

5) Fruta + frutos gordos



1 peça de fruta

+

5 a 7 unidades (1 dose) de frutos gordos simples
(sem sal e sem mel)



6) Panquecas de aveia

1 ovo

+

1 banana grande madura (150g)

+

3 colheres de sopa de flocos de aveia (30g)

+

Canela q.b.

+

Topping com fruta q.b.



Preparação:

- Comece por esmagar a banana com um garfo e adicione o ovo;
- Acrescente a aveia e misture até obter uma massa homogénea;
- Numa frigideira antiaderente, coloque uma colher de sopa cheia com o preparado anterior;
- Vire a panqueca do outro lado, quando começar a formar bolhas à superfície;
- Adicione o topping de fruta e canela a gosto.

Contactos

Utilize o QR code para aceder e imprimir os nossos folhetos

Unidade Local de Saúde Litoral Alentejano
Monte do Gilbardinho 7540 - 230 Santiago do Cacém
Tel: +351 269 818 100 - Fax: +351 269 818 156



www.ulsia.min-saude.pt



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO
Serviço de Nutrição

RECEITAS DE

Lanches Saudáveis



rápidos, práticos e bons!!



1) Leite + sandes



1 pacote de 200mL de leite meio gordo

+

1 pão de mistura escuro (50g) ou integral

Com:

- 2 fatias finas de queijo tipo flamengo (30g) + 2 folhas de alface;

OU

- 1 colher sobremesa (15g) queijo creme para barrar* +
1 colher de compota sem adição de açúcar (15g).

***NOTA:** em alternativa ao queijo creme para barrar, pode utilizar-se 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim ou amêndoa (15g).

2) Palitos de cenoura e pepino com húmus



Palitos de 1 cenoura (sem casca) e Palitos de 1 pepino (sem casca e sementes)
+
100g de húmus de grão de bico

Húmus de grão-de-bico:

180g de grão de bico cozido + 1 dente de alho + sumo de 1/4 de limão + 1 colher de sobremesa de azeite (5g) + cominhos q.b. + pimentão doce q.b. + salsa q.b.

- Depois de escorrer o grão, passe-o por água fria e triture-o juntamente com o alho, o sal, os cominhos e o sumo de limão;
- Adicione o azeite e volte a triturar;
- Coloque numa taça e decore com o pimentão doce e a salsa. O húmus está pronto a servir!

OU 150g de molho de iogurte natural

Molho de iogurte natural:

1 iogurte natural (125g) + sal (pouco) + ½ dente de alho picado (opcional) + 1 colher de sobremesa de azeite (5g) + sumo de 1/4 de limão + salsa picada.

- Pique as ervas;
- Misture o iogurte com o alho, o sumo de limão e a salsa e tempere com sal e azeite.

3) Pudim de chia



Leite meio gordo (150mL)
+
1 iogurte natural (125g)

+
6 colheres de sopa de sementes de chia

+
Topping com fruta q.b. e amêndoas simples laminadas ou nozes

Preparação:

- Numa taça ou frasco de vidro, junte o leite, o iogurte e a chia;
- Com uma colher envolva tudo muito bem até as sementes de chia ficarem bem misturadas e submersas;
- Guarde no frigorífico por, pelo menos, duas horas, até formar um pudim gelatinoso;
- Adicione o topping: frutos gordos e fruta.

4) Iogurte + bolachas

1 iogurte líquido magro (150mL), sem adição de açúcar
+

4 bolachas simples de arroz ou milho

