

LANCHEIRAS ESCOLARES

Guia prático para construir lanches saudáveis para a escola



POR:
CAROLINA ALMEIDA

Uma parceria:



X





X



Copyright © 2026 | Carolina Almeida

Uma parceria Fundação Mendes Gonçalves e Comida de Bebê

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste E-book pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, reprodução ou quaisquer sistemas de armazenamento e recuperação de informação, sem permissão por escrito do autor.

O conteúdo inclui dicas gerais que não substituem, de forma alguma, o acompanhamento individual ajustado às necessidades do bebê e/ou da família, caso seja necessário.

Primeira edição, maio de 2026



Índice

FUNDAMENTOS

Introdução

Construir uma lancheira nutritiva

A fórmula simples da lancheira

Cheatsheet da lancheira completa

Nota sobre o almoço em lancheira

Exemplos práticos

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS

O congelador como aliado

Quando a lancheira volta cheia

Utensílios

SEGURANÇA E COMPRAS

Segurança alimentar nas lancheiras

Guia prático de conservação

A minha escolha de produtos de compra

RECEITAS

Bases e pães

Bagels de 4 ingredientes

Pão fácil

Pão de forma caseiro

Merendinhas

Molhos e pastas

Nutella caseira

Compota de frutos vermelhos

Maionese de ovo cozido

Húmus

Guacamole

Receitas doces

Danonino caseiro

Pudim de chia e manga

Papa adormecida de iogurte

Muffins de mirtilos

Muffins de cenoura sem açúcar

Muffins de maçã e iogurte

Bolo mármore de abóbora

Panquecas com chocolate

Croissants de maçã

Cinnamon rolls rápidos

Lagartinhas de pão e banana

Rolinhos de fruta

Espetadas - 3 maneiras

Muffins de maçã e iogurte

Bolo mármore de abóbora

Panquecas com chocolate

Croissants de maçã

Cinnamon rolls rápidos

Lagartinhas de pão e banana

Rolinhos de fruta

Espetadas - 3 maneiras

Receitas salgadas

Almôndegas de peru

Nuggets nutritivos

Mini-hambúrgueres de atum

Fiambre caseiro de peru

Folhados de salsicha

Pão de queijo

Crepioca

Mini quiches

Crackers de batata doce

Grão-de-bico crocante

Ovos de codorniz cozidos

Ovos marinados

Tofu crocante

Edamame na Air Fryer

Refeições completas

Bolonhesa rápida

Noodles salteados com vegetais

Empadão de frango

Bacalhau espiritual

Bibimbap (das Guerreiras K-Pop)

Pulled pork

Arroz primavera com ovo

Arroz de pato

Pasta de frango deliciosa

Quesadilhas com carne e queijo

Quesadilhas com feijão (vegan)

Sushi fácil

EXTRAS

Sobre a Fundação Mendes Gonçalves

A Fundação Mendes Gonçalves nasceu para cumprir o sonho do seu fundador, Carlos Mendes Gonçalves, de afirmar uma forma próxima, colaborativa e transformadora de criar impacto positivo – pelo futuro de todos.

Com a missão “Nutrir Futuros, Regenerar Legados”, a Fundação atua nas áreas da Educação, Regeneração e Nutrição, Estilos de Vida e Bem-Estar, procurando ligar conhecimento, território e ação. Entre os seus programas está o Nutrir, dedicado à relação entre alimentação, saúde e bem-estar. A partir da Golegã, mas com ambição nacional, promove literacia alimentar, escolhas mais conscientes e iniciativas que tornam a nutrição mais simples, próxima e acessível a diferentes comunidades.

www.fundacaomendesgoncalves.org @fundacaomendesgoncalves

Sobre a autora

Carolina Almeida é mãe de duas crianças, cozinheira e fundadora do Comida de Bebê, uma das maiores plataformas de alimentação infantil em Portugal.

