



*Receitas  
para  
lanches  
saudáveis*

# Waffles de abóbora

## Ingredientes:

- 1 chávena (140 grs) de farinha espelta
- 1 colher de chá de sementes de linhaça moídas
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1/2 chávena (125 ml) de leite vegetal (à temperatura ambiente para não solidificar o óleo de coco)
- 1 colher de sopa de adoçante a gosto
- 1/2 chávena (125 ml) de puré de abóbora
- 1/2 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de canela
- 1/4 colher de chá de gengibre (opcional)



## Instruções:

1. Colocar todos os ingredientes num recipiente e envolver até ter uma massa homogénea.
2. Deixem repousar a massa uns 5 minutos e, entretanto, liguem a máquina de waffles.
3. Quando a máquina estiver quente pincelem com um pouco de óleo de coco (se necessário).
4. Colocar mais ou menos 3 colheres de sopa de massa na maquina de waffles (para cada waffle) e deixar cozinhar por mais ou menos por 5 minutos.
5. Retirem e deixem arrefecer.
6. Podem comer de imediato ou enviar na lancheira/ mochila ou congelar.
7. Bom apetite!!!

# Panquecas de aveia e abóbora

## Ingredientes:

### PARA AS PANQUECAS

- 150 grs de abóbora cozida ou puré de abóbora
- 150 grs de farinha de aveia
- 200 ml de leite vegetal de amêndoa
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça trituradas
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 2 tâmaras (opcional)
- Pedacinhos de chocolate 70% cacau (opcional)

### DECORAR

- Iogurte vegetal
- Romã



## Instruções:

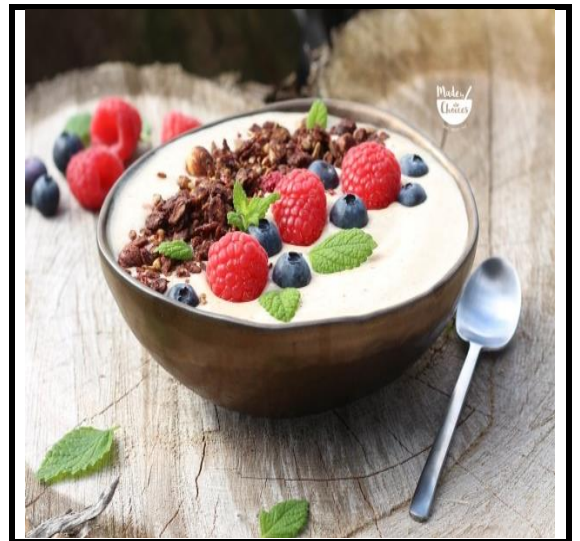
1. Num processador de alimentos juntar todos os ingredientes, exceto o chocolate.
2. Triturar na velocidade máxima até ficar uma massa homogénea.
3. Aquecer uma frigideira antiaderente.
4. Colocar 2 colheres de sopa de massa na frigideira.
5. Juntar alguns pedaços de chocolate.
6. Deixar cozinhar por 2 minutos ou até as bordas ficarem cozidas e a panqueca se desprender do fundo da frigideira.
7. Virar e deixar cozinhar por mais 1 a 2 minutos.
8. Transferir as panquecas para um prato.
9. Decorar com iogurte vegetal e romã.

# Batido na taça de banana e amêndoa

## Ingredientes:

### PARA AS PANQUECAS

- 2 bananas congeladas
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim ou de amêndoa
- leite vegetal a gosto
- Granola
- fruta a gosto



## Instruções:

1. Num processador de alimentos juntar as bananas congeladas, a manteiga de amendoim ou de amêndoa e o leite vegetal.
2. Triturar até ficar um creme homogéneo.
3. Transferir para uma taça, juntar granola e fruta a gosto.
4. Bom apetite!!!

# Bowl de cacau

## Ingredientes:

- 2 bananas maduras congeladas
- 2 colheres de sopa de bebida de amêndoa sem açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 2 colheres de sopa de cacau cru em pó

### **PARA SERVIR**

- Lascas de coco
- Chocolate negro
- Banana



## Instruções:

1. Colocar todos os ingredientes num processador e triturar até ficar homogêneo;
2. Passar para uma tigela e decorar.
3. É mesmo só isso, não há mais passos.

