

Receitas

do bem

5 receitas de lanches rápidos e fáceis
para fazer com a criançada em casa

MUDE HÁBITO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Vales do Taquari
e Rio Pardo

Biscoitos crocantes



Ingredientes:

- 2/3 de xícara (chá) e farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) aveia em flocos
- 1 colher (chá) fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de leite
- Uma pitada de sal
- Óleo para untar



Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Peneire a farinha, o sal e o fermento em uma tigela. Adicione a aveia, a manteiga e o açúcar e misture todos os ingredientes até formar uma farofa grossa. Acrescente o leite e amasse. Coloque a massa em uma superfície enfarinhada e misture bem. Abra a massa e corte os biscoitos utilizando cortadores. Não deixe a massa muito fina para os biscoitos não quebrarem. Coloque os biscoitos na assadeira untada e faça pequenos furinhos com o garfo. Asse por aproximadamente 20 minutos até começar a corar. Retire do forno e deixe esfriar. Rendimento: 15 unidades.

Dica: pode ser adicionado banana à massa! As crianças podem ajudar a peneirar os ingredientes secos e misturar a massa. Após, podem cortar os biscoitos utilizando cortadores diversos.





Muffins de maçã



Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 maçãs picadas
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de canela
- 1/2 colher (chá) de noz moscada
- 1 colher (sopa) de fermento químico



Modo de preparo:

Em uma tigela coloque todos os ingredientes secos e misture. Acrescente os ovos, mexa, adicione o óleo e o leite. Junte a maçã à massa e leve ao forno médio (180–200°C) por cerca de 20min.





Nuggets de atum

com legumes



Ingredientes:

- 6 batatas médias
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de leite integral
- 2 colheres (café) de suco de limão
- 1 lata de atum ralado (sem óleo)
- 1/3 de xícara de milho verde
- 1/2 xícara de cenoura descascada e cortada em cubos
- Salsinha ou cebolinha
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Cozinhe as batatas descascadas até ficarem macias. Amasse-as ainda quentes. Misture o leite, o suco de limão e o sal. Acrescente o atum escorrido, o milho, a cenoura, o tempero verde e a manteiga. Retire pequenas porções com auxílio de uma colher de sobremesa, coloque na palma da mão e forme bolinhas, depois achate deixando no formato de nugget. Passe no ovo batido e na farinha de rosca. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Asse em forno pré aquecido, 200°C por 20min ou até dourarem (lembre-se de virar os nuggets para dourar ou dois lados).
Rendimento: 24 unidades.

Dica: as crianças podem auxiliar misturando os ingredientes, moldando e empanando.





☰ Pão colorido



Ingredientes:

- 1 copo de suco de espinafre*
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de fermento biológico para pão

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- Farinha de trigo até dar ponto (mais ou menos 1 xícara)

**Faça o branqueamento do espinafre antes de preparar o suco: escaldar em água fervente e lavar na água fria.*



Modo de preparo:

Prepare o suco e reserve. Amasse bem os ingredientes da massa verde e deixe descansar até dobrar de volume. Abra a massa e molde o pão em formato de trança ou bolinhas. Deixe crescer novamente até dobrar de volume. Asse em forno pré-aquecido a 200°C.

Dica: a massa pode ser feita de cor laranja com o suco de cenoura ou vermelha, com o suco de beterraba!



≡ Picolé de morango



Ingredientes:

- 2 potes de iogurte natural
- 1 bandeja de morangos
- Mel a gosto
- Palitos de picolé



Modo de preparo:

Lave e pique os morangos. Misture o iogurte com mel. Coloque os morangos picados no fundo do copinho, cubra com um pouco de iogurte e vá intercalando até encher o copinho. Coloque o palito no centro do copo e leve ao freezer por 3 horas.

Dica: as crianças podem auxiliar na higienização dos morangos e na montagem dos copinhos.



MUDE HÁBITO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 

Vales do Taquari
e Rio Pardo

ANS nº 30639-S