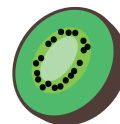




PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES SAUDÁVEIS

NATURALMENTE DELICIOSOS
PARA MIÚDOS E GRAÚDOS



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
<p>Pequeno-almoço Papas de aveia (1) com maçã, canela e cacau</p> <p>Merenda da manhã ½ pão escuro com 1 fatia de queijo (- 50% de gordura) + 2 tangerinas</p> <p>Merenda da tarde Iogurte natural com granola caseira (2) e pedaços de quivi</p>	<p>Pequeno-almoço Torrada com queijo- creme ou compota (100% fruta) + Copo de leite ou copo de bebida vegetal</p> <p>Merenda da manhã Papas de aveia adormecidas (3)</p> <p>Merenda da tarde Panquecas (4) de banana + Infusão de frutos vermelhos</p>	<p>Pequeno-almoço Papas de aveia com pera e tâmaras</p> <p>Merenda da manhã ½ pão integral com compota (100% fruta) + Iogurte líquido de aroma</p> <p>Merenda da tarde Bolachas caseiras de coco (5) (3 a 4) + Sumo de laranja natural</p>
	<p>QUINTA</p> <p>Pequeno-almoço Torrada com manteiga de amendoim + Copo de leite ou copo de bebida vegetal</p> <p>Merenda da manhã 2 bolinhas energéticas (6) + 1 maçã</p> <p>Merenda da tarde Smoothie de banana e morango (7) + 2 tortas de arroz/milho com queijo-creme</p>	<p>SEXTA</p> <p>Pequeno-almoço Panqueca de alfarroba com compota (100% fruta) + Sumo de laranja natural</p> <p>Merenda da manhã Fatias de manga + 1 punhado de frutos secos</p> <p>Merenda da tarde Muffin de banana e manteiga de amendoim (8) + Infusão de maçã e canela</p>



RECEITAS E TEMPOS DE PREPARAÇÃO

(1) Receita-base para papas de aveia com fruta variada

Levar a lume brando cerca de 120 ml de leite magro ou bebida vegetal (sem açúcares adicionados), juntamente com 2 colheres de sopa de flocos de aveia, 1 maçã ou 1 pera raladas, raspa de limão, canela e um fio de mel (opcional).

Pode-se adicionar frutos secos, bagas e sementes variadas.

TEMPO PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO: 10 minutos

2) Receita de granola caseira

- Flocos de aveia, centeio, cevada
- Sultanas OU ameixa seca OU tâmaras
- Coco ralado (½ chávena de coco ralado)
- Frutos secos (amêndoas, avelãs, nozes)
- Sementes (abóbora, girassol, sésamo, bagas de goji)
- Canela

Calda

- ¾ chávena de água quente
- ¼ chávena de azeite
- 2 colheres de sopa de mel
- Essência de baunilha



Misturar os secos num tabuleiro e verter sobre eles a calda, envolvendo bem.

Levar ao forno a 180° cerca de 20 minutos ou até dourar.

TEMPO PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO: cerca de 30 minutos



(3) Receita-base para papas de aveia adormecidas

Colocar num frasco ou numa taça um iogurte natural ou de aroma magro juntamente com 2 colheres de sopa de flocos de aveia e 1 colher de sopa de sementes de chia.

Misturar bem e deixar repousar durante a noite no frigorífico. Antes de servir, adicionar pedaços de fruta variada fresca e polvilhar com canela e coco ralado (opcional).

TEMPO PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO: 5 minutos

(4) Receita-base para panquecas

Esmagar uma banana madura, adicionar 1 ovo e 2 colheres de sopa de aveia e misturar bem. Cozinhar a mistura numa frigideira antiaderente untada com óleo de coco, até dourar os dois lados. Pode-se transformar e enriquecer esta receita adicionando farinha de alfarroba, cacau, canela e puré de outras frutas, em substituição da banana.

TEMPO PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO: 10 minutos



RECEITAS E TEMPOS DE PREPARAÇÃO

(5) Receita de bolachas caseiras de coco

- 2 chávenas de farinha (aveia, trigo integral, arroz)
- 1 chávena de coco ralado
- 1/2 chávena de adoçante (açúcar de coco ou mascavado)
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento para bolos
- 1/3 chávena de azeite (ou óleo de coco)
- Raspas de laranja

Misturar todos os ingredientes, começando pelos líquidos, juntando depois os sólidos.

Amassar bem, moldar bolachinhas e levar ao forno a 180°, durante cerca de 12 minutos.

TEMPO PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO: cerca de 30 min



(6) Receita de bolinhas energéticas:

- 2 chávenas de flocos de aveia integral
- 1/2 chávena de coco ralado
- 1/2 chávena de bagas de goji e sementes de abóbora tostadas e picadas grosseiramente
- 1/4 chávena de sementes de linhaça ou de girassol trituradas
- 1/2 chávena manteiga de frutos secos (amendoim)
- 1/2 chávena de mel

Triturar/Picar as sementes num processador de alimentos. Misturar e envolver bem todos os ingredientes numa taça. Retirar uma colher de sopa da massa de cada vez e fazer bolinhas.

TEMPO PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO: cerca de 30 min

(7) Receita de *smoothie* de banana e morango

- Leite ou bebida vegetal (120 ml)
- 1 banana
- 4 morangos
- Um punhado de mirtilos (opcional)

TEMPO PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO: 5 minutos



RECEITAS E TEMPOS DE PREPARAÇÃO

(8) Receita de *muffins* de banana e manteiga de amendoim



- 2 bananas maduras esmagadas
- ¼ chávena de adoçante: mel, agave ou ⅓ de chávena açúcar mascavado
- ½ chávena de iogurte grego
- 1 ovo grande
- ½ chávena de leite ou bebida vegetal
- ½ chávena de manteiga de amendoim cremosa
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 ¾ chávenas de farinha de trigo integral (ou outra)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- ¼ colher de chá de sal

Pré-aquecer o forno a 180°. Forrar uma forma de 12 *muffin* com forminhas de papel para *muffin* ou borrifar com *spray* antiaderente.

Numa tigela média, misturar o puré de banana, o adoçante escolhido, o iogurte, o ovo, o leite, a manteiga de amendoim e a baunilha até ficar um creme homogéneo.

Noutra tigela grande, misturar a farinha, a canela, o bicarbonato, o fermento e o sal.

Verter os ingredientes molhados nos ingredientes secos e envolver bem (não misturar de mais a massa, para não ficarem duros).

Distribuir uniformemente a massa pelas forminhas de *muffin*.

Levar ao forno entre 15 e 20 minutos, até que um palito inserido no centro saia limpo.

TEMPO PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO: cerca de 30 min