

Receitas Saudáveis para Crianças

LANCHES PARA CASA E ESCOLA



BOLO SALGADO DE LEGUMES

Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo
3 ovos
1 xícara de amido de milho
50g de margarina *light* derretida
1 xícara de leite desnatado
1 pacote de fermento rápido
½ colher (sopa) sal
½ xícara de queijo ralado *light*

Recheio:

2 xícaras de brócolis cozido
3 colheres (sopa) milho
3 colheres (sopa) ervilha
½ xícara de cenoura cozida
3 colheres(sopa) de requeijão 0% gordura

Modo de preparo

Recheio: cozinhe os legumes em água com pouco sal e reserve.

Massa: coloque os ingredientes líquidos no liquidificador e bata, depois acrescente a farinha, o fermento, o amido de milho e o queijo ralado. Em uma forma/refratário retangular untado, coloque uma parte da massa, o recheio por cima e cubra com o restante da massa.

Levar ao forno pré-aquecido por 40 minutos.

Sirva quente ou frio.

Rendimento 8 porções



PIZZA DE FRIGIDEIRA

Ingredientes

- 1 massa de pizza de frigideira
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 colher (sopa) sopa de requeijão
- 1 fatia picada de peito de peru
- 2 fatias picadas de queijo mussarela *light*
- 1 colher (sopa) de milho
- 1 colher (sopa) de ervilha
- 1 pitada de orégano

Modo de preparo

Espalhe o requeijão na pizza e leve à frigideira

(se não for antiaderente deve estar untada com um pouquinho de óleo).

Coloque o molho de tomate, o peito de peru, milho, ervilha e, por último, o queijo picado.

Tampe a frigideira por 3 minutos.



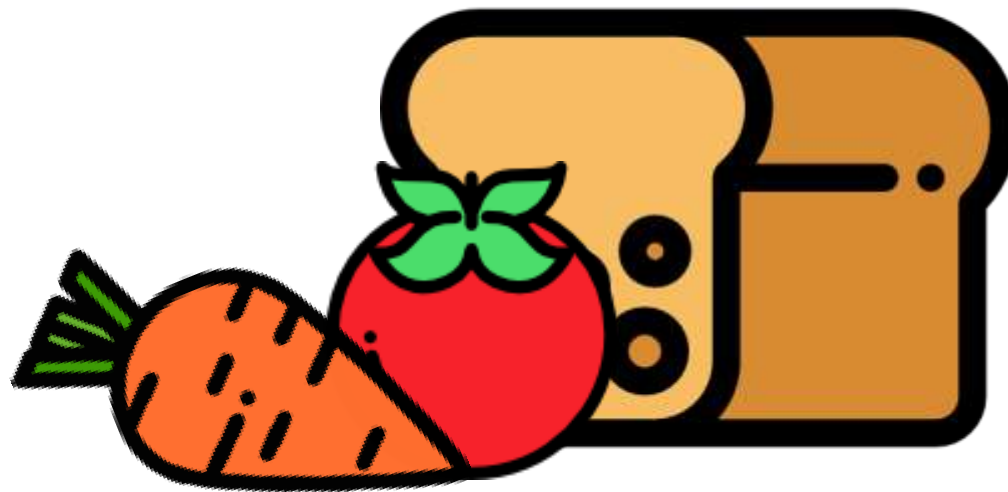
SANDUÍCHE QUENTE

Ingredientes

Pão preto
Tomate em rodela
Queijo tipo Quark
Cenoura ralada
Atum
Mostarda
Catchup
Pepino

Modo de Preparo

Montar um sanduíche aberto e levar ao forno para derreter o queijo.



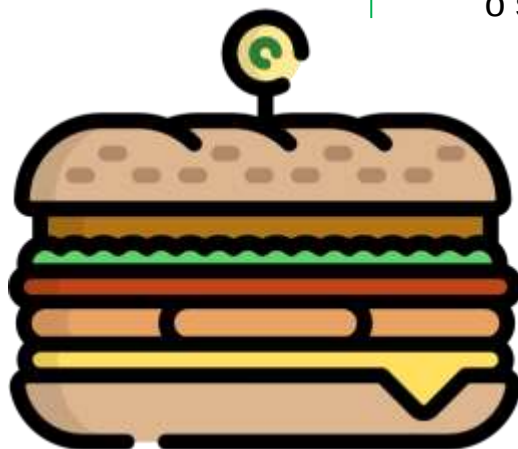
SANDUÍCHE NATURAL

Ingredientes

2 fatias de pão integral
1 folha de alface
1 fatia de presunto
1 fatia de queijo
4 rodelas de tomate
4 rodelas de pepino
Cenoura ralada

Modo de Preparo

Montar um sanduíche com todos os ingredientes.



