

Lanches



Francine *Nutrição* Fernanda

*Receitas práticas com alimentos
comuns que vão transformar a
sua refeição.*

@franfnandanutri





E-BOOK

Bem-vindo ao nosso E-book de Receitas Saudáveis! Este guia foi elaborado para fornecer opções deliciosas e nutritivas para ajudar você a manter uma alimentação saudável e equilibrada. Aqui, você encontrará uma variedade de receitas que combinam sabor e benefícios para a sua saúde.

Francine Fernanda Alves
Nutricionista: CRN - 46290
@franfnandanutri

Francine Fernanda Alves

@franfnandanutri



Quem sou

Meu nome é Francine Fernanda Alves, sou nutricionista e Pós-graduada em Nutrição Clínica e funcional.

Este E-book contém receitas de lanches práticos, saudáveis e deliciosos para ajudar na sua alimentação balanceada e saudável sem perder o sabor.

Saboreie-se!!

Francine Fernanda Alves
Nutricionista: CRN - 46290
@franfnandanutri

Wrap de Frango e Vegetais

Ingredientes:

- 1 tortilha integral (Rap 10)
- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- Alface picada
- Tomate em rodellas
- Cenoura ralada
- Molho de iogurte natural

Modo de Preparo:

1. Espalhe o molho de iogurte sobre as tortilhas.
2. Coloque o frango desfiado no centro das tortilhas.
3. Adicione a alface, tomate e cenoura.
4. Enrole as tortilhas firmemente, corte ao meio e sirva.





Panquecas de Aveia

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite (pode ser leite de vaca ou vegetal)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal a gosto
- Temperos opcionais (pimenta, cebola em pó, alho em pó, ervas frescas picadas, etc.)
- Óleo de coco ou azeite para untar a frigideira.

Instruções:

1. Bata a aveia, os ovos, o leite, o fermento em pó, o sal e os temperos de sua escolha.
2. Na frigideira untada despeje uma porção da massa para formar as panquecas. Espalhe a massa suavemente.
3. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos, Vire cuidadosamente e cozinhe por mais 1-2 minutos do outro lado, até que fiquem douradas e continue fazendo com o restante da massa.

Use o recheio da sua preferência.



Crepioca protéica

Ingredientes

- 2 ovos;
- 2 colheres de sopa rasa de massa de tapioca;
- 1 colher de sopa de chia;
- Sal e pimenta do reino à gosto;
- 3 fatias de tomate;
- 2 folhas de alface;



Modo de Preparo:

1. Misture os ovos a tapioca e a chia. Sal e pimenta do reino à gosto;
2. Na frigideira despeje a massa e espalhe suavemente.
3. Deixe uns 3 minutos, vire o lado e deixa mais 3 minutos;
4. Acrescente o recheio de sua preferência que pode ser: Frango, queijo cottage ou muçarela, atum.

Sanduiche de Frango Caprese

Ingredientes:

- 1 filé de peito de frango grelhado
- 2 fatias de pão integral
- 3 fatias de tomate
- 2 fatias de mussarela
- Folhas frescas de manjericão
- Molho pesto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Grelhe os filés de frango até estarem cozidos.
2. Em cada fatia de pão, coloque uma fatia de tomate, uma fatia de mussarela, folhas de manjericão e o filé de frango grelhado.
3. Se desejar, adicione molho pesto a gosto.
4. Monte o sanduíche, corte ao meio e sirva.





Bolinhas de queijo cremoso

Ingredientes:

- 2 potes de iogurte natural
- Azeite na quantidade para cobrir as bolinhas num vidro;
- Temperos de sua preferência como manjerição e orégano;
- 1 dente de alho fatiado;
- Sal à gosto.

Instruções:

1. Colocar o iogurte para dessorar num funil de papel por 24 horas;
2. Num vidro coloque o alho fatiado, o orégano, o manjerição fresco e o azeite;
3. Misture o sal com o iogurte dessorado;
4. Faça as bolinhas do iogurte com as mãos untadas com azeite e vá colocando no vidro com o azeite e temperos;
5. Conserve em geladeira.

Consuma com torradas, sanduíches e saladas.



Mousse cremoso

Ingredientes

- Um pote de iogurte natural;
- 1 colher de sopa de leite em pó;
- Fruta de sua preferência (morango, maracujá, banana, ameixa);

Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes e está pronto.





Sorvete de Banana Congelada

Ingredientes

- Bananas maduras congeladas(quantidade a gosto, dependendo da quantidade de sorvete desejada)
- Ingredientes adicionais opcionais: frutas frescas, cacau em pó, pasta de amendoim, canela, castanhas, etc.

Modo de Preparo:

1. Triture as bananas congeladas até que se transformem em uma consistência cremosa e suave.
2. Se desejar, adicione ingredientes extras opcionais, como frutas frescas, cacau em pó para um sabor chocolate, pasta de amendoim para um toque de nozes, extrato de baunilha, canela, ou castanhas. Misture bem.
3. Sirva o sorvete de banana imediatamente como um sorvete cremoso ou retorne ao freezer para uma consistência mais parecida com a de sorvete de massa.



Pudim de chia

Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de leite em pó ou whey protein (opcional);
- Fruta de sua preferência.

Modo de Preparo:

1. Misturar a chia no iogurte e deixar na geladeira por pelo menos, 2 horas.
2. Depois mistura o leite em pó ou o whey e colocar a fruta por cima.



Smoothie de fruta

Ingredientes:

- Cerca de 6 a 8 morangos (frescos ou congelados) (Você também pode usar outras frutas congeladas, como: abacaxi, manga, maracujá, amora, framboesa)
- 1 banana congelada (bem madura)
- 1 copo de iogurte natural integral bem gelado
- 1 scoop de Whey Protein sabor morango ou baunilha (ou 2 colheres de sopa de leite em pó)

Modo de Preparo:

1. Bater todos os ingredientes até ficar bem homogêneo.





*Que esse E-Book seja de grande
ajuda na sua caminhada de uma
vida mais saudável.*



Francine Fernanda Alves
Nutricionista: CRN - 46290
@franfnandanutri

