VOLTA ÀS AULAS!

Lancheira Saudável

Opções Fáceis e Práticas

Milena Fioravante - Nutricionista CRN 26.956
Priscila Marques - Nutricionista CRN 15.873
Sheila Mustafá - Nutricionista CRN 15.876

VOLTA ÀS AULAS!

Lancheira Saudável

Eu e mais 2 nutricionistas, todas mães de pequenos, montamos um E-book de receitas e dicas para que os lanches dos nossos filhos sejam saudáveis, práticos e gostosos!

Apresentação

Somos 3 mães, nutricionistas com filhos pequenos, começando a fase escolar!

Quando começou o ano pensamos: "Lancheira todo dia!! Como organizar lanchinhos saudáveis e práticos para os nossos pequenos?".

Se essa era uma dificuldade nossa, com certeza nossas amigas e pacientes também tiveram essa mesma indagação.

Por isso, pensamos em um manual prático para ajudar na elaboração da lancheira dos nossos pequenos!

Esperamos que goste!

Receba nosso melhor abraço!

Dicas de Lanches!

Este e-book é gratuito!
As imagens utilizadas foram retiradas do Google e as marcas comerciais citadas, entre tantas disponíveis no mercado, são apenas sugestões, não existindo portanto, nenhum interesse comercial. Aproveitem!

Legenda:
sem glúten
vegano

Crepioca verde + 1 col. uva passa + àgua	Banana + 1 col. sopa de creme de amendoim sem açúcar + 1 fatia de pão integral + água	Chips de batata doce + 2 col. Homus + 1 cx de água de coco.	Bolo de cenoura com cobertura de tâmaras + 1 laranja descascada + água
Mussarela de búfala com tomatinho + bolachas integrais + maçã+ chá de hortelã	Pão 100% integral + mexidinho de tofu + pêssego + chá de camomila	Muffin de legumes + pêra + suco de maracujá	Trufinhas funcionais + damascos + água
Maçã desidratada + ovinhos de codorna + suco de limão com hortelã.	Bolachinha de arroz + creme de castanha/ geleia sem aç/chocolate amargo + 1 kiwi + água	Purê de frutas + queijo branco em cubos + água	Pãezinhos de batata doce recheado com queijo cottage + suco de laranja com mamão
Salada de frutas + 1 milho cozido + fatia de mussarela enroladinha OU 2 col. amêndoas em lascas	Biscoito de polvilho (caseiro) + requeijão caseiro + 1 fatia de mamão picado	Iogurte natural com pedacinhos de maçã + muffin de banana	Torta de frango + suco de abacaxi com hortelã + morangos
Muffin do Huck + 1 banana + água	Crepioca rápida + água de coco + framboesas/ mirtilos	Melão picado em cubos + queijo nozinho com fio de azeite e orégano + biscoito de arroz integral	Biscoito de castanha e quinoa + geleia de damasco sem açúcar + ovinhos de codorna com azeite e sal
Manga com granola de cacau + pãozinho integral da padaria e patê de atum com abacate	Wafle caseiro com geleia sem açúcar + 1 col. amêndoas em lascas + 1 cx de água de coco	Pasta de queijo + cookies de banana e aveia + maçã picada	Biscoito de tomate e Ora-pro-nóbis (Alere Gourmet) com pasta de ovos

Receitas e dicas:

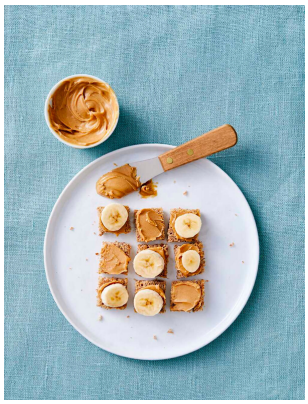
Crepioca Verde

1 ovo + 1 col. sopa de folha de espinafre crua (ou folha de brócolis) + 2 col. sopa de tapioca + pitada de sal. Liquidifique tudo e faça na frigideira.

- Use cortador em forma de dinossauro/osso/patinhas para dar um charme especial.

Dica: a loja www.lojalanchinhos.com.br tem cortadores lindos!

Ao comprar pão integral procure aqueles em que o primeiro ingrediente é a farinha integral e que se, possível, seja de fermentação natural - pode substituir por bolacha de arroz.
- Creme de amendoim: algumas marcas saudáveis - eat clean / naked nuts / pick me.



