

LANCHES SAUDÁVEIS

SELEÇÃO DE RECEITAS



**NUTRICIONISTA FUNCIONAL
CAROLINA GAVA**

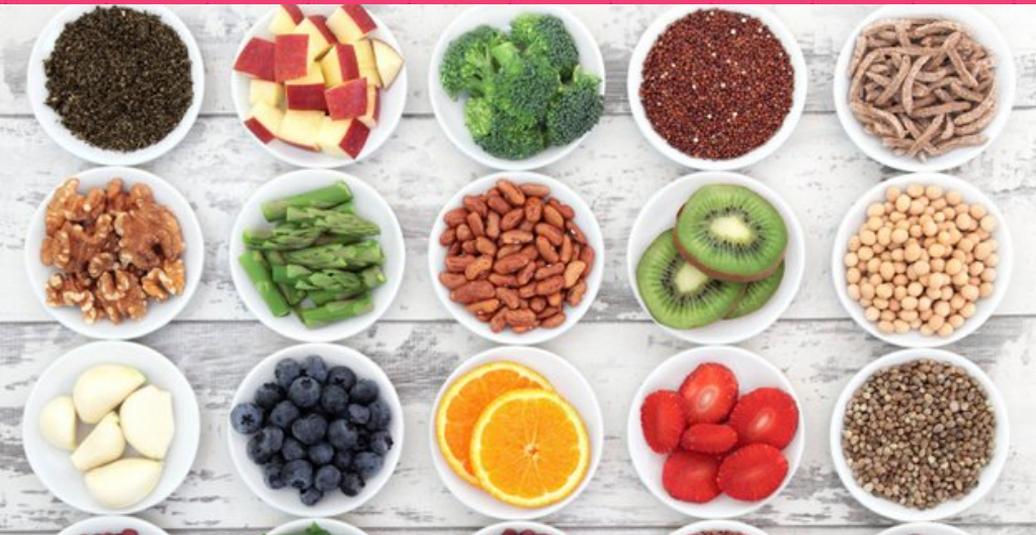


Carolina Gava

nutricionista



"Nós só
mantemos hábitos
saudáveis se
gostamos, se percebemos
vantagens, se for simples,
prático e gostoso".



CAPÍTULO

01

Cardápio

Panqueca
de banana
com aveia

Bolo de
amêndoas
e frutas

Overnight
oats

Crepioca
invertida

Pasta de
tofu com
biscoito de
arroz

Creme
proteico
com
morango

Sorvete
proteico

Crispy de
Grão de
bico



01

Panqueca da banana com aveia

INGREDIENTES

- 1 banana pequena
- 1 ovo ou "ovo vegano"
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 pitada de fermento para bolo

DICA: pode acrescentar canela, baunilha, cardamomo, frutas secas, cacau em pó, chocolate 70%.

PREPARO

- Amasse a banana com um garfo e acrescente todos os ingredientes.
- Unte uma frigideira pequena com azeite, manteiga ou óleo de coco.
- Em fogo baixo, grelhe a panqueca dos dois lados, deixando sempre tampada.

DICA: pode colocar, mel, melado, geleia, frutas picadas, pasta de castanhas.



Bolo de amêndoas e frutas

INGREDIENTES

- 8 ovos
- 3/4 de xícara de chá de xilitol
- 2 xícaras de chá de farinha de amêndoa
- 1 colher de café de fermento para bolo

DICA: pode acrescentar especiarias, banana, maçã, pera, chocolate 70%, cranberry, uva passa.

PREPARO

- Misture as gemas e o restante dos ingredientes.
- Bata as claras em neve e misture delicadamente à massa do bolo.
- Asse por 40 minutos à 180°.

DICA: pode congelar em pedaços individuais para comer quando quiser.



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 150ml de leite ou bebida vegetal
- Adoçar com xilitol, açúcar de coco, mel, melado.

DICA: pode acrescentar frutas, castanhas, pasta de amendoim, whey protein ou proteína vegana,

PREPARO

- Misture todos os ingredientes e leve à geladeira por pelo menos 6 horas.
- Na hora de consumir misture bem.
- Acrescente a cobertura que desejar.

DICA: pode usar os copos térmicos para levar para o trabalho, escola.



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa cheia de tapioca
- 1 colher de sopa de parmesão ralado



DICA: pode rechear com frango, atum, queijo, pasta de tofu.

PREPARO

- Rale o parmesão em uma frigideira antiaderente.
- Misture com o garfo o ovo, a tapioca e o sal.
- Em fogo baixo, espere começar a derreter o parmesão para acrescentar a pastinha da tapioca.
- Abafe com um tampa.

DICA: cuidado para não queimar o parmesão, pois deixa um sabor amargo.

Pasta de tofu com biscoito de arroz

INGREDIENTES

- 150g de tofu soft ou macio
- 1 colher de sopa cheia de molho pesto
- sal a gosto



DICA: pode variar os sabores usando tomate seco, ervas finas, alho e cebola em pó, páprica defumada.

PREPARO

- Misture todos os ingredientes no processador.

DICA: pode consumir com cenoura baby, pepino, salsão, biscoito de arroz, pão integral, panquecas nutritivas.

Creme proteico com frutas

INGREDIENTES

- 1 medida de proteína em pó
- 80ml de leite gelado ou iogurte ou bebida vegetal
- 2 colheres de granola
- 6 morangos

DICA: pode acrescentar coco ralado, nibs de cacau, castanhas.

PREPARO

- Misture com um garfo a proteína e a bebida.
- Acrescente as frutas e a granola.

DICA: pode bater no liquidificador com frutas congeladas.



INGREDIENTES

- 150g de abacate ou banana ou inhame cozido congelado.
- 100g de morango congelado
- 2 colheres de sopa de mel ou melado.
- 1 medida de proteína em pó ou 100g de tofu macio.



DICA: se acrescentar a proteína em pó, não adoçar.

PREPARO

- Misture todos os ingredientes no processador.
- Coloque em uma travessa e deixe no freezer por pelo menos duas horas.

DICA: consumir duas bolas de sorvete com frutas, castanhas, granola, coco.

INGREDIENTES

- 300g de grão de bico cozido
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de café de sal
- Ervas e especiarias a gosto



DICA: gosto de temperar com paprica defumada, ervas finas, alho e cebola em pó, pimenta caiena.

PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma assadeira grande.
- Asse a 220°C, misturando a cada 5 minutos até dourar.

DICA: deixe o grão de bico de molho por 24 horas trocando a água a cada 5 horas. O remolho auxilia a eliminar os fatores anti-nutricionais e melhora a absorção dos nutrientes.