

# RECEITAS NUTRITIVAS E SAUDÁVEIS

Idéias de lanches e bebidas  
saudáveis e gostosas para saborear  
na quarentena





## **Chips de abobrinha ao forno**

### **Ingredientes**

01 abobrinha média fatiada (ou outro legume)

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Óleo vegetal de sua preferência

### **Preparo:**

Lave e seque bem a abobrinha. Corte em fatias finas mantendo a casca.

Prepare uma assadeira retangular de tamanho grande untando levemente com óleo vegetal e reserve. Em uma superfície grande coloque um pedaço de papel toalha e disponha as fatias de abobrinha lado a lado. Salpique um pouco de sal e cubra com papel toalha pressionando levemente para remover o excesso de líquido da abobrinha. Deixe descansar por uns 15 minutos para remover o máximo possível de líquido das abobrinhas. Antes de utilizar, remova o papel toalha que estava sobre as fatias (vai estar bem molhado), e coloque outro



pedaço de papel seco pressionando levemente para retirar mais líquido e deixar os chips bem sequinhos.

## **Sneack de grão de bico**

### **Ingredientes**

3 xícaras de grão de bico cozido

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de sopa de cominho em pó

1 colher de sopa de páprica doce

Sal a gosto

### **Preparo:**

Comece pré-aquecendo o forno a 200 °C;

Escorra a água do grão de bico numa peneira, quanto mais seco ficar será melhor;

Transfira para uma assadeira antiaderente e regue com o óleo.

Tempere com o cominho, a páprica doce e o sal a gosto.



Misture bem os temperos usando uma espátula ou mexendo a assadeira em movimentos de vaivém;  
Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos a 200 °C.  
No meio do tempo chacoalhe a assadeira para impedir que os grãos grudem no fundo. Retire do forno e adicione mais sal se

**Delicie-se!!**

### **Milkshake Fit**

Bata  
no

necessário. Guarde em potes com fecho hermético.

liquidificador 2 bananas maduras congeladas (corte em pedaços pequenos para congelar, se não seu liquidificador pode danificar) até o ponto de sorvete. Acrescente uma colher de sopa de manteiga de amendoim e 1 colher de sopa de aveia. Por último acrescente 200ml de iogurte natural e bata!

### **Smoothie de limão**

#### **Ingredientes:**

150 ml de leite de coco ou qualquer outro leite (vegetal ou de vaca)  
Suco de 1 limão  
Adoçante a gosto  
Raspas de limão pra decorar  
50 ml de creme de leite  
Gelo triturado a gosto

#### **Preparo:**

Misture tudo no liquidificador, bata por alguns minutos.  
Despeje em um copo, decore com raspas de limão.

### **Panqueca colorida**

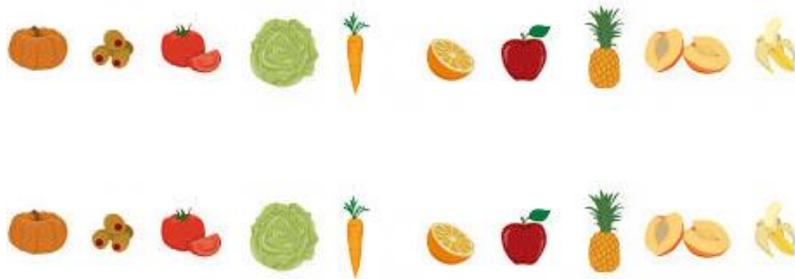
#### **Ingredientes:**

-1 xícara (chá) de leite vegetal ou de vaca  
-2 ovos  
-1 beterraba ralada (pode substituir por espinafre, couve ou cenoura)  
-1 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
-1 colher (sopa) de azeite  
-Sal e pimenta do reino a gosto

## Preparo:

1. No liquidificador, bata o leite vegetal, os ovos e a beterraba, até obter uma mistura homogênea;
2. Acrescente a farinha de trigo integral, o azeite e os temperos e bata novamente;
3. Unte uma frigideira e despeje um pouco de massa, tomando cuidado para não ficar muito grossa;
4. Asse dos dois lados;
5. Repita esse procedimento até acabar toda a massa:

### Coloque o recheio de sua preferência e enrole



## Barra de cereal Nutritiva e Saudável

### Ingredientes:

1



xícara de aveia em flocos

2 xícara de oleaginosas de sua preferência (castanhas, macadâmia, nozes e amendoim) – Se tiver

1/2 xícara de banana amassada (usei 2 bananas pequenas)

1/4 xícara de melado ou mel

2 colheres de sopa de cacau em pó (opcional)

### Como fazer:

1- Comece pré-aquecendo o forno a 180 °C:

2- Coloque a aveia em flocos, as oleaginosas e o cacau em pó no processador. Triture tudo até quebrar as oleaginosas em

pedaços pequenos;



3-

Transfira a mistura para uma tigela e adicione o melado e a banana amassada. Misture tudo até ficar homogêneo;

4- Espalhe a mistura sobre uma fôrma (utilizei uma de 26cm x 16cm) apertando com a mão ou com uma espátula. Forme uma camada de espessura uniforme;

5-  
Leve  
ao



forno por cerca de 30 minutos a 180 °C;  
6- Retire do forno e espere esfriar para cortar as barrinhas em tamanhos iguais.

**DICA:** Conserve as barrinhas de cereal na geladeira, elas irão durar por mais tempo.



### Receita de low carb de microondas

1 colher de farinha de aveia;  
1 colher de cacau;

1 colher de chá de stévia ou adoçante de sua preferência;  
1 colher de chá de fermento em pó;

#### **Preparo:**

Misture todos os ingredientes em um refratário pequeno ou pote próprio para microondas.  
Leve ao microondas por 1 min e meio.  
Está pronto!