

Lanches Saudáveis para Pequenos Heróis



Denise Pruinelli



SALGADOS

Pão de Queijo Fácil

Ingredientes: .

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca;
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado;
- ½ colher (chá) de fermento para bolo;
- Sal a gosto



Modo de Fazer:

- Misture todos os ingredientes em uma tigela;
- Leve para assar em frigideira pré-aquecida e untada (para deixar no formato arredondado, utilize frigideira para ovos);
- Deixe dourar de um lado e vire;
- Assim que dourar o outro lado, está pronto.

Pãozinho de Cenoura

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de fermento para bolo
- 1 pitada de sal
- Chia opcional



Modo de Fazer:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma pequena.
- Misture todos os ingredientes em uma tigela;
- Coloque a mistura na forma pequena untada;
- Leve para assar por 20 minutos.

Muffin de Legumes

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- ½ colher (chá) de sal
- 2 ovos
- ½ xícara de leite
- ¼ xícara de azeite
- 1 xícara de legumes picados (cenoura, abobrinha, brócolis,..)
- ½ xícara de queijo ralado



Modo de Fazer:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma para muffins.
- Misture os ingredientes secos em uma tigela (farinha, fermento e sal).
- Misture o ovo, leite e azeite em outra tigela.
- Junte as duas misturas (a massa ficará consistente).
- Junte os legumes picados e o queijo ralado.
- Coloque nas formas para muffins, preenchendo até a metade.
- Leve para assar por 20 minutos.

Bolinhas de Cenoura com Queijo

Ingredientes:

- 2 xícara de cenoura ralada finamente
- ½ xícara de queijo ralado
- ¼ xícara de farinha panko
- 1 ovo
- ¼ colher de chá de alho em pó
- ¼ colher de chá de cebola em pó
- Sal e pimenta (opcional)



Modo de Fazer:

- Pré-aqueça o forno a 200°C .
- Rale as cenouras e use as mãos ou uma toalha para espremer o máximo de umidade possível das cenouras.
- Adicione a cenoura em uma tigela junto com os demais ingredientes. Misture bem.
- Retire porções do tamanho de uma colher de sopa e enrole-as em pequenas bolas.
- Coloque as bolinhas em uma forma forrada com papel manteiga.
- Leve para assar por 15 minutos ou até que as bordas comecem a dourar levemente.



DOCES

Bolo de Mingau de Aveia

Ingredientes:

- 1 banana bem madura
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de aveia em flocos grossos
- ½ xícara de coco seco ralado



Modo de Fazer:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma retangular.
- Em uma tigela, adicione a banana madura e amasse bem com um garfo.
- Adicione a canela em pó, o fermento e o leite de coco e misture bem com um fouet ou colher.
- Incorpore, então, a aveia em flocos grossos e o coco ralado seco e misture.
- Distribua a massa na forma e leve para assar por aproximadamente 20 minutos ou até que fique firme e dourado.

Muffin de Coco



Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de coco ralado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de sal
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 ovo
- 1 xícara de leite
- $\frac{1}{4}$ xícara de azeite

Modo de Fazer:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma para muffins.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o coco ralado, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.
- Misture o ovo, leite e azeite em outra tigela.
- Despeje os ingredientes líquidos na mistura seca e mexa delicadamente até que os ingredientes estejam apenas combinados, Evite mexer para evitar que os muffins fiquem duros.
- Coloque nas formas para muffins, preenchendo até a metade.
- Leve para assar por 20 minutos.
- Retire do forno e deixe os muffins esfriarem na forma por alguns minutos antes de transferi-los para uma grade de resfriamento.

Bolinho Cremoso de Cacao

Ingredientes:

- 2 bananas bem maduras
- 2 colheres de cacau em pó
- 2 colheres de farinha de aveia
- 1 colher de fermento em pó



Modo de Fazer:

- Comece amassando as bananas e depois acrescente o cacau e a farinha e misture muito bem, por último acrescente o fermento e envolva.
- Coloque em forminhas individuais.
- Leve para assar por 20 minutos.

Panquecas de manga e coco

Ingredientes:

- 200g de farinha de trigo ou aveia
- ½ xícara de purê de manga
- 50g de coco ralado
- 100ml de leite de coco
- 1 colher de fermento em pó



Modo de Fazer:

- Em um recipiente misture todos os ingredientes, exceto o fermento, até obter uma massa homogênea, acrescente o fermento e misture apenas para envolver.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e pincele um pouco de azeite. Distribua pequenas porções da massa e deixe cozinhar até estarem levemente douradas dos dois lados.

Biscoito de abacate e cacau

Ingredientes:

- 1 abacate maduro (100g)
- 1 ovo
- ½ xícara de manteiga de amendoim ou de amêndoa
- ½ xícara de cacau em pó
- ½ xícara de gotas de chocolate 100% ou 70% cacau



Modo de Fazer:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e prepare uma assadeira com papel manteiga.
- Na batedeira, bata o abacate até ficar homogêneo.
- Em seguida, adicione o ovo e misture até que não tenha mais nenhum pedacinho. Logo em seguida adicione a manteiga de amendoim/amêndoa e bata.
- Adicione lentamente o cacau em pó, coloque de colher em colher e vá incorporando. A consistência deve ser bem cremosa, como uma pasta de amendoim.
- Adicione as gotas de chocolate a mão.
- O truque para eles ficarem bem redondinho é usar um saco de confeiteiro.
- O tempo de cozimento varia de acordo com o tamanho dos biscoitos. Para p tamanho da foto cerca de 10 minutos.

Muffin de Cenoura e Aveia

Ingredientes:

- 2 cenouras médias raladas
- 1 xícara de aveia
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela



Modo de Fazer:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma para muffins.
- Em uma tigela, misture a aveia, a farinha, o açúcar, o fermento e a canela.
- Em outra tigela, bata os ovos com o óleo, depois adicione a cenoura ralada.
- Junte as misturas das duas tigelas e mexa até ficar homogêneo.
- Coloque a massa na forma de muffins, enchendo cada compartimento até a metade.
- Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que um palito saia limpo ao espetar.
- Espere esfriar antes de servir.

Obrigada por ler até aqui!

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todos aqueles que tornaram este eBook possível. Este projeto nasceu do desejo de promover uma alimentação mais saudável e menos industrializada para nossas crianças, e não poderia ter sido realizado sem o apoio e incentivo de muitas pessoas.

E, claro, a você, querido leitor, por acreditar na importância de uma alimentação saudável e por escolher este eBook como um guia em sua jornada culinária. Esperamos que você encontre inspiração em nossas receitas e que elas tragam alegria e saúde para sua família.

Muito obrigado!