Formada em Gestão de Empresas e com mestrado em Finanças, deixou uma carreira em mercados financeiros e marketing digital para se dedicar a uma missão: tornar a alimentação infantil mais simples, mais acessível e mais informada. Em menos de cinco anos, construiu uma comunidade de mais de 100 mil famílias, publicou três livros e levou a causa da alimentação nas creches à Assembleia da República, onde a sua petição deu origem a projetos de resolução aprovados em plenário.

www.comidadebebe.pt

@comidadebebe.pt

1. Introdução

A maior parte das famílias que hoje prepara lanches para a escola nunca aprendeu a fazê-lo. Aprendemos por tentativa e erro: com culpa quando a lancheira volta intacta, com ansiedade nas manhãs de segunda-feira, com a sensação de que todos à nossa volta têm um sistema e nós não.

A verdade é que ninguém nos preparou para isto. Colocamos os filhos na escola e, de repente, deparamo-nos com a realidade: lanches cheios de ultraprocessados, açúcar adicionado e alimentos que não estão sequer aconselhados na alimentação infantil. De um momento para o outro, somos responsáveis por garantir lanches equilibrados todos os dias da semana, dez meses por ano.

Este guia existe para tornar essa tarefa mais simples.

O que vais encontrar:

- Uma estrutura simples para montar qualquer lanche
- Princípios práticos de segurança alimentar

- Critérios claros para escolher produtos no supermercado
- Receitas que funcionam na vida a sério — e não só no Instagram

Para quem é este guia:

Para mães e pais que querem enviar lanches equilibrados para a escola sem que isso ocupe metade do dia. Para quem já tentou de tudo e ainda sente que não é suficiente. E para quem quer simplesmente ter um ponto de partida.



2. Como montar um lanche saudável

1

Escolher a base

(Energia para as atividades diárias, exercícios e funções cognitivas.)

+

2

Fonte de proteína

(Desenvolvimento muscular, reparação dos tecidos, fortalecimento do sistema imunitário e função cognitiva)

+

3

Frutas / Vegetais

(Fornecer vitaminas, minerais e fibras essenciais, além de fortalecer o sistema imunitário)

+

4

Extras

(Saciedade)

A fórmula simples da lancheira

Preparar uma lancheira não precisa de ser complicado.

Ter uma estrutura simples ajuda a decidir mais rápido, reduz a carga mental e aumenta a probabilidade de manter rotinas consistentes ao longo das semanas.



1. A base de energia

Estes alimentos costumam ser a base da lancheira e ajudam a manter energia ao longo do dia. Inclui geralmente alimentos ricos em hidratos de carbono complexos, que libertam energia de forma gradual.

- pão
- massa
- arroz
- batata
- aveia
- millet
- quinoa
- corn flakes 100%
- puffs
- tostas de milho
- wraps ou tortilhas
- panquecas
- muffins e bolos caseiros
- crepes

2. A proteína

Ajuda a aumentar saciedade e estabilidade energética
Não precisa de ser complicada nem exigir receitas elaboradas.

Exemplos rápidos:

- ovo cozido
- omelete
- queijo
- iogurte natural
- iogurte grego
- carne ou peixe
- tofu ou tempeh
- muffins de ovo e vegetais
- grão-de-bico cozido
- pasta de leguminosas
- edamame cozido
- tremoços

3. As frutas e os legumes

Contribuem para variedade alimentar e fibras. Têm também um papel importante na construção da aceitação alimentar ao longo da infância.

Frutas que funcionam muito bem nas lancheiras:



- Maçã em fatias
- Kiwi cortado ao meio com uma colher pequena à parte
- Tangerina já descascada
- Uvas (cortadas ao meio ou em quartos para crianças até aos 4 anos)
- Frutos vermelhos inteiros (bem secos)
- Cerejas descaroadas
- Dióspiro cortado em fatias
- Espetadas de fruta (há vários exemplos nas receitas)

Ideias de vegetais:

- Maçaroca de milho
- Tomate cereja (cortados ao meio para crianças até aos 4 anos)
- Palitos de cenoura ou cenouras baby
- Rodelas de pepino ou mini pepinos
- Tiras de pimento ou mini pimentos
- Tiras de aipo
- Ervilhas cozidas
- Batata-doce assada
- Beterraba cozida (servida com palitos/ou garfo)
- Brócolos e couve-flor cozidos ou assados



E os sumos na lancheira?

