parte mais espessa do creme ou leite de côco (que ficou por cima) e bater com um pouco de adoçante a gosto. Deixar no frigorífico cerca de 1 hora e colocar por cima dos copos de aveia.*



LANCHES SAUDÁVEIS



23. ESPETADAS DE FRUTA COM MOLHO DE MARACUJÁ

Ingredientes:

- 2 maracujás
- 2 a 3 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de mel
- 2 pêssegos
- 2 kiwis
- 1 manga
- 8 morangos

Preparação:

Abra os maracujás ao meio, retire o sumo e a polpa para dentro de uma taça com a ajuda de uma colher, junte a água e o mel e mexa muito bem até diluir. Descasque os pêssegos, os kiwis e a manga. Corte a polpa dos frutos em pedaços grandes. Lave os morangos, tire-lhes os pés e se forem grandes corte-os ao meio. Faça as espetadas com auxílio de palitos e sirva com o molho de maracujá.



LANCHES SAUDÁVEIS



24. BARRINHAS DE AVEIA E FRUTA

Ingredientes:

- 300g de frutos vermelhos
- 60 ml azeite
- 150g farinha de aveia
- 100g flocos de aveia
- 2 c. de sopa mel
- 1 c. de chá fermento em pó



Preparação:

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Coloque os frutos vermelhos num tacho e deixe cozinhar em lume brando por 12 minutos. Retire do lume e deixe arrefecer. Coloque os restantes ingredientes num robot de cozinha e misture até obter uma massa consistente. Espalhe $\frac{3}{4}$ da massa num tabuleiro com 20x15cm de dimensões, coloque por cima os frutos vermelhos e cubra com a restante massa esfarelada. Leve ao forno por 30 minutos ou até estar dourado. Deixe arrefecer e em seguida corte em barras.

LANCHES SAUDÁVEIS



25. CHIPS DE MAÇÃ E CANELA



Cook. Craft. Love.

Ingredientes:

- 1 maçã grande ou 2 médias, cortadas em fatias finas
- 1 colher de chá de canela

Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 200° e forre as assadeiras com papel-vegetal.
- Coloque fatias de maçã numa única camada em assadeiras forradas e polvilhe uniformemente com canela.
- Asse a 200° durante 2 horas.
- Depois de remover as fatias do forno, solte-as do papel-vegetal e deixe arrefecer.

LANCHES SAUDÁVEIS



26. TORRADAS COM MANTEIGA DE AMÊNDOA E BANANA



Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral, torradas
- 2 c. sopa manteiga de amêndoa torrada (ou amendoim)
- 1 banana madura, fatiada

Preparação:

- Barrar 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa em cada uma das torradas.
- Colocar as fatias de banana por cima.



27. RODELAS DE QUEIJO FRESCO E TOMATE

Ingredientes:

- 150 g Queijo fresco magro
- 168 g Tomate cru
- q.b. Folhas Manjericão



LANCHES SAUDÁVEIS



28. BROWNIE DE MAÇÃ COM NOZES

Ingredientes:

- 3 Ovos
- 50 g Farinha de Arroz
- 60 g Farinha de aveia
- 1 C. de chá Fermento
- 1 Maçã cozida (puré)
- 2 Quadrados Chocolate com 70% cacau derretidos
- 1 Punhado Nozes



Preparação:

- Numa taça, juntar os ovos, as farinhas e o fermento e misturar.
- Adicionar o puré de maçã e envolver.
- Acrescentar o chocolate derretido e voltar a misturar.
- Levar à frigideira em lume baixo, adicionar as nozes.
- Após cerca de 10 minutos, virar. Cortar em pedaços e servir.

LANCHES SAUDÁVEIS

29. CRUMBLE DE FRUTOS VERMELHOS



Ingredientes:

- 1 Chávena Mirtilos (150g)
- 1 Chávena Amoras (150g)
- 1 Chávena Framboesas (150g)

- 1 Colher de sopa Amido de Milho (16g)
- 1 Colher de chá Canela
- 1 Colher de sopa Mel (24g)
- q.b. Sumo de limão
- 1 Chávena Flocos de aveia (100g)
- 1/3 Chávena Farinha de Amêndoa (50g)
- 50 g Manteiga magra

Preparação:

Levar os flocos de aveia ao forno pré-aquecido a 200°C durante 5 minutos. Numa taça, misturar os flocos de aveia, a farinha de amêndoa e a manteiga. Acrescentar a canela e envolver tudo com as mãos. Noutra taça, misturar os frutos vermelhos com o sumo de limão e o amido de milho. Adicionar o mel e envolver. Juntar as misturas e levar ao forno por 15 minutos.