Chips de Batata Doce

Lave com escova a batata doce (se não forem orgânicas melhor retirar a casca) e corte em rodelas finas, distribua em uma assadeira com sal, azeite e alecrim. Não coloque uma rodela em cima da outra. Asse em forno médio, virando 1-2x até dourar.

No mercado encontramos chips de legumes da marca Bianca Simões ou Fit food.

O **homus** você pode comprar pronto ou fazer em casa: receita: 1 xíc de grão de bico cozido + 1 col. café de tahine + 2 col. sopa de azeite + sal + páprica. Liquidificar! Pode também colocar 1 rodela de beterraba crua ao bater deixando a pasta rosa - as crianças adoram!

Bolo de Cenoura

3 cenouras picadas, 3 ovos. 1/2 xíc de iogurte natural, 1/2 xíc de óleo, 1 xíc de açúcar demerara, 1xíc de farelo de aveia, 1 xíc de farinha de arroz, 1 col. sopa de fermento.

Liquidifique as cenouras, óleo, ovos e açúcar. Coloque em um recipiente e vá adicionando aos pouco as farinhas e por último o fermento. Leve para assar em forminha individual.

Enquanto o bolo assar deixe 8 tâmaras bem fofinha de molho em 1xíc de água fervente. Liquidifique as tâmaras com a água e junte 3 col. de sopa de cacau 100%. Leve ao fogo e mexa bem até engrossar. Cubra os bolinhos.

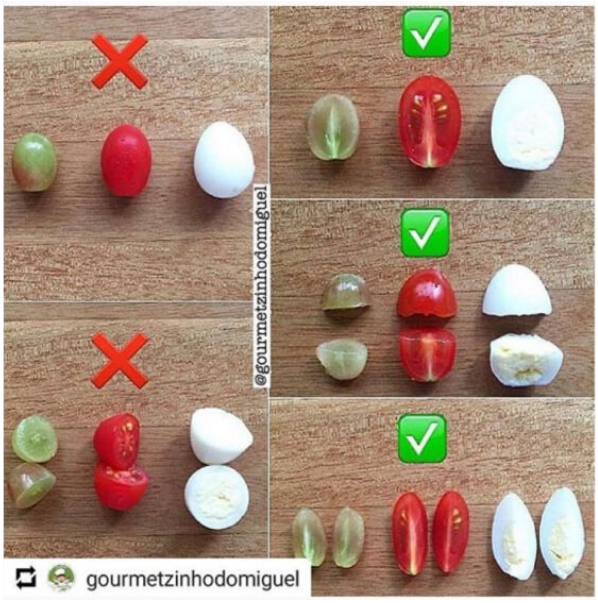


Foto do insta da @gourmetzinhodomiguel que adoramos!!!

Dica de como Picar Tomate cereja, Uva e Ovo de Codorna

5 tomates picados (como na foto) pensando na segurança dos pequenos evitando engasgos + 3 mussarelas picadas (também como da foto + azeite e orégano.

Torrada integral - ler sempre o rótulo e ver os ingredientes!

TRIBOS: primeiro ingrediente farinhas e sementes integrais/ orgânico.

Marilan: primeiro ingrediente integral, fácil de achar e as crianças costumam adorar

Mexidinho de Toffu

Aqueça uma frigideira com 1 fio de azeite + 1/2 dente de alho bem picadinho - refogue e acrescente 1 xícara de tofu amassado com o garfo, tempere com sal, ervas (gosto de usar oregano e manjericão), refogue bem até o tofu ficar bem sequinho. Acrescente 1 col. de café de Nutritional Yeast (temperinho feito à base de levedura super rico em nutrientes) - opcional.

Chás: uma ótima opção mandar um cházinho na lancheira - faça em casa e mande em uma garrafinha BPA free.

Muffin de Legumes (super fácil)

6 ovos, 4 col. farelo de aveia, 2 col. farinha de trigo, 2 tomates picados sem semente, 1 abobrinha ralada e espremida em pano limpo, 3 col. de cottage, sal e pimenta
– bater tudo com garfo e acrescentar 1 col. fermento e assar em forminha de muffin.

