A LANCHEIRA SAUDÁVEL

A base de uma lancheira saudável inclui pão, fruta, um laticínio (leite, iogurte ou queijo) e, se possível, um hortícola (palitos de cenoura ou tomate cereja). É um complemento da alimentação diária de uma criança não substituindo as principais refeições.

Algumas sugestões:

- Segundo os nutricionistas, o pão pode ser com queijo (meio gordo), fiambre de peru ou frango, azeite e orégãos, ou pasta de amêndoas/amendoim. Pode também levar uma compota sem açúcar.

- Deve privilegiar-se o pão integral ou de centeio.
- Para alternar o pão, as crianças podem também levar na lancheira muffins de aveia e banana, bolo de iogurte ou de cenoura (caseiro) ou panquecas de aveia.
- Devem também beber água ou sumo natural.
- A juntar ao lanche é recomendado, de vez em quando, a ingestão de uma mão de frutos secos (nozes, amêndoas, cajus ou avelãs)

E não esqueça, é importante **ENVOLVER AS CRIANÇAS NO PROCESSO DE ELABORAÇÃO DA LANCHEIRA** para despertar o interesse pela alimentação saudável!

Cofinanciado por: CRESC ALGARVE 2020 · PORTUGAL 2020 · UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu · REPÚBLICA PORTUGUESA · SEGURANÇA SOCIAL · INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P. · Programa CLDS 4G Contratos Locais de Desenvolvimento Social Quarta Geração

Promovido por: Odiana · Castro Marim Uma Terra com História

Projeto: Castro Marim comvida

RECEITAS SAUDÁVEIS:

Muffins de Aveia e Banana

- 1 banana
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de aveia
- 7/8 framboesas (ou outra fruta a gosto)
- canela (opcional)

Esmague a banana. Junte os ovos e os flocos de aveia e misture bem. Em formas adequadas para muffins adicione ao fundo uma framboesa e deite o preparado por cima. Polvilhe com canela e leve ao forno a 180 graus durante 25 a 30 minutos.

Receita do livro «A comida dos miúdos cá de casa», da nutricionista Ágata Roquette.

Bolo de Iogurte

- 5 ovos
- 90 gramas de mel
- 1 iogurte natural ou de sabores
- 70 gramas de polvilho doce
- 70 gramas de farinha de aveia
- 60 gramas de farinha de coco
- 2 colheres de chá de fermento

Separe as gemas das claras e coloque em recipientes diferentes. Adicione o mel às gemas e bata com a batedeira. Junte o iogurte, bata novamente, adicione o polvilho, as farinhas e o fermento, batendo até obter um preparado homogéneo. Bata as claras em castelo e incorpore-as aos poucos no preparado. Coloque numa forma antiaderente e leve ao forno a 180 graus durante 20 a 25 minutos.

Receita do livro «A comida dos miúdos cá de casa», da nutricionista Ágata Roquette.

Cofinanciado por:
CRESC ALGARVE 2020 · PORTUGAL 2020 · UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu · REPÚBLICA PORTUGUESA · SEGURANÇA SOCIAL · ISS INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P. · Programa CLDS 4G Contratos Locais de Desenvolvimento Social Quarta Geração
Promovido por: Odiana · Castro Marim Uma Terra com História
Projeto: Castro Marim comvida

Panquecas de Aveia e banana

- 1 ovo
- 1 banana madura
- 5 colheres de sopa aveia
- Canela (opcional)

Numa taça esmague a banana. Adicione a aveia. Junte o ovo. Mexa bem.
Deixe repousar uns 10/15 minutos. Numa frigideira antiaderente adicione pequenas conchas de massa (não necessita de adicionar qualquer gordura). Deixar cozinhar até formar "bolhinhas" e depois voltar.

Receita do livro «A comida dos miúdos cá de casa», da nutricionista Ágata Roquette.

- Fruta da época
- Um hortícola (Palitos de cenoura ou tomate cereja)

- Leite
- Iogurte
- Queijo fatia
- Queijo barrar
- Fiambre de aves

- Pão
- Tostas
- Bolachas caseiras
- Fatia bolo caseiro
- Cereais integrais

- Nozes
- Amendoins
- Avelãs
- Amêndoas
- Sementes de abóbora
- Sementes de girassol

Cofinanciado por: CRESC ALGARVE 2020 · PORTUGAL 2020 · UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu · REPÚBLICA PORTUGUESA · SEGURANÇA SOCIAL · ISS Instituto da Segurança Social, I.P. · Programa CLDS 4G Contratos Locais de Desenvolvimento Social Quarta Geração
Promovido por: Odiana · Castro Marim Uma Terra com História
Projeto: Castro Marim comvida