A fruta inteira contém fibra, que abranda a absorção do açúcar natural (frutose) e promove saciedade. Quando se faz um sumo com espremedor ou centrifugadora — mesmo caseiro, mesmo natural — a fibra é fisicamente separada e deitada fora. O que resta é essencialmente açúcar livre e algumas vitaminas. O corpo absorve esse açúcar de forma rápida.

Para ter uma noção prática: um copo de sumo de laranja natural exige 3-4 laranjas. Nenhuma criança comeria 4 laranjas seguidas — mas bebe o sumo em dois minutos.

Um sumo de fruta ocasional não é um drama. Mas como bebida diária na lancheira, substitui água (que a criança precisa). A fruta deve ser comida, não bebida. E se a criança quer algo com sabor além de água, ou não aceita fruta inteira, um batido caseiro com fruta inteira e iogurte é sempre melhor do que qualquer sumo — de pacote ou natural.

O que dizem as recomendações:

A Organização Mundial de Saúde classifica o açúcar dos sumos de fruta (mesmo os 100% naturais) como "açúcar livre" (atuam de forma semelhante aos açúcares adicionados no organismo). A Direção-Geral da Saúde recomenda que a bebida de eleição para crianças seja a água, e que o consumo de sumos seja limitado.

A Academia Americana de Pediatria desaconselha sumos antes dos 12 meses e limita a 120ml por dia entre os 1 e os 3 anos e 180ml entre os 4 e os 6 anos. E mesmo estes valores são um máximo, não um objetivo.

O que enviar em vez de sumos:

- **Água** — é sempre a melhor opção. Se a criança achar "aborrecido", experimentar água com rodela de limão, laranja, pepino ou folhas de hortelã
- **Fruta inteira** — uma laranja descascada, uma tangerina, fatias de melão. Toda a doçura do sumo, com a fibra incluída
- **Batidos caseiros (smoothies)** — ao contrário dos sumos, os batidos mantêm a fibra da fruta porque é triturada inteira. Um batido de banana, morango e iogurte é uma opção muito mais completa do que um sumo. Enviar numa garrafa térmica ou frasco com tampa.
- **Água de coco** — natural, sem açúcar adicionado. Pode ser uma opção pontual para dias de calor

E os néctares e sumos de pacote?

São a pior opção. Os néctares contêm entre 25% a 50% de fruta, com o restante a ser água e açúcar adicionado. Muitos sumos de pacote vendidos como "100% fruta" são feitos a partir de concentrado reconstituído — tecnicamente sem açúcar adicionado, mas com um perfil nutricional muito pobre comparado com fruta inteira.

4. Elementos que aumentam saciedade

Alguns alimentos ajudam a prolongar saciedade e contribuem para o equilíbrio global da refeição, sobretudo através de gorduras naturais e fibras.

Boas opções:

- Azeite à parte para molhar palitos de vegetais
- Abacate pincelado com azeite
- Frutos secos: manteiga de amêndoas, manteiga de amendoim*
- Sementes: chia, linhaça, sésamo
- Laticínios integrais (apenas ao lanche)
- Leguminosas ou húmus



***Atenção:** Frutos secos inteiros representam risco elevado de engasgamento e não podem ser oferecidos a crianças com menos de 5 anos.

Antes disso, oferecer em forma de pasta (sempre misturada a algo) ou triturar os frutos secos antes de servir.

Idéias práticas por refeição:

No pão/lanche:

Manteiga de amêndoas/
manteiga de amendoim/
pasta de sementes de girassol/húmus

Ao almoço:

Azeite nos vegetais,
sementes por cima do arroz, nozes trituradas na salada.