LANCHES SAUDÁVEIS



30. TOSTA DE QUEIJO FRESCO E OVO MEXIDO

Ingredientes:

- 1 Pão de mistura (50g)
- 50 g Queijo Fresco
- 1 Ovo mexido
- q.b. Óregãos



Preparação:

- Colocar o pão na tostadeira.
- De seguida, numa frigideira, colocar o ovo previamente batido e mexer até cozinhar.
- Retirar do lume e colocar no pão juntamente com o queijo fresco.
- Acrescentar os orégãos.



31. SMOOTHIE DE FRUTOS VERMELHOS



- 100 g Frutos Vermelhos congelados
- 1 Banana congelada
- 150 ml Bebida de amêndoa ou leite
- 20 g Sementes de chia

LANCHES SAUDÁVEIS



32. PAPAS DE AVEIA COM BANANA CARAMELIZADA



Ingredientes:

- 50 g de flocos de aveia
- 120 ml leite magro
- 1 c. de café sal
- q.b. canela em pó
- banana
- 1/2 banana
- 2c. chá manteiga de amêndoa/amendoim (barrar)
- 25 g mirtilos

Preparação:

- Coloque os flocos de aveia, o leite, o sal e a canela num tacho, deixe ferver até que engrosse.
- Descasque a banana, corte-a ao meio e caramelize-a numa frigideira antiaderente.
- Deite as papas para uma taça, coloque sobre elas a banana caramelizada e os mirtilos. Regue com o creme de amêndoa e polvilhe a gosto com canela.

LANCHES SAUDÁVEIS



33. CREPE COM QUEIJO CREME ALFACE E TOMATE

Massa(6 crepes):

- 1 Cháv. Farinha de trigo
- 2 Cháv. Leite magro
- 1 Ovo
- 1 Colher de sopa Azeite

Recheio (por crepe):

- 1 Colher de chá Queijo light para barrar
- 1 Folha Alface
- 1 Rodela Tomate



Preparação:

- Numa taça misturar o ovo e o leite.
- Adicionar a farinha e mexer bem.
- Colocar o azeite numa frigideira em lume baixo, adicionar pequenas porções da massa e espalhar.
- Quando descolar, virar e deixar por mais 1 minuto.
- Barrar com o queijo, adicionar a folha de alface e as rodela de tomate e enrolar.

LANCHES SAUDÁVEIS



34. PALITOS DE CENOURA COM HÚMUS DE BRÓCOLOS



Húmus:

- 3 Colheres de sopa Grão-de-bico cozido (50g)
- 1 Ramo Brócolos crus (16g)
- 1 Colher de sopa Azeite
- 1 Colher de chá Alho
- 1 Colher de chá Pimentão doce
- 1 Colher de chá Salsa seca

Preparação:

- Cortar a cenoura em tiras.
- Numa frigideira, colocar os brócolos a saltear em azeite, adicionar o grão-de-bico, o alho, o colorau e a salsa.
- Transferir para o processador e triturar até formar uma pasta cremosa e uniforme.
- Se necessário, adicionar uma colher de sopa de água da cozedura do grão-de-bico.
- Servir com os palitos de cenoura.

LANCHES SAUDÁVEIS



35. TOSTAS COM MAÇÃ E MANTEIGA DE AMENDOIM

Ingredientes (4 doses):

- 2 unidades maçã (240)
- 4 fatias de pão 8 cereais
- 1 iogurte natural sólido
- 3 c. chá manteiga de amendoim cremosa
- q.b. canela em pó

Preparação:

- Corte as maçãs em fatias finas.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e cozinhe as fatias durante 2 minutos de forma a caramelizarem ligeiramente. Reserve.
- Torre o pão, espalhe por cima o iogurte e por fim a manteiga de amendoim. Disponha as fatias de maçã. Polvilhe com canela a gosto.



LANCHES SAUDÁVEIS



36. "REESE'S "



Ingredientes:

- 200g de chocolate negro (+75% cacau)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite
- 10 colheres de sobremesa de manteiga de amendoim

Preparação:

- Derreter o chocolate com o óleo de coco. Forrar formas de queque com formas de papel. Deitar em cada forma 1 colher de sopa de chocolate derretido.
- Colocar no congelador por 5 minutos ou no frigorífico por 10 a 15 minutos. Retirar do frio e deitar por cima do chocolate 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim.
- Deitar por cima mais um pouco de chocolate e guardar no frigorífico.

