

# Lancheira Saudável



LANCHES SAUDÁVEIS  
PARA TODOS OS MOMENTOS

**Fernanda Alves**

# *Lancheira saudável*



Capítulo

01

**Lanches Rápidos e Energéticos**

# 1.1

## **Smoothie Energético de Banana e Aveia**

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1/2 xícara de leite (pode ser vegetal)
- 1 colher de chá de semente de chia

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura cremosa. Sirva imediatamente.

**Esse smoothie é ótimo  
para começar o dia com  
energia e disposição.**



# 1.2

## **Torrada Integral com Abacate e Ovo Poché**

Ingredientes:

- 1 fatia de pão integral
- 1/2 abacate
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Torre a fatia de pão integral. Amasse o abacate e espalhe sobre a torrada.

Cozinhe o ovo poché e coloque sobre a mistura de abacate. Tempere com sal e pimenta a gosto.

**Uma combinação deliciosa de  
gorduras saudáveis e proteínas!**

# 1.3

---

## **Wrap de Peito de Frango com Hummus e Legumes**

Ingredientes:

- 1 wrap integral
  - 100g de peito de frango grelhado
  - 2 colheres de sopa de hummus
  - Folhas de alface, cenoura ralada e tomate a gosto
- 

Modo de Preparo:

Espalhe o hummus no wrap, adicione o peito de frango cortado em tiras e os legumes frescos. Enrole e corte ao meio.

**Este lanche é perfeito para  
um almoço rápido ou um  
lanche da tarde.**



Capítulo

02

**Lanches Refrescantes e Nutritivos**

# 2.1

---

## **Salada de Frutas com Iogurte Grego e Mel**

Ingredientes:

- 1 maçã
  - 1 banana
  - 1 punhado de morangos
  - 1 pote de iogurte grego natural
  - 1 colher de sopa de mel
- 

Modo de Preparo:

Corte as frutas em pedaços pequenos e misture-as em uma tigela. Adicione o iogurte grego por cima e regue com mel.

**Esse lanche é leve,  
refrescante e repleto de  
fibras e antioxidantes.**

## 2.2

### **Chips de Batata Doce**

Ingredientes:

- 2 batatas doces médias
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Corte as batatas doces em fatias finas, tempere com azeite, sal e pimenta. Coloque-as em uma assadeira e leve ao forno por 20 minutos, virando as fatias na metade do tempo.

**Esses chips são crocantes, saborosos e uma alternativa saudável aos chips tradicionais.**



## 2.3

---

### **Guacamole com Palitos de Cenoura**

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
  - 1 tomate picado
  - Suco de 1 limão
  - Sal e pimenta a gosto
  - Cenouras cortadas em palitos
- 

Modo de Preparo:

Amasse o abacate e misture o tomate, o suco de limão, o sal e a pimenta. Sirva com os palitos de cenoura para mergulhar.

**Este lanche é super  
nutritivo, com gorduras  
saudáveis e fibras.**

Lancheira saudábel



Capítulo

03

**Lanches Doces e Saudáveis**

# 3.1

## **Bolinhos de Aveia e Banana**

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de canela em pó

Modo de Preparo:

Amasse as bananas e misture com a aveia, a baunilha e a canela. Modele a massa em bolinhos e coloque-os em uma assadeira untada. Asse a 180°C por 15 minutos ou até dourar.

**Esses bolinhos são doces e perfeitos para matar a vontade de comer algo doce sem sair da linha.**

## 3.2

### **Mousse de Abacate e Cacau**

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de mel
- 1/2 xícara de leite (pode ser vegetal)

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea e cremosa. Deixe na geladeira por cerca de 30 minutos antes de servir.

**Uma sobremesa  
deliciosa e cheia de  
nutrientes!**



# 3.3

---

## **Maçã Assada com Canela e Nozes**

Ingredientes:

- 2 maçãs
  - 1 colher de chá de canela em pó
  - 2 colheres de sopa de nozes picadas
  - 1 colher de chá de mel
- 

Modo de Preparo:

Corte as maçãs ao meio e retire o miolo. Coloque-as em uma assadeira e polvilhe com canela. Leve ao forno a 180°C por cerca de 15 minutos ou até que fiquem macias. Finalize com mel e nozes picadas.

**Um lanche doce, quente  
e reconfortante!**



## CONCLUSÃO

Esses lanches são rápidos, saborosos e, acima de tudo, saudáveis. Eles oferecem energia, nutrientes e podem ser adaptados a diferentes gostos e necessidades alimentares. Agora, basta escolher o seu preferido e aproveitar!

Esse e-book foi criado com fins didáticos.

As imagens e o conteúdo foram gerados por IA.



<https://github.com/fernanda-bsa/LANCHEIRA-SAUD-VEL>