No iogurte:

Farinha de linhaça,
sementes de chia hidratadas, granola caseiras.

cheatsheet da lancheira completa:

Hidrato de carbono:

Pão
Wrap
Tosta de milho
Bolachas salgadas (ver exemplos)
Arroz
Massa
Massa de leguminosas
Quinoa
Millet
Cuscus
Bulgur
Aveia
Trigo sarraceno
Cevada
Milho
Batata-doce
Batata
Inhame
Mandioca
Tapioca
Panquecas
Crepe
Muffin doce
Muffin salgado
Bolo caseiro
Pão de queijo

Proteína:

Atum em conserva
Sardinha em conserva
Cavala em conserva
Salmão
Bacalhau
Peixe branco
Ovo
Ovo de codorniz
Carne de vaca
Frango
Pato
Peru
Carne de porco
Tofu
Tempeh
Feijão
Grão-de-bico
Lentilhas
Húmus
Edamame
Tremoço
Queijo
Leite
Iogurte
Fiambre caseiro

Frutas/vegetais:

Cenouras baby/palitos
Pepino
Mini pimentos
Maçã ou pera em pedaços
Tomate cereja
Tangerina
Uvas
Frutos vermelhos
Melão / melancia / meloa
Abacaxi
Banana
Abacate

Extras:

Frutos secos
Sementes
Manteiga de amendoim
Pasta de amêndoas
Pasta de girassol
Pesto
Azeite
Alga nori

Para tornar tudo isto mais concreto, deixo abaixo três exemplos de lancheiras montadas a partir da fórmula base — pensadas para almoço com lanche.



Exemplo 1:

Sanduíche com peito de frango em pão integral

+

Maçã em tiras (ver como não oxidar na página 49)

+

Nozes

Exemplo 2:

Salada de massa e vegetais

+

Ovo cozido (como conservar ovos cozidos na página 50)

+

Grão de bico cozido com azeite



Exemplo 3:

Pão de abóbora e cacau

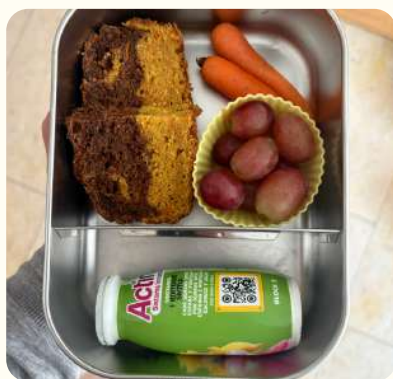
+

Uvas e cenouras baby

+

Manteiga de amêndoas

Atenção: Uvas inteiras e cenouras representam risco elevado de engasgamento até aos 4-5 anos.



3. O congelador como aliado

Congelar alimentos é uma das formas mais eficazes de poupar tempo e reduzir desperdício. A maior parte dos alimentos pode ser congelada depois de cozinhada, desde que sejam arrefecidos adequadamente e guardados em recipientes ou sacos herméticos.

Ao congelar em porções pequenas, garantimos que só descongelamos o que precisamos — o que facilita a utilização em lancheiras sem desperdício.

Regras importantes para congelar bem:

- Arrefecer totalmente antes de congelar
- Congelar em porções pequenas
- Usar recipientes / sacos bem vedados
- Congelar assim que possível (até 24 horas depois de cozinhar)
- Etiquetar com data e conteúdo



O que vale a pena congelar

Alguns alimentos conservam textura e sabor muito bem depois de congelados e são particularmente úteis para lancheiras. Estes são os meus favoritos:

Snacks e bases rápidas

- Pão
- Queques
- Panquecas e crepes
- Bolinhos de arroz
- Croquetes e pataniscas
- Egg muffins / frittatas / Mini quiches
- Húmus



Panquecas de banana congeladas. Podem ser descongeladas diretamente na torradeira ou enviadas na lancheira.

Tempos seguros no congelador:

Uma vez que a congelação a -18°C mantém os alimentos seguros indefinidamente, os tempos de armazenamento recomendados a seguir são apenas para fins de qualidade.