LANCHES SAUDÁVEIS



37. "MINI SNICKERS"

Ingredientes:

- 6 tâmaras Medjool
- 6 c. chá manteiga de amendoim
- 3 colher de sopa amendoins picados
- 50 g chocolate 85% cacau ou no mínimo 75%
- 6 pitada sal



Preparação:

- Derreta o chocolate no micro-ondas por 1 minuto;
- Corte 6 tâmaras Medjool no comprimento e retire a semente.
- Encha cada uma das tâmaras com 1/2 colher de chá de manteiga de amendoim.
- Coloque amendoins picados por cima e feche-a um pouco.
- Cubra cada uma das tâmaras recheadas com o chocolate derretido.
- Leve ao frio até solidificar o chocolate, mais ou menos 1h.

LANCHES SAUDÁVEIS



38. BOLACHINHAS DE AVEIA



Ingredientes:

- 2 cháv. flocos de aveia
- 8 colheres de sopa coco ralado
- 2 bananas maduras amassadas
- canela em pó qb

Preparação:

- Numa taça, colocamos flocos de aveia, adicionamos as bananas amassadas, juntamos coco ralado e uma pitada de canela mexemos bem, fazemos bolinhas pequenas e colocamos num tabuleiro de forno.
- Com a parte de trás de uma colher, calcamos e ajeitamos as nossas bolachinhas e levamos ao forno.

LANCHES SAUDÁVEIS



39. SCONES DE CENOURA E AVEIA

Ingredientes:

- 250 gr farinha de aveia
- 1 c. sopa iogurte grego ou 2 c. sopa de azeite
- 100 ml leite ou bebida vegetal sem açúcar
- 1 ovo
- 50 gr cenoura ralada
- 1 colher de café fermento



Preparação:

Numa taça, comece por colocar ovo, iogurte grego e a bebida vegetal (ou leite). Mexer tudo muito bem. Adicionamos a cenoura ralada, uma pitada de canela em pó e uma gota de essência de baunilha. Envolvemos e vamos adicionando a farinha de aveia aos poucos até engrossar. Fazer “scones” género de “bolinhas” (conforme o vídeo), colocar no tabuleiro de forno e levar ao forno cerca de 10/12 mins a 180°C. Retirar rechear com uma compota de morango sem açúcar (ou outro sabor).

LANCHES SAUDÁVEIS



40. PÃO DE BRÓCOLOS



Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 maçãs
- 170 g farinha de aveia
- 150 g de brócolos triturados
- 1 colher de chá fermento para bolos
- 1 pitada sal

Preparação:

- Numa taça, coloque os ovos, adicione as maçãs descascadas e cortadas em pedaços pequenos.
- Junte a farinha aos poucos, e os brócolos triturados e mexa bem até obter uma massa homogênea.
- Coloque a mistura numa forma retangular forrada com papel vegetal.
- Leve a Air fryer cerca de 15 a 20 minutos a 160°C/180°C (varia consoante a sua Air fryer).

LANCHES SAUDÁVEIS



41. PÃO DE BANANA SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 4 ovos
- 3 bananas maduras
- 1 maçã
- 1 c. sopa de óleo de coco/azeite
- 1 cháv. de farinha de amêndoa
- 1 cháv. de farinha de coco
- Canela em pó
- 1 c. chá fermento



Preparação:

- Num robô de cozinha ou liquidificador comece por colocar os ovos, o óleo de coco, a maçã e as bananas. Triture tudo.
- Quando tiver uma mistura homogênea, junte as farinhas, a canela e o fermento e volte a mexer.
- Leve ao forno cerca de 45 minutos a 180°C
- Retire o pão do forno, deixe arrefecer e fatie.

LANCHES SAUDÁVEIS



42. BOLO DE IOGURTE SEM AÇÚCAR



Ingredientes:

- 6 ovos
 - 1 iogurte (natural ou de aromas)
 - 1 ½ copo de iogurte flocos de aveia
 - 1 ½ copo de iogurte farinha de aveia
 - 4 c. sopa adoçante stevia
 - 1 c. chá fermento
-
- 2 a 3 c. sopa óleo de coco ou azeite

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Num liquidificador ou robô de cozinha, coloque o iogurte natural (usámos o copo do iogurte para as restantes medidas), o açúcar de coco, os flocos de aveia, a farinha, o azeite e os ovos. Mexa bem. Adicione o fermento e volte a mexer. Distribua por forminhas ou numa forma grande. Leve ao forno por cerca de 25 minutos.