Suco de Maracujá

Congele a polpa do maracujá em cubos de gelo - pela manhã liquidifique 1 cubo de gelo com 150ml de água - coe e mande na garrafinha. Até a hora do lanche o suco estará fresquinho.

Trufinha Funcional

1 xicara de amêndoas sem casca de molho em água de uma noite para outra (descarte a água) + 3 tâmaras + 2 col. de sopa de cacau 100% + 1 col. sobremesa de óleo de coco + 1 col. sopa de biomassa de banana verde + cacau em pó para passar por cima (opcional).
Em um processador, coloque todos os ingredientes. Bata até formar uma mistura firme. Com as mãos untadas com um pouco de óleo de coco modele as bolinhas. Pode passar no cacau em pó ou coco ralado.
Essa receita conserva bem em geladeira por 4 dias.

Maça Desidratada – Induztrializado

O que olhar no rótulo? apenas 1 ingrediente, nesse caso: maçã desidratada. Sem adição de açúcar e conservantes. As marcas Jasmine e Taeq (que também tem a opção com canela) entram nesse rótulo legal para os nossos pequenos.

Atenção, ao mandar o **ovinho de codorna** na lancheira lembre de cortá-lo na forma correta para evitar engasgos (foto acima!).

Suco de limão espremido + água - colocar na garrafa com 4 folhas de hortelã + fio de mel. - ATENÇÃO: mel só para crianças acima de 1 ano.

Suco:

Na correria o suco de caixinha é um grande aliado, e as crianças gostam! Procure por marcas que nos ingredientes tenham apenas frutas - sem adição de açúcar. Gostamos do suco de maçã da Yakult / Natural one.
Mas lembre-se, o suco caseiro pode ser prático também (falaremos mais por aqui).

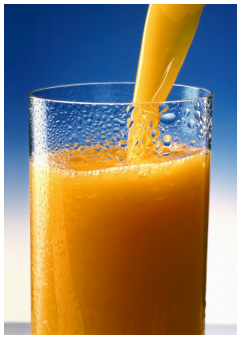
Bolacha de arroz é super curinga para ter em casa - com creme de castanhas / geléia sem açúcar ou essas com chocolate amargo sempre fazem sucesso (Uma marca de bolacha com chocolate amargo NATURATTA).

Os purês de frutas também podem ser bons aliados quando pensamos em lanches práticos e industrializados. De novo, atenção aos rótulos mais simples e "limpos" possíveis. Fruta e só.

Pão de Batata Doce (Pão de Queijo Fake)

1 e 1/2 xic de batata doce cozida e amassada, 1 xic de chá de polvilho doce, 1 xic de chá de polvilho azedo, 1/2 xic de chá de água, 1/4 xic de azeite de oliva, 1/2 colh sopa sal, 1 colh sopa de chia, óleo para untar.
– Misture todos os ingredientes com as mãos até obter uma massa para modelar. Modele as bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada com óleo, mantendo distância de 1cm entre elas para não grudarem. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos. Uma opção é recheá-los com queijo cottage.

DICA: Você pode congelar os pãezinhos antes de assar. Para isso, coloque as bolinhas modeladas em uma assadeira, cubra e leve ao congelador. Depois de algumas horas, armazene em saquinhos próprios para congelar. Quando precisar, é só levar direto ao forno.



Suco de Laranja com Mamão

2 laranjas, 1 fatia de mamão, gelo
- Espremer as laranjas e em seguida bater com mamão e gelo no mixer ou liquidificador.

Salada de Frutas

4 variedades de frutas a sua escolha + suco de laranja natural + agua.
– Pique as frutas em pedaços pequenos e acrescente o suco de laranja diluído em água. Coloque em um potinho e tampe bem.

Biscoito de Polvilho

500g de polvilho azedo, 200ml de água quente, 150ml de azeite, sal a gosto, 5 ovos;
– Em uma vasilha, coloque o polvilho, a água quente e o azeite.Misture bem. Acrescente o sal e por ultimo os ovos, um de cada vez. Coloque a mistura em uma manga de confeitar ou saquinho, corte a ponta e disponha em uma forma no formato que desejar, pode ser argolinhas ou palitinhos deixando espaço entre os biscoitos. Leve para assar em forno baixo por 15 min ou até que estejam sequinhos e levemente dourados.