Alimento	Duração
Pão e bases (muffins, panquecas, bolo)	2-3 meses
Preparações com ovos (quiches, frittatas)	até 2 meses
Carne e frango cozidos	2-3 meses
Leguminosas cozidas	3 meses
Arroz e massa cozidos	1-2 meses
Molhos (bolonhesa, tomate, pesto)	3-4 meses
Sopas e caldos	3 meses
Nuggets e almôndegas (crus ou cozinhados)	2-3 meses
Folhados, pizzas e merendas (crus)	3 meses
Sanduíches	até 1 mês
Bolinhas energéticas e barras caseiras	3 meses

4. Quando a lancheira volta cheia

Poucas situações são tão frustrantes como abrir a lancheira ao final do dia e encontrá-la praticamente intacta. É difícil não interpretar isso como rejeição — da comida, do esforço, ou de ambos.

Antes de mudar tudo, vale a pena recuar e perceber o que pode estar a acontecer. Uma lancheira que volta cheia está quase sempre a dar-nos uma informação — e raramente a informação é "a comida era má".

O que pode estar a acontecer:

A criança pode não ter tido tempo suficiente para comer. Em muitas escolas, os intervalos para refeição são curtos e barulhentos. Crianças mais lentas, mais distraídas ou mais estimuladas pelo recreio podem simplesmente não conseguir comer tudo a tempo.

A quantidade pode estar desajustada. É comum enviarmos mais comida do que a criança precisa. Reduzir porções e avaliar o padrão do que volta de forma consistente ajuda a ajustar.

O ambiente pode ser difícil. O refeitório pode ser ruidoso, confuso ou desconfortável. Algumas crianças precisam de calma para comer e simplesmente desligam num ambiente com demasiados estímulos.

O formato pode não ser o mais prático. Tampas difíceis de

abrir, embalagens complicadas ou alimentos que exigem duas mãos para comer podem ser barreiras reais, especialmente para crianças mais novas. Se a criança não consegue abrir a lancheira sozinha, dificilmente vai comer o que está lá dentro.

A criança pode preferir brincar. Especialmente nos primeiros tempos de escola, o recreio pode ser mais apelativo do que a comida. É uma fase — e é normal.

Pressão social pode estar a interferir. Algumas crianças sentem-se constrangidas a comer certos alimentos à frente dos colegas, ou ouvem comentários sobre o que têm na lancheira que as fazem recuar. Incluir pelo menos um alimento que a criança se sinta confiante a comer em público pode ajudar.

Estratégias que podem ajudar:

- Reduzir a quantidade total e ir aumentando gradualmente
- Incluir pelo menos um elemento que a criança aceite com facilidade (alimento de segurança)
- Praticar em casa a abertura da lancheira e dos recipientes
- Conversar com a escola sobre o tempo disponível para comer
- Enviar alimentos que sejam rápidos de comer e fáceis de segurar com uma mão
- Evitar reações emocionais fortes quando a lancheira volta cheia — manter uma atitude neutra
- Envolver a criança (quando possível) na escolha de um ou dois elementos da lancheira
- Mostrar à criança o que está na lancheira antes de sair de casa — reduz a surpresa e aumenta a aceitação
- Tornar a comida mais apelativa visualmente: usar cortadores de bolachas para cortar sanduíches, fruta,

vegetais ou queijo em formas divertidas. Uma estrela de melancia ou um coração de pão podem ser o suficiente para despertar a curiosidade

- Incluir utensílios que tornem a refeição mais lúdica: garfos com bonecos, espetadas coloridas, pinças de silicone ou pauzinhos de sushi para crianças mais velhas.
- Deixar uma pequena mensagem ou desenho dentro da lancheira.

Frases que podem ajudar ao final do dia:

"Reparei que não comeste tudo hoje. Não faz mal."

"Qual foi a coisa mais deliciosa que comeste?"

"Houve alguma coisa que foi difícil para ti comer?"

"Queres ajudar-me a preparar o almoço de amanhã?"

"O que achas de incluirmos [alimento] na lancheira hoje?"

"Preferes levar [alimento 1] ou [alimento 2]?"

Ser calma/o e curiosa/o abre espaço para a criança partilhar.

