



TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

10 receitas práticas de

lanches

saudáveis



Olá!

Esse material foi preparado com muito carinho para que você tenha mais opções de lanches, aumentando a variedade do seu cardápio sem ingredientes de origem animal e tornando sua alimentação cada vez mais saborosa!

Aqui, você vai encontrar receitas diversas, basta fazer a escolha da melhor opção de acordo com o momento em que irá consumir seu lanche e, claro, levando em consideração as suas preferências.

Aproveite e conte comigo sempre que precisar!

Com Carinho,
Nutri Tiane Brites





TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Wrap de Couve da Nutri

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de Abobrinha italiana ralada crua
- 1 folha grande de Alface
- 1 colher de sopa cheia de Beterraba ralada
- 1 colher de sopa de Cenoura ralada crua
- 1 folha grande de Couve manteiga crua
- 1 colher de sopa de Homus Caseiro (ou uma pasta da sua preferência)
- 2 ramos de Rúcula crua
- 1 colher de sobremesa de Semente de chia OU Gergelim
- 2 fatias de tomate picadinho



Modo de preparo:



Abra a folha de couve. Coloque a folha de alface por cima.

Espalhe o Homus de grão de bico e vá posicionando os ingredientes (cenoura, beterraba, abobrinha, tomate, rúcula). Por último, adicione a chia/gergelim.

Tempere a gosto (sal, azeite, orégano etc)

Feche o wrap, enrolando como se fosse um rocambole e dobre a parte de baixo, para que não caia nada.

Caso deseje levar de lanche para algum lugar, envolva-o no papel manteiga ou plástico filme.





TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Pudim de Chia com frutas

Ingredientes:

2 colheres de sopa cheia de Chia
150 ml de leite de coco (ou sua bebida vegetal favorita)
3 Morangos picados OU geleia de fruta
Uma pitada (bem pequena!) de Sal

Modo de preparo

Caso sinta necessidade, adoce (pouco)

Se quiser que o pudim fique mais consistente,
acrescente mais 1 colher de chia

Modo de preparo:

Misture bem a bebida vegetal, a chia e o sal. Se
necessário, adoce.

Monte em uma taça ou copo da sua preferência.

Coloque o pudim na geladeira tampado para descansar
e consuma no dia seguinte.

Por cima, adicione os morangos picados ou a sua geleia
de frutas preferida.





TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Snack de Semente de Abóbora

Ingredientes:

Sementes de uma abóbora moranga
Temperos a gosto (sal, orégano, páprica picante)
Azeite de oliva

Modo de preparo:

Ligar o forno e pré-aquecer por 10 minutos a 135°C .
Separar a semente da polpa que vem grudada.
Colocar essa semente numa peneira e lavar bem até ficar bem limpinha. Em seguida colocar para secar sobre uma folha de papel toalha para poder absorver toda a umidade e ficar bem seca.
Depois de bem seco, temperar as sementes da maneira que quiser.
Colocar no forno de 10-25 minutos ou até que fiquem douradas.
Retirar do forno e deixar na assadeira para esfriar, para que fiquem crocantes.
Armazenar em recipiente completamente hermético.





TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Homus de Grão de Bico

Ingredientes:

250g de grão de bico (cru)
1,5 litros de água
1 xícara de chá da água do cozimento do grão de bico (aproximadamente)
2 dentes de alho bem socados
3 colheres de sopa de suco de limão espremido e coado
1 colheres de sopa de tahine
Sal e cheiro verde bem picadinho a gosto
Azeite extravirgem pra regar

Modo de preparo:

Lave o grão de bico em água corrente e deixe de molho da noite para o dia. No dia seguinte, cozinhe em 1,5 litros de água até que os grãos estejam bem macios, porém, sem desmanchar. No geral, assim que a panela de pressão começar a chiar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 10-15 minutos. Atenção: é recomendável que você adicione 1 fio de azeite antes de fechar a panela para cozinhar o grão de bico. Reserve 1 xícara da água do cozimento do grão de bico e alguns grãos inteiros pra enfeitar o homus na hora de servir. Bata no processador de alimentos o grão de bico já escorrido, o alho, o suco de limão, o tahine e os demais temperos, e processe até ficar consistente e sem grumos, retificando os temperos se necessário. No momento de servir, transfira o homus para um recipiente, regue com azeite e salpique cheiro verde por cima. Decore com o grão de bico reservado e sirva com palitos de legumes, pão sírio ou mesmo com a comida.

Dica: Não há necessidade de retirar a “pele” do grão de bico para preparar o homus.





TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Brownie de Banana

Ingredientes:

3 bananas

1/2 xícara de cacau (não é achocolatado, viu?)

1/2 colher de sobremesa de fermento químico

Nozes (opcional)

Modo de preparo:

Amasse as bananas até que estejam em forma de papinha e bem lisinha. Adicione o cacau, misture até incorporar bem. Por último, o fermento. Mexe delicadamente.

Coloque em uma forma pequena e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos, verificando sempre para não deixar muito seco ou assar demais.

NUTRICIONISTA TIANE BRITES -



(31) 98264-2694



TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Aveioca

Ingredientes:

3 colheres de sopa de aveia em flocos
1 colher de sopa de linhaça
1 colher de sopa de chia
1 colher de sopa de gergelim
Canela
Sal a gosto
3 a 4 colheres de sopa de colheres de água filtrada

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até formar um mingau. Com a ajuda de uma colher, abra a massa em uma frigideira ainda fria. Depois que espalhar a massa, acenda o fogo baixo.