DICA: Preparar os biscoitos em casa evita o consumo de gordura trans e hidrogenada comumente encontrada nesse produto industrializado.

Requeijão Cremoso Caseiro

1 colh sopa amido de milho, 200ml de água, 250g de queijo minas, 1 colh sopa azeite, 1 pitada de sal.
- Dilua e ferva o amido de milho na água e reserve. Bata no liquidificador os demais ingredientes com um pouco do amido diluido. Com uma colher, desprenda o que grudar no copo do liquidificador e volte a bater com um pouco mais da água com amido até atingir a consistência desejada. Conserve na geladeira por até 5 dias

Água de Coco

A água de coco deve preferencialmente ser natural (vendida na maioria dos hortifrutis). No entanto, existem as opções industrializadas, nas caixinhas que também podem ser utilizadas. Dê preferência para aquelas que não contenham sacarose (açúcar) na lista de ingredientes. Leia sempre o rótulo.

Iogurte com Pedacinhos de Maçã ou Framboesa

Em um recipiente coloque o iogurte natural e acrescente metade de uma maçã picada. Para deixar a combinação ainda mais saborosa, polvilhe um pouco de canela e um fio de mel (opcional)

Muffin de Banana

3 bananas nanicas BEM maduras, 3 ovos, 3 col. sopa de manteiga, 1 copo de iogurte natural sem açúcar, 2 xíc cheias de farinha de aveia, 1 col. sopa de fermento, canela em pó, pitada de sal.
liquidifique tudo colocando no final a farinha de aveia e o fermento.
Leve para assar por 30 minutos em forminha de muffin.

Receita boa para menores de 2 anos por não conter nenhum tipo de açúcar (apenas o da fruta).

Torta Saudável de Frango

Massa: 3 ovos inteiros, 1/4 xic de óleo, 1/2 xícara de aveia, 1/4 xic de farinha de linhaça, 1/2 xic de farinha de trigo, 1/2 xic de leite, 1 pitada de sal, 1 colh sobremesa de fermento em pó.
Coloque m uma forma untada metade da massa, o recheio (peito de frango desfiado refogado com cebola, alho, tomate, ervilha, cenoura ralada, azeitona e creme de ricota) e depois o restante da massa. Leve ao forno por mais ou menos 30 minutos até dourar a massa.

DICA: Cozinhe frango em uma panela de pressão já sem a pele e o osso e com pouca água. Após sair a pressão, agite vigorosamente a panela ainda tampada para que o frango se desfie.

Suco de Abacaxi com Hortelã

Abacaxi, folhas de hortelã, água e gelo.
Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em garrafinha térmica.

Muffin do Huck (muffin verde)

2 ovos, 4 col. de sopa de farelo de aveia, 2 col. sopa de linhaça triturada, 2 col. sopa de farinha de trigo, 1/2 xíc de azeite, 1 xíc de espinafre cozido e bem espremido, sal, 2 col. sopa de queijo ralado, 1 col. sopa de fermento.

DICA: a farinha de linhaça ajuda a aumentar o consumo de fibras e ômega 3 pela criança.

Crepioca Rápida

1 colh sopa de goma de tapioca, 1 colh sopa aveia, 1 colh chá de chia, 1 colh sopa de requeijão caseiro ou cottage, 1 pitada de sal, 1 ovo.

- Misture bem todos os ingredientes com auxílio de um garfo. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a mistura. Doure dos dois lados.

DICA: Para essa receita, pode-se usar diversos tipos de recheios como queijos, pates de frango/atum, pasta de amendoim, guacamole, homus, etc.

Dica de Produto

Biscoito de castanha e quinoa com biomassa de banana verde (Alere gourmet). Site: https://aleregourmet.com.br/nossos-produtos/

Geleia de Damasco

1 xícara de damascos secos. Água filtrada.

- Deixe os damascos de molho na água filtrada por 1 hora. A água é somente o suficiente para cobri-los. Após 1 hora leve os damascos e água no processador de alimentos e bata até formar uma massa homogênea. Pronto!

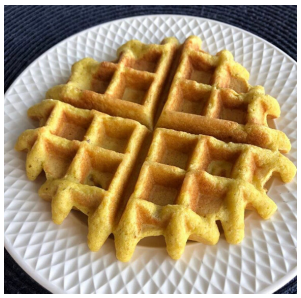
DICA: Mande em um potinho à parte na lancheira.