Reagir com frustração fecha esse espaço.

A lancheira não precisa de voltar vazia para ter cumprido a sua função. Basta que a criança tenha comido o suficiente para o período em que esteve fora de casa.

E se, apesar de todas as estratégias, a criança continuar a comer pouco durante o dia, os "extremos do dia" tornam-se especialmente importantes: um pequeno-almoço equilibrado antes da escola e um jantar nutritivo ao final da tarde garantem que as necessidades do dia são cumpridas, mesmo quando a lancheira não coopera.



5. Utensílios



Palitos de animais (AMAZON)



Pinças para crianças
AMAZON



Pauzinhos
AMAZON



Formas de muffins silicone LÉKUÉ



Cortadores de bolachas
KIDCHEN FOR KIDS



Cortador ondulado
TESCOMA



Palitos de bambu (lojas de
festas/Amazon)



Autocolantes
Harry Potter
A;MAZON



Autocolantes
LAURINDINHA



Mensagens para a
lancheira
LAURINDINHA



Papel para cartas



Embalagem para
sanduíches Roll'n'eat



B.box



B.box



LASSIG



Lancheira rotatória GoBe



Decathlon



Laurindinha





Laurindinha



Laurindinha



Tutete



B.Box



Decathlon



Laurindinha



Amazon

6. Segurança alimentar nas lancheiras

A segurança alimentar nas lancheiras depende essencialmente de uma variável: a temperatura. A maioria dos alimentos perecíveis começa a desenvolver bactérias nocivas quando permanece **entre 4°C e 60°C** — a chamada “zona de perigo” durante mais de duas horas. Como as lancheiras passam várias horas à temperatura ambiente — muitas vezes dentro de mochilas, expostas ao calor — este é um ponto que merece atenção.

A boa notícia é que manter a comida segura não exige grandes investimentos nem preparações complexas. Basta seguir alguns princípios básicos.

Manter a cadeia de frio

- Usar uma lancheira térmica com bloco de gelo ou saco gelado
- Preparar a lancheira na noite anterior e guardar no frigorífico até à manhã seguinte
- Colocar os alimentos mais perecíveis (carne, peixe, ovos, laticínios) junto ao bloco de gelo
- Se a escola tiver frigorífico disponível, comunicar essa opção à criança
- Colocar itens congelados diretamente na lancheira (muffins, fatias de bolo, panquecas) — funcionam como blocos de gelo adicionais e estarão descongelados a tempo de comer.

Lancheiras em dias de calor:

Nos dias mais quentes, uma lancheira dentro de uma mochila ao sol pode atingir temperaturas críticas em menos de uma hora. Alguns cuidados extra fazem toda a diferença:

- Usar dois blocos de gelo em vez de um, ou substituir um deles por uma garrafa de água congelada — a criança vai bebendo à medida que descongela e a lancheira mantém-se fresca
- Evitar alimentos mais sensíveis ao calor: iogurte, queijo fresco, ovo cozido, arroz cozido, carne e peixe desfiados, coisas com maionese
- Preferir opções que aguentam bem à temperatura ambiente: fruta inteira, pão com manteiga de amendoim, tostas de milho, crackers, frutos secos, vegetais crus resistentes (cenouras baby, mini pepino inteiro, mini pimentos, tomates cereja)
- Preparar a lancheira na noite anterior e guardar no frigorífico — de manhã, sai já fria
- Pedir à escola que guarde as mochilas ou lancheiras num local fresco, longe de janelas ou radiadores

Alimentos que exigem mais cuidado

Nem todos os alimentos reagem da mesma forma fora do frigorífico. Estes são os que merecem mais atenção:

- Carne e peixe cozinhados — devem estar sempre refrigerados até ao momento de consumo
- Ovos cozidos — manter frios; descascados duram menos do que com casca
- Laticínios — iogurte e queijo, especialmente queijos frescos, devem estar junto ao bloco de gelo
- Arroz cozido — um dos alimentos que mais rapidamente

desenvolve bactérias (*Bacillus cereus*); refrigerar imediatamente após preparação e manter frio