LANCHES SAUDÁVEIS



43. BAGEL COM 3 INGREDIENTES



Ingredientes:

- 3 copos Farinha com fermento
- 1 Iogurte natural
- 1 Ovo
- Fio Azeite
- Pitada Sal
- Sementes a gosto

Preparação:

- Primeiramente, pré-aqueça o forno a 200°C.
- Seguidamente, misture o iogurte e a farinha numa taça. Pode usar o copo do iogurte para medir a farinha, adicione o ovo e uma pitada de sal (atenção ao sal do queijo).
- Depois, misture tudo até obter um massa que possa amassar com as mãos. Se necessário adicione um pouco mais de farinha.
- Molde a massa, faça os bagles e passe por sementes.
- Agora, é só levar ao forno entre 10 a 15 minutos, até estarem dourados.

LANCHES SAUDÁVEIS



44. PANQUECA DE FORNO

Ingredientes:

- 3 ovos
- ½ cháv. Farinha com fermento
- ½ cháv. de bebida vegetal/leite
- Canela em pó
- 2 c. sopa azeite
- Skyr, compota de abóbora sem açúcar e granola (opcional)



Preparação:

- Aquecer o forno .
- Misturar os ingredientes numa taça.
- Colocar o azeite no fundo de um pirex ou na própria frigideira.
- Adicionar a massa e levar ao forno 20 mins a 200 °C e depois 5 minutos a 180°C.
- Finalize com skyr, compota e/ou granola sem açúcar.

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



2 fatias de pão integral + com queijo fresco e cenoura ralada + $\frac{1}{2}$ peça de fruta



1 iogurte natural e sem açúcar + 1 c. de sopa de flocos de aveia + 1 taça pequena de salada de frutas



1 peça de fruta + 1 ovo cozido + 4 tostas integrais/bolachas "Marinheiras"



10g de frutos secos + 1 iogurte natural/magro + 1 peça de fruta

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



1 queijo fresco pequeno + 1 fatia de pão integral/mistura + 1 peça de fruta + tomate cherry



Húmus de grão de bico + palitos de legumes (cenoura, curgete, pimento) + 1 peça de fruta



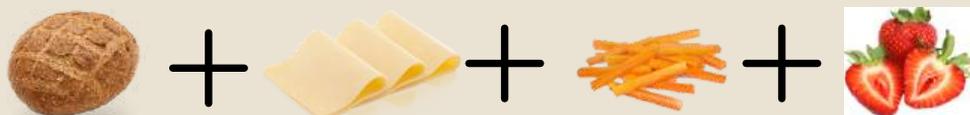
1 copo de leite magro + 1 pão de mistura/integral + 1 c. sopa de manteiga de amendoim/amêndoa 100%



1 ovo cozido + 1 peça de fruta + 10g de frutos secos

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



1 pão de cereais + 1 fatia de queijo + palitos de cenoura + 1 peça de fruta



1 iogurte tipo skyr + 3 bolachas “Marinheiras” + 1 peça de fruta (ex. kiwi)



4 tostas + queijo fresco de barrar light + salada de fruta



1 copo de leite magro + 2 bolachas de milho + 1 peça de fruta

LANCHES SAUDÁVEIS

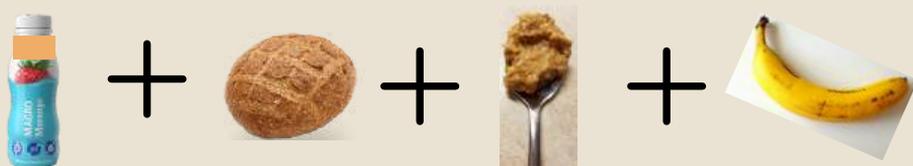
COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



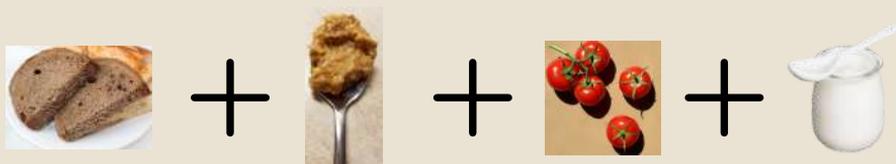
1 pão de mistura + humus com cenoura + 1 peça de fruta



1 iogurte sólido magro/natural + puré de maçã sem açúcar + flocos de aveia



1 iogurte líquido magro/natural + 1 pão de mistura + 1 colher de sopa de manteiga de amendoim 100% + 1 peça de fruta



1 pão de cereais + manteiga de amendoim 100% + tomate cherry + 1 iogurte sólido magro/natural

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



1 ovo cozido + tomate cherry + 4 tostas integrais



1 logurte líquido magro + 1 pão de mistura + 1 colher de chá de compota sem adição de açúcar + 1 tangerina