Deixe dourar e assim que ela soltar da frigideira, vire so outro lado.

O recheio é por conta da sua criatividade.





TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Barra de cereal caseira

Ingredientes:

1 xícara de chá de aveia em flocos grandes
1/4 de xícara de chá de quinoa branca crua lavada e escorrida
1/4 de xícara de chá de ameixas pretas sem caroço
1/3 de xícara de chá de uvas passas pretas
1/2 xícara de chá de nozes picadas
2 bananas maduras amassadas com o garfo

Modo de preparo:

Antes de tudo, lave bem a quinoa. Escorra a água e em seguida coloque a quinoa em um processador, juntamente com a aveia. Bata e acrescente aos poucos as ameixas sem caroço e continue batendo. A esta altura a massa vai começar a se compactar.

Acrescente metade da quantidade de uva passa, assim como metade da quantidade de nozes picadas; a outra parte destes ingredientes você usará para finalizar a barrinha. Continue batendo.

Adicione à mistura as bananas nanicas amassadas, e pare de bater quando a massa ficar homogênea.

Distribua a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga. Coloque as uvas passas e as nozes restantes, apertando levemente para acomodá-las.

Asse em forno médio pré-aquecido por 25 minutos. Retire e espere esfriar completamente para cortar. Está pronto!





TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Cookies de amêndoas

Ingredientes:

1 1/4 xícaras (137 g) de farinha de amêndoa
1/2 xícara (40 g) de coco ralado sem açúcar
1/2 colher de chá de fermento em pó
1/4 colher de chá de sal de cozinha
1/3 xícara (73 g) de açúcar mascavo
1 ovo
3 colheres de sopa (45 g) de óleo de coco, derretido
1/2 colher de chá de essência de baunilha

Modo de Preparo

Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoa, o coco ralado, o fermento em pó, o sal e o açúcar.

Em uma outra tigela, bata o ovo até dobrar de volume.

Bata o óleo de coco e a essência de baunilha, em seguida, adicione os ingredientes secos.

Mexa até a mistura ficar homogênea.

Deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos.

Pré-aqueça o forno a 190 C.

Modele bolinhas com a massa, coloque em assadeira grande. Dê uma achatada nelas para fazer o formato de cookies (não deixe os cookies muito próximos um do outro porque ele vai crescer).

Asse até que as bordas comecem a dourar, 7-10 minutos.

Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.



Chips de legumes

Ingredientes:

2 unidades médias de batata doce, beterraba, cenoura ou inhame

Azeite e sal a gosto

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C e descasque o ingrediente escolhido. Corte-o em fatias bem finas e uniformes.

Caso escolha a batata doce, você precisará deixá-la de molho em uma mistura de água com sal por pelo menos 15 minutos, e em seguida seque bem no papel toalha ou guardanapo.

Faça uma misturinha de azeite com sal a gosto, em quantidade suficiente para passar uma fina camada sobre os chips.

Disponha as fatias sobre uma assadeira com papel manteiga e com o auxílio de um pincel passe esta mistura de azeite e sal.

Asse por 20 minutos, vire as fatias, abaixe a temperatura do forno para 160°C e devolva a assadeira para terminar de assar.

Observe de tempos em tempos, de 10 em 10 minutos, ou de 5 em 5, até que elas assem por completo.

Recomendo que consuma esses chips no mesmo dia, mas, caso quiser guardar, guarde em um pote de vidro bem fechado.



TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Pãozinho de beijo

Ingredientes:

2 xícaras de chá bem cheias de mandioquinha (batata baroa) picada (cerca de 300g)

1 e 1/2 xícara de chá de polvilho doce (aproximadamente 200g)

1/2 xícara de chá de polvilho azedo (aproximadamente 50g)

1 colher de chá de fermento químico em pó

1/4 de xícara de chá de água

5 colheres de sopa de óleo

1 colher de chá de sal ou mais se preferir

Modo de Preparo:

Em uma panela com água fervente, coloque a mandioquinha picada e deixe cozinhar até ficar macia (espete um garfo ou faca e ele deve atravessar com facilidade). Escorra bem e em seguida amasse as mandioquinhas ainda quentes com um garfo, até obter um purê uniforme.

Reserve. Pré-aqueça o forno a 210°C. Em uma vasilha, coloque o polvilho doce, o polvilho azedo, o fermento químico em pó e misture.

Coloque a água, o óleo e o sal em uma panela pequena, misture e deixe ferver. Quando estiver borbulhando, desligue e jogue sobre a mistura dos polvilhos. Misture bem até virar uma farofinha. Adicione o purê e misture novamente, até obter uma massa uniforme. Modele bolinhas de tamanho médio, cerca de 4cm de diâmetro, e coloque em uma assadeira antiaderente. Leve para assar por cerca de 50 minutos ou até os pãezinhos ficarem rachados e completamente assados.





Chegamos ao fim!

Agora você não tem mais desculpas para pular os lanches, hein?!

Espero que desfrute de cada uma das delícias que você acabou de conferir e que possamos, juntos, tornar esse processo de mudanças de hábitos muito mais simples e prazeroso.

Não se esqueça: comer bem e comer saudável não são e não precisam ser caminhos opostos!

*Com carinho,
Nutri Tiane Brites*