Patê de Atum com Abacate

½ abacate; ½ lata de atum; ½ cebola picadinha; ½ tomate picadinho; 1 col chá de suco de limão; salsa picadinha, azeite, sal. Amasse o abacate com o garfo, misture todos os ingredientes.

Dica de Produto

Granola de cacau - Vitao



Waffle Caseiro

60ml de bebida vegetal (ou leite de vaca), 1 col. sopa de vinagre, 2 ovos, 2 col. sopa de farinha de aveia, 2 col. sopa de amido de milho, 2 col. de sopa de farinha de trigo integral, 1 col. de sopa de azeite, 1 col. café de açúcar demerara, 1 col. de café de sal, 1 col. café de fermento.
Misture o leite com o vinagre e deixe descansar por 5 minutos, em seguida acrescente os demais ingredientes. Faça em frigideira ou máquina de Waffle.
(receita adaptada da querida Paula - @viversemtrigo).

Cookies de Banana com Aveia

4 bananas amassadas, 6 col sopa de aveia, 2 punhados de castanhas moídas/uva passas a gosto e canela a gosto. Misturar tudo, fazer bolinhas e levar ao forno para assar cerca de 20 minutos.

Pasta de queijo: amasse queijo cottage com homus e tempere a gosto

Dica de Produto

Biscoito de tomate e Ora-pro-nóbis (Alere Gourmet) Site: https://aleregourmet.com.br/nossos-produtos/

Como enviar maçã ou pêra na lancheira e não escurecer?

Deixe a maçã picada de molho no suco de laranja por 10 minutos. Retire e coloque no potinho. Dura em torno de 3 horas sem escurecer.

Sucos Naturais

As frutas e hortaliças estão entre os alimentos que menos requerem tempo de preparo e altamente nutritivo, mas cuidado com o excesso.

Quando liquidificadas ou centrifugadas, perde-se muito as fibras das das frutas e hortaliças, aumentando a quantidade de açúcar disponível na preparação, ou seja, aumenta o índice glicêmico que pode levar a obesidade, ansiedade e compulsão seja em crianças ou indivíduos adultos. Nossa dica é utilizar o liquidificador e não coar, assim manterá a maior quantidade de fibra no seu suco.

Agregue sempre que puder folhas verdes, castanhas, sementes, deixando o suco divertido para estimular o paladar.

O Suco pode ser Congelado? Sim!!!

Existem 2 opções:

Distribua o suco nas garrafinhas (livres de BPA) e coloque no freezer.
Deixe 3 dedos de espaço até a tampa. Identifique com etiquetas com o sabor e data. Tire do congelador na noite anterior ou horas antes ao preparo da lancheira e deixe na geladeira.

Uma segunda opção é: distribua o suco concentrado (apenas o suco da fruta, sem diluir) nas forminhas de gelo e congele. Após congelar, passe os cubinhos para saquinhos ou potes plásticos. Ao preparar a lancheira, coloque os cubinhos na garrafinha térmica. Na hora do lanche, a criança acrescenta água, agita e o suco estará fresquinho.

Receitas para Variar os Sucos

Suco Nutritivo: 1 maçã, ½ xícara de chá de mirtilos congelados, 100g de iogurte. Bater tudo no liquidificador.

Suco Energético: 1 fatia de melão, 3 col sopa de abacate, 2 damascos ou 1 tamara, broto de alfafa ou de brócolis ou 2 col sopa de couve orgânica picadinha. Bater no liquidificador.

Suco Alto Astral: ½ xícara de amoras congeladas, 4 morangos orgânicos congelados, 1 fatia de abacaxi doce. Bater e colocar no copo de suco que irá levar.

Água Aromatizada

Opção 1 - água com folhas de hortelã;

Opção 2 - água com rodelas de laranja;

Opção 3 - água com rodelas de kiwi;

Opção 4 - água com morangos;

Dê preferência aos alimentos orgânicos

Atenção:

Muitas vezes NÃO precisamos colocar suco na lancheira. Uma vez que temos 1 fruta, a bebida pode ser água, chá ou água aromatizada.