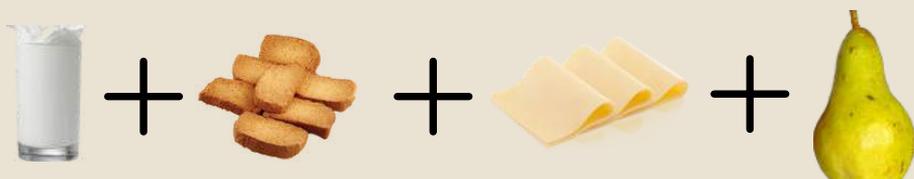
200 ml Sumo de laranja 100% + 1 pão de mistura + queijo de barrar light



1 logurte líquido magro + flocos de trigo integral + uvas ou outra fruta

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



1 copo de leite + 4 tostas integrais (pequenas) + 1 fatia queijo -30% gordura + 1 pêra (ou outra fruta)



Granola/muesli sem açúcar + 1 ou 2 ameixas + 1 iogurte tipo skyr



1 Fruta + 1 pão de mistura + 1 ovo cozido



Bolachas Marinheiras + ½ queijo fresco light + 1 kiwi

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



Panqueca de banana (200ml de leite magro + 30g de farinha de trigo + 20g de farinha de trigo integral + 1 ovo + 80g de banana)



+



+



1 banana (ou outra fruta) + 1 queijo redondo light (20g) + 2 nozes (10g)



+



+



Húmus de legumes + 4 tostas integrais + 1 peça de fruta

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



1 pudim proteico + 1 peça de fruta



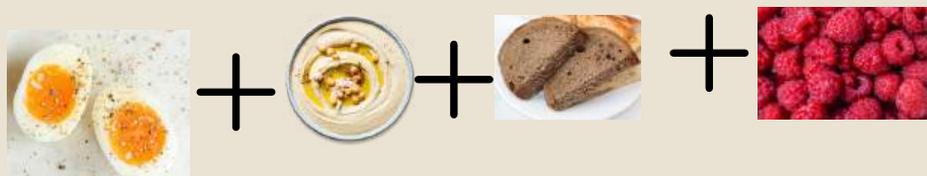
1 iogurte tipo skyr + 20g de flocos de aveia + 1
peça de fruta



30g de Húmus de legumes + 1 pão de mistura/4
tostas integrais + 1 iogurte líquido magro

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



1 ovo cozido + 30g de húmus + 1 fatia de pão integral/mistura + 1 peça de fruta



+



+



1 peça de fruta + tomate cherry + 1/2 queijo fresco



+



+



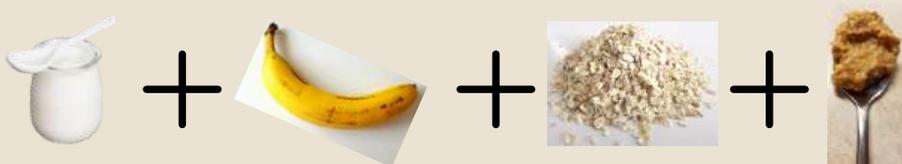
10g de frutos secos + 2 triângulo de queijo + 1 peça de fruta

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



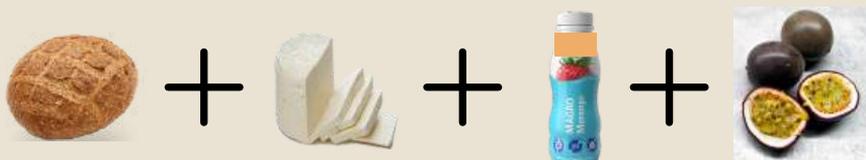
Cereais tipo “Corn-Flakes” sem açúcar + 1 copo de leite magro + 1 peça de fruta



1 iogurte sólido magro/natural + 1 peça de fruta + flocos de aveia + 1 c. de chá de manteiga de amendoim



2 bolachas de arroz/milho + 1 c. chá de manteiga de amendoim + 1 peça de fruta (ex. banana/framboesa)



1 pão de mistura (60g) + 30g queijo fresco + 1 iogurte líquido magro + 1 peça de fruta

LANCHES SAUDÁVEIS

COMBINAÇÕES SIMPLES E NUTRITIVAS



+



+



3 bolachas Marinheiras + 1 mini queijinho + 1 peça de fruta



+



+



1 pão de centeio ou mistura + 10g de frutos secos + ½ requeijão / ½ queijo fresco



+



+



2 bolachas de arroz/milho + 1 queijo triângulo + tomate cherry



+



+



1 iogurte sólido magro/natural + 30g de granola/muesli sem açúcar + 1 peça de fruta