SANDUÍCHE TROPICAL

Ingredientes

2 fatias de pão
1 cenoura crua
5 brócolis cozidos
10 tomates cereja
1 banana prata

Modo de preparo

Rale a cenoura, pique os brócolis e os tomates. Corte a banana em rodelas finas. Misture todos os ingredientes e monte o sanduíche.

SANDUÍCHE FÁCIL

Ingredientes

2 fatias de pão
1 folha de alface americana
1 fatia de presunto de peru
1 fatia de queijo
Creme de ricota

SANDUÍCHE DE ATUM

Ingredientes

2 fatias de pão
1 colher (sopa) de requeijão
Atum em conserva
Pepino em conserva picadinho

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes como um patê.



MUFFIN DE CHOCOLATE

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de cacau em pó
2 ovos
½ xícara (chá) de açúcar
4 colheres (sopa) de margarina light
150 ml de leite desnatado
1 colher (sopa) de fermento em pó
Granola
Manteiga e farinha de trigo para untar



Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média).

Unte uma forma de *muffins* com manteiga e polvilhe com farinha.

Faça o pré-preparo: coloque a farinha e o chocolate em pó numa tigela, passando pela peneira; separe as claras das gemas.

Bata as gemas, o açúcar e a manteiga numa batedeira por, pelo menos, 3 minutos.

Quando a mistura estiver esbranquiçada, acrescente a farinha com o chocolate em duas adições, alternando com o leite.

Assim que ficar uma mistura homogênea, desligue a batedeira e junte o fermento, misturando delicadamente com uma espátula de borracha.

Reserve.

Bata as claras em neve em ponto firme e junte à massa, misturando suavemente.

Distribua a massa na forma de *muffins* polvilhe a granola por cima e leve ao forno pré-aquecido por 25 minutos. Verifique se os *muffins* estão assados espetando um palito.

Retire do forno e passe uma faca de ponta redonda ao redor de cada *muffin*. Deixe esfriar alguns minutos e desenforme.

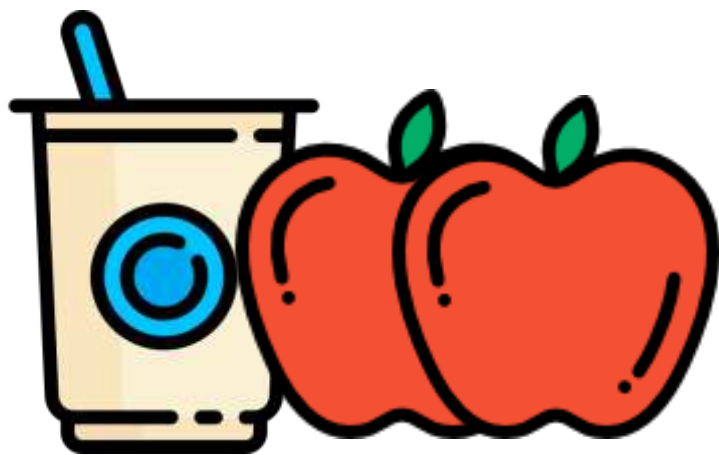
Rende 12 unidades



BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de aveia flocos finos
- ½ copo de iogurte natural
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 3 maçãs médias descascadas e cortadas em cubos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral fina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



