



## 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**

### Ingredientes

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

### Modo de Preparo

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.



Camila Costa

Nutricionista

CRN 10922