Uma Lancheira Saudável e Completa Deve Conter Pelo Menos Um Alimento de Cada Tipo:

Alimentos Construtores

Responsáveis pelo crescimento de unhas, cabelos, ossos e músculos, além de promoverem força nas crianças. Compreende o grupo das proteínas vegetais (leguminosas/grãos em geral) ou animais (carnes, ovos) e leite de vaca e derivados.

Alimentos Reguladores

Responsáveis pela qualidade do sistema imunológico e combate as doenças da idade, além de serem grandes responsáveis pelo desenvolvimento cognitivo e auxilio intestinal.
São eles: frutas, legumes e verduras.

Alimentos Energéticos

Fornecem energia e disposição para as crianças brincarem e fazerem esporte. São os alimentos considerados a primeira e principal fonte de energia.
São eles: os cereais (arroz, milho, cuscuz, macarrão, quinoa, cevada, centeio, aveia, cereal matinal, granola); Tubérculos ou raízes (batata inglesa, batata doce, mandioca, mandioquinha, inhame, cará, Yacon); Alimentos à base de trigo (pão integral, bolos com fibras, macarrão integral, biscoitos, muffins, cookies, pão sírio), mel de abelha, açúcares, milho e pipoca.

Lanches Bônus

Separamos alguns lanchinhos muito gostosos e que não queríamos deixar de fora, mas eles são mais complicados para levar para escola...

Sorvete de Banana

4 bananas em rodelas congeladas em rodela + 2 col. sopa de cacau em pó 100% + 1 col. sopa de nibs de cacau (opcional).

Liquidifique a banana... vá colocando as bananas aos poucos. Ao final acrescente o cacau em pó e o nibs de cacau.

Dica 1: No mercado tem uma máquina de sorvete (Yonanas) que não é imprescindível, mas facilita o processo.

Dica 2: a banana como base deixa o sorvete sem cremoso e depois você pode adicionar morango congelado, manga...

Sempre que possível sente junto com seus filhos também para os lanchinhos!

Picolé de Frutas

Faça um suco de melancia (pode usar abacaxi, água de coco, suco de uva) usando apenas a fruta batida, não acrescente água (para não ficar sem gosto..) e leve para congelar em forminhas de picolé.

Outra opção é colocar as frutas inteiras junto com água de coco na forminha de gelo.

Pizza Caseira

1 ovo + 1 col. sopa de farelo de aveia + pitada de sal - bata tudo com o garfo e faça na frigideira untada! Depois coloque 1 col. sopa de molho de tomate fresco + 1 f queijo mussarela de búfala + tomate em rodelas + manjericão e orégano e feche a frigideira por mais 1 minutinho.

Panqueca de Banana

1 ovo + 2 col. sopa de farelo de aveia + 1/2 banana madura amassada.
Misture tudo e faça na frigideira aquecida e untada.

Chame as crianças para a cozinha!!
Chamar as crianças para ajudar na preparação da sua própria comida estimula a curiosidade por novos alimentos e texturas. Além de ser um momento muito divertido com seu (sua) pequeno(a).

Quem Somos

Priscila Marques – Nutricionista e mãe do Miguel

Especialista em nutrição clínica - nutrição funcional - especialista em fitoterapia (uma das minhas paixões).
Atende no Brooklin e Moema:
Rua Furnas, 75 - Brooklin - tel 5505 1200
Rua Álvaro Rodrigues, 182 - tel: 5561 3868
Clínica Atrium - Rua Graúna, 315 - tel. 2338 4060
@nutri_pri_marques

Milena Fioravante – Nutricionista e mãe da Manu e da Luiza

Doutora em Clínica Médica - UNICAMP
Atende no Brooklin e Moema:
Rua Furnas, 75 - Brooklin - tel 5505 1200
Av. Iraí, 300 - Cj 601 - Moema - tel 5093-3921| 96445-1045
@milenafioravante.nutri

Sheila Mustafá– Nutricionista e mãe do Mateus

Pós graduada em Nutrição Clinica Funcional -Esteticista facial e corporal - Titulo de especialista em Fitoterapia - Especialista em Nutrição Estética- Membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional (IBNF) - Docente do curso de Pós graduação em Nutrição Clínica Funcional.
Atende na Vila Nova Conceição:
Rua Cel. Artur de Paula Ferreira, 59 conj.43 -
tel 996326011|3841-0008
www.sheilamustafa.com.br
@sheilamustafa