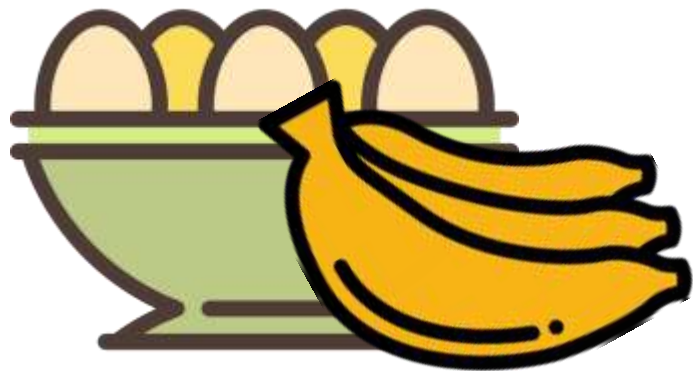
Modo de preparo

Em uma tigela, bata o iogurte com ½ xícara de açúcar mascavo até obter um creme. Junte os ovos e a maçã e misture bem. Junte a aveia e as farinhas. Misture até obter uma massa espessa. Acrescente a canela em pó e por último o fermento. Unte com óleo e polvilhe farinha numa forma com orifício central. Coloque a massa na forma. Misture a ½ de açúcar mascavo e canela em pó e polvilhe por cima da massa ainda crua. Leve ao forno pré-aquecido (180°), asse até formar uma bonita crosta. Desenforme e enfeite com frutas. Se preferir troque as maçãs por bananas.

CUCA DE BANANA COM CANELA

Ingredientes

- 1 xícara de leite
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo
- ¼ de xícara de farinha de trigo
- 6 bananas nanicas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ¼ de xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 3 ovos



Modo de Preparo

Unte e enfarinhe uma assadeira redonda de 28 a 30 cm de diâmetro. Aqueça o forno em temperatura média para forte. Corte a manteiga em cubinhos e misture-a com as pontas dos dedos ao açúcar mascavo e a ¼ de farinha de trigo.

Acrescente a canela.

Reserve essa farofa para cobrir a cuca.

Peneire em uma tigela a farinha, 1 ½ xícaras de açúcar e o fermento e pó.

Em outro recipiente, bata levemente os ovos e acrescente o leite. Misture bem.

Despeje a mistura de líquidos sobre os secos e misture somente o necessário para incorporar.

Não se deve misturar em excesso e a massa deve manter a textura de grumos.

Despeje a massa na forma.



BOLO DE LARANJA

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água morna
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 laranja inteira com casca (sem sementes)
- 1 colher (sopa) rasa de fermento

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, a laranja, e água. Depois misture com o açúcar a farinha e o fermento. Misture tudo até obter uma mistura homogênea. Coloque em uma forma untada e polvilhada de farinha.

Leve ao forno pré-aquecido por, aproximadamente, 40 minutos.



COOKIES DE LIMÃO

Ingredientes

500g de farinha de trigo peneirada

240g de açúcar

240g de margarina *light*

Raspas de 1 limão

2 ovos

Modo de Preparo

Junte tudo.

Ligue e amasse sobre uma superfície enfarinhada.

Estenda com o rolo e corte em rodela.

Asse em forno quente numa forma untada.



SUCO GURIZADA LEVE

Ingredientes

1 fatia de abacaxi

2 bergamotas

½ mamão papaia

4 morangos

½ copo de água ou 5 pedras de gelo

Modo de preparo

Descasque e pique as frutas.

Processe as frutas na centrífuga.

Adicione a água ou gelo e, se preferir, adoce a gosto.

Rendimento: 500ml

Obs: Este suco poderá ser preparado também no liquidificador.

Coloque todas as frutas descascadas e picadas no liquidificador junto com a água e bata.

Antes de servir, coe em uma peneira grossa.

SMOOTHIE DE FRUTAS

Ingredientes

Leite semidesnatado, banana cortada e congelada e outras frutas preferidas

Modo de preparo

Retire as cascas e as sementes das frutas e bata a polpa junto com o leite no liquidificador. Se quiser, adicione algumas pedrinhas de gelo para deixar a bebida ainda mais refrescante.



SUGESTÃO DE COMBINAÇÕES

- 01. Bolo caseiro + suco
- 02. Cuca caseira + leite fermentado
- 03. Bolo salgado + fruta + água de coco
- 04. Cookies + fruta + chá gelado
- 05. Biscoitos água e sal com *cream cheese* + água de coco
- 06. Granola + iogurte + fruta
- 07. Caixinha pequena de cereais + iogurte
- 08. Cereal + salada de frutas + iogurte
- 09. Pão integral com geleia + suco de fruta
- 10. Pão de queijo (1 X por semana) + suco + cenoura *baby*
- 11. Bisnaguinhas com requeijão + fruta + suco
- 12. Tapioca com queijo branco e geleia + suco
- 13. Sanduíche com peito de peru e queijo + água de coco
- 14. Pizza + suco
- 15. Barra de cereais + iogurte + suco

Obs.: os sucos são naturais com frutas da época



Imagens feitas pela Freepik em www.flaticon.com