# Taça de pudim de chia e mousse de quark com morangos

## Ingredientes:

- 1/4 de copo sementes de chia
- 3/4 de copo de leite (o que preferirem)
- 1 colher de sopa rasa de mel (podem usar outro ingrediente adoçante que preferirem)
- 250g de queijo fresco batido (queijo quark)
- 2 colheres de sopa rasas de adoçante em pó stevia (também podem usar mel, agave, "xaropes" ou "geleias")
- 1 copo de morangos frescos inteiros
- 1/2 banana
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça amarela



## PARA DECORAR:

- Morangos, frutos silvestres congelados, amêndoas, raspa de chocolate, arroz tufado sem açúcar

## Instruções:

1. Colocar as sementes de chia num copo de água e encher com leite (50ml da capacidade do copo com sementes e a restante 150ml de capacidade do copo com leite).
2. Adoçar com o mel e mexer bem.
3. Meia hora depois voltar a mexer e reservar no frigorífico durante a noite (meia hora no mínimo).
4. Triturar com a varinha mágica o queijo fresco, os morangos, o adoçante e a farinha de linhaça (podem fazer no liquidificador).
5. Reservar também no frigorífico durante a noite (mínimo meia hora).
6. Colocar metade da quantidade de pudim de chia numa tigela.
7. Ao lado, colocar metade da quantidade da mistura de queijo fresco (como é menos densa vai estender-se para cima da de chia).
8. Decorar com os ingredientes referidos na lista.

# Batido de ameixas com amoras

## Ingredientes:

- 2 ameixas pequenas
- 200ml de bebida de amêndoa não adoçada
- 1 colher de sopa de açaí em pó
- 1 chávena e amoras (frescas ou congeladas)



## Instruções:

1. Descasque e corte as ameixas em pedaços e coloque num liquidificador.
2. Junte todos os outros ingredientes e triture.
3. Se necessário junte água para acertar a textura a gosto.
4. Desfrute!

# Panquecas de quinoa e alfarroba

## Ingredientes:

- 250g de farinha de quinoa
- 5 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 250ml de claras pasteurizadas
- 3 ovos inteiros
- sumo de uma laranja inteira
- 1 colher de sopa de farinha de alfarroba (para metade da massa)



## Instruções:

1. Juntar todos os ingredientes numa tigela até ficar bem envolvido e homogéneo.
2. Colocar o preparado numa frigideira antiaderente, bem quente.
3. Bom apetite!!!



# Papas de aveia com maçã e canela

## Ingredientes:

- 1 chávena flocos de aveia
- 2 chávenas água
- 1 chávena bebida vegetal de soja, coco, aveia ou amêndoa
- 1 maçã
- 2 paus de canela
- 1 pedaço casca de limão
- canela em pó (quantidade a gosto)
- 1 colher sopa adoçante



## OPCIONAL

- Nozes
- Maçã
- Iogurte vegetal

## Instruções:

1. Num recipiente juntar os flocos de aveia e a água. Deixar demolhar por 2 horas ou durante a noite.
2. Num tacho juntar a aveia demolhada com a água, a bebida vegetal, o pau de canela e a casca de limão.
3. Deixar cozinhar em lume médio/baixo por 10 minutos.
4. Lavar a maçã, ralar e juntar às papas. Envolver bem.
5. Desligar o lume e juntar um pouco de canela em pó e o adoçante. Envolver.
6. Retirar o pau de canela e a casca de limão.
7. Servir com nozes, maçã e iogurte vegetal.

# Papas trigo - sarraceno

## Ingredientes:

- ½ Chávena de trigo - sarraceno
- 30 grs de amêndoas
- Sumo de 1 a 2 laranjas
- 1 Pêssego
- Sementes de abóbora
- Fruta a gosto (1 pêsego e amoras silvestres)



## Instruções:

1. Demolhar o trigo-sarraceno e a amêndoa durante a noite.
2. De manhã escorrer a água, colocar o trigo-sarraceno, as amêndoas, o sumo de laranja e o pêsego no liquidificador.
3. Triturar tudo até ficar cremoso ou com a consistência desejada.
4. Colocar as papas numa taça, colocar fruta e as sementes de girassol a gosto.

# Panquecas de Coco e Limão

## Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de sopa de linhaça moída (ou coco ou amêndoa)
- raspa de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite ou de óleo de coco
- 1 c. de chá de fermento sem glúten para bolos
- 1/2 c. de chá de canela em pó (opcional)
- pitada de sal



## Instruções:

1. Colocar todos os ingredientes num copo e triturar.
2. Cozinhar numa frigideira antiaderente tapada e com o lume no mínimo (cerca de 1 minuto e meio de um lado e 30 segundos do outro).
3. Caso seja necessário use óleo de coco para untar a frigideira.