

ocurando um lanchinho rápido e prático para fazer entre as refeições ou servir como entrada? Confira as receitas de snacks saudáveis a seguir para preparar opções diferentes, gostosas e supernutritivas.

1. Snack de grão-de-bico

Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico cru
- 2 colheres de sopa de azeite
- Páprica defumada a gosto
- Páprica picante a gosto
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

Modo de preparo

1. Em uma vasilha, coloque o grão-de-bico, cubra com água e deixe de molho por 12 horas;
2. Descarte a água, coloque o grão na panela de pressão, cubra com uma nova água e tampe a panela;
3. Deixe cozinhar na pressão por cerca de 15 minutos, depois espere a pressão sair e escorra a água;
4. Divida o grão em duas vasilhas e, em uma delas, coloque 1 colher de azeite, as pápricas, o sal e misture. Reserve em um tabuleiro;
5. Na outra vasilha, adicione 1 colher de azeite, o orégano, o sal e misture. Transfira para outro tabuleiro;

6. Leve os dois tabuleiros ao forno a 200 graus até os grãos ficarem crocantes. Despeje em duas tigelas e sirva.

2. Snacks de maçã com chocolate

Relacionadas



23 receitas de salada de frango para uma vida saudável e deliciosa



10 receitas de couve-flor ao molho branco para uma refeição deliciosa



49 receitas saudáveis para preparar
em até 10 minutos

Ingredientes

- 1 maçã
- 100 g de chocolate meio amargo
- Granulado ou castanha picada

Modo de preparo

1. Corte a maçã em tiras, reserve e derreta o chocolate no micro-ondas;
2. Espete um palito na fatia de maçã, mergulhe no chocolate e coloque para secar em papel-manteiga;
3. Espalhe granulado ou castanha por cima e repita esse processo com todas fatias;
4. Deixe na geladeira por 15 minutos e está pronto.

3. Chips de parmesão