

CUP CAKES SAUDÁVEIS

Volta às aulas, e volta a correria da montagem das lancheiras...O que colocar na lancheira do meu filho? Mandar alimentos mais saudáveis ou industrializados?

Os Cup Cakes feitos em casa são uma ótima opção, são mais saudáveis e você pode pedir a ajuda do seu filho para fazer a receita. Você também pode congelar os bolinhos.

Você pode enriquecer a receitas com frutas secas ou castanhas.

Seguem algumas sugestões de CUP CAKES que podem ser feitos em casa para compor a lancheira do seu filho. Seguem as sugestões:



Bolo de banana, aveia, uva passa e chia (sem açúcar, farinha de trigo e leite)

- 3 bananas bem maduras;
- 3 ovos;
- 1/2 xícara (240ml) de óleo (o ideal é de coco ou girassol);
- 1 xícara (240ml) de uvas passas;
- 3 xícaras (240ml) de aveia (grossa ou fina);
- 1 colher de sopa de chia (opcional);
- 1 pitada de canela (opcional);
- 1 colher de sopa de fermento em pó;

Bata no liquidificador ou mixer as bananas, ovos, óleo e as uvas passas. Em uma tigela, junte o líquido com a aveia, a chia, canela e o fermento. Misturar, colocar em forminhas de cupcake e assar em forno pré aquecido (180º) até dourar.

Rendimento: + ou – 20 bolinhos.

Bolinho verde de couve semi integral com chia

- 2 folhas de couve;
- 2 ovos;
- 1/2 xícara de óleo (o ideal é coco ou girassol);
- 1/2 xícara de açúcar mascavo ;
- 1/2 xícara de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral;
- 1 colher de sopa de chia;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;

Bata no liquidificar a couve (com talo e tudo), ovos e óleo. Em uma tigela misture o líquido com as farinhas, chia e fermento. Coloque em forminhas de cupcake e asse em forno pré aquecido (180º) até dourar.

Rendimento: + ou – 12 bolinhos

Cup Cake de Vegetais

- 2 xícaras de leite
- ½ xícara de óleo
- 2 ovos
- 2 xícaras de farinha de aveia ou trigo
- 1 colher de chá de sal marinho
- 2 colheres de sopa de quinoa em flocos
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 1 colher de sopa fermento em pó
- 1 lata de milho refogada
- 1 cenoura ralada
- 500 gramas de vagem cozida picada

Reserve o gergelim e os legumes. Misture todos os outros ingredientes até formar uma massa consistente. Misture aos pouco os legumes. Coloque na forma e salpique o gergelim.

Coloque em forminhas de cupcake e asse em forno pré aquecido (180º) até dourar.



FALE COM A
NUTRICIONISTA



nutricionista@colegioparaissbc.com.br
Camila Costa - Nutricionista CRN 10922

WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR