

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### PANQUECAS DE AVEIA E BANANA

#### Ingredientes

2 bananas maduras  
2 ovos  
10 c. sopa de aveia

#### Preparação

- Numa taça esmagar as bananas;
- Adicionar a aveia. Juntar os ovos e triturar bem com a varinha mágica;
- Colocar uma frigideira anti-adherente ao lume;
- Ir deitando colheres da massa na frigideira, esperando uns segundos que cozinhe para poder virar e cozinhar do outro lado.

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### IOGURTE COM GRANOLA E FRUTA

#### Ingredientes

100g de flocos de aveia  
60g de nozes  
60g de sementes de girassol  
70g de arandos desidratados  
1 colher de chá de canela  
3 colheres de sopa de mel diluídas num pouco de água morna  
1 iogurte natural  
1 peça de fruta a gosto

#### Preparação

- Picar as nozes e os arandos
- Numa taça, misturar todos os ingredientes
- Deitar o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal
- Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 20 minutos
- Deixar a granola arrefecer e guardar num frasco hermético
- Numa taça juntar ao iogurte uma mão de granola e uma peça de fruta a gosto cortada em pequenos pedaços

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### QUEQUES DE ATUM

#### Ingredientes (8 unid)

1 cebola

4 ovos

1 lata de atum ao natural

30g de queijo ralado

Tomate cherry (meio tomate por queque)

Sal e pimenta q.b.

#### Preparação

- Pré-aquecer o forno a 180°C
- Picar a cebola finamente
- Escorrer bem o atum
- Juntar, numa taça, a cebola picada, os ovos crús, o atum, o queijo e o sal e a pimenta q.b. e bater bem
- Dividir o preparado por 8 formas de queques e colocar meio tomate cherry em cada uma
- Levar os queques ao forno, durante cerca de 20min

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### BOLACHINHAS DE CÔCO, BANANA E CACAU

#### Ingredientes

1 banana  
55g de côco ralado  
30g de pepitas de cacau cru

#### Preparação

- Pré-aquecer o forno a 180°C.
- Numa taça, esmagar uma banana, juntar o côco e as pepitas de cacau, mexendo até estarem todos os ingredientes bem incorporados
- Fazer pequenas bolas e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e achatá-las com um garfo
- Levar ao forno cerca de 15 minutos ou até começarem a dourar

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### PASTA DE GRÃO COM PALITOS DE CENOURA

#### Ingredientes

220g de grão-de-bico enlatado  
4 dentes de alho,  
2 colheres de chá de cominhos moídos  
Sumo de meio limão  
3 colheres de sopa de azeite  
Pimenta caiena  
4 cenouras

#### Ingredientes

- Escorrer o grão-de-bico
- Descascar os dentes de alho e as cenouras
- Esmigalhar bem os dentes de alho e juntar os restantes ingredientes, esmagando tudo até formar uma pasta
- Cortar as cenouras em palitos

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### PÃEZINHOS RÁPIDOS DE IOGURTE

#### Ingredientes

2 iogurtes naturais

2 copos de iogurte de farinha com fermento (240g)

#### Preparação

- Pré-aquecer o forno a 200°C.
- Numa taça, misturar os iogurtes e a farinha.
- Misturar tudo até ser possível amassar com as mãos, acrescentando mais farinha se necessário
- Moldar bolinhas de massa, colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno cerca de 15 minutos.
- Nota: este pão deve ser consumido na hora, recheado com queijo, manteiga, manteiga de amendoim, p.e.

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### BOLO DE CACAU

#### Ingredientes

4 ovos

4 bananas

4 colheres de sopa de cacau em pó

50g de farinha de trigo

1 fio de azeite

Pepitas de cacau crú a gosto

#### Preparação

- Partir os ovos para uma taça. Juntar a banana esmagada e um fio de azeite. Envolver tudo muito bem.
- Adicionar o cacau em pó, a farinha e umas pepitas de cacau. Bater tudo bem e colocar numa forma.
- Levar ao forno a 180°C – cerca de 25 minutos.

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### PUDINS DE CHIA

#### Ingredientes (2 uni)

4 c. sopa de sementes de chia  
200ml de iogurte natural ou vegetal  
150 ml de leite ou bebida vegetal  
Fruta a gosto

#### Preparação

- Misturar todos os ingredientes numa taça
- Levar o frigorífico, 30 minutos, voltar a misturar e levar de novo ao frigorífico cerca de 4 horas
- Acompanhar com fruta a gosto

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### PAPAS DE AVEIA COM FRUTA

#### Ingredientes

1 chávena de flocos de aveia finos  
1 chávena de leite ou bebida vegetal ou água  
1 pau de canela  
1 casca de limão ou laranja  
Fruta a gosto

#### Ingredientes

- Juntar todos os ingredientes num tacho
- Levar ao lume brando, mexendo até o líquido evaporar e a papa ficar cremosa
- Retirar o pau de canela e a casca e servir em taças individuais com fruta a gosto a acompanhar

# LANCHE SAUDÁVEL

## do dia

### SANDES DE QUEIJO QUARK E TOMATE

#### Ingredientes

Fatias de pão integral  
200 gr de queijo quark natural  
2 molhos de ervas aromáticas frescas a gosto  
30g de avelãs  
Sal q.b.  
Tomate em fatias

#### Preparação

- Picar finamente as ervas aromáticas e as avelãs e misturar no queijo quark de forma a formar uma pasta. Temperar levemente com sal
- Rechear as sandes com a pasta de queijo e 1 ou 2 fatias de tomate