- Molhos e húmus caseiros — manter refrigerados, especialmente em dias quentes

Alimentos que aguentam melhor à temperatura ambiente

Estes alimentos podem ser enviados sem bloco de gelo, especialmente em dias amenos:

- Fruta inteira (maçã, banana, tangerina, pera)
- Pão, bolachas e tostas
- Panquecas e bolachas caseiras
- Bolos e muffins secos caseiros
- Vegetais crus resistentes (cenoura, pepino inteiro, mini pimentos)
- Frutos secos e sementes
- Fruta desidratada

Atenção aos cheiros e às texturas

Este é um ponto que muitos pais não consideram, mas que pode influenciar se a criança come ou não. A comida muda ao longo do dia — mesmo quando continua segura para consumo.

O ovo cozido pode ganhar um cheiro mais forte. O queijo pode ficar com uma textura "suada". A fruta cortada pode escurecer e o seu cheiro espalhar-se pela lancheira. Uma sanduíche com tomate pode ficar empapada.

Estas alterações não representam risco de saúde, mas podem ser desconfortáveis para crianças mais sensíveis a cheiros e texturas. Algumas estratégias que ajudam:

- Separar alimentos com cheiros fortes em recipientes próprios
- Usar separadores de silicone para evitar que texturas se misturem
- Evitar cortar a banana e usar a técnica que ensino aqui para a maçã
- Incluir o bloco de gelo não só por segurança, mas porque alimentos frios mantêm melhor a textura original

Dicas gerais para evitar que as frutas oxidem

- O ácido cítrico (limão, laranja, lima) é o antioxidante natural mais eficaz e acessível — funciona com praticamente todas as frutas
- Quanto menos ar em contacto com a superfície cortada, menos oxidação. Recipientes herméticos pequenos e cheios funcionam melhor do que grandes e meio vazios
- Fruta fria oxida mais devagar do que fruta à temperatura ambiente — mais uma razão para usar bloco de gelo
- Colocar uma camada de manteiga de amendoim ou amêndoas sobre fatias de maçã ou pera ou polvilhar com canela, disfarça visualmente a oxidação e adiciona sabor (estratégia útil para crianças que já gostam de canela)
- Evitar abrir ou cortar a fruta que pode ser enviada inteira, como tangerinas, bananas, uvas e frutos vermelhos
- Para batidos: adicionar sumo de meio limão ou laranja à mistura antes de guardar no frigorífico. Além de atrasar a oxidação, melhora o sabor. Guardar em garrafa cheia até ao topo (sem espaço de ar) e bem fechada.



Como evitar que a maçã oxide

Uma das perguntas mais comuns: como enviar maçã cortada na lancheira sem que fique castanha?

Há várias formas de atrasar a oxidação:

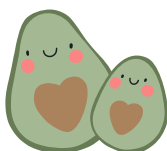
- Sumo de limão ou laranja: pincelar ou mergulhar as fatias brevemente numa tigela com água e sumo de limão. É o método mais eficaz.
- Água com sal: uma colher de chá de sal num copo de água. Mergulhar as fatias durante 2-3 minutos, escorrer bem. Não altera o sabor.
- Elástico: cortar a maçã em fatias e reorganizá-la na forma original, prendendo com um elástico. Ao manter as superfícies cortadas encostadas, reduz a exposição ao ar.
- Recipiente hermético: quanto menos ar em contacto com a fruta, menos oxida.

A oxidação não torna a maçã imprópria para consumo — é apenas uma reação estética. Mas para crianças que rejeitam fruta com aspeto "diferente", estas estratégias podem fazer a diferença entre comer e não comer.

E para o abacate?

Cortar o abacate ao meio e pincelar com azeite.

Conservar num recipiente hermético. Enviar uma colher ou faca pequena para a criança comer ou barrar no pão ou tosta de milho



guia prático de conservação

Alimento

Frigorífico (0 a 4°)

Congelador (-18°)

Carne e peixe cozinhados	2-3 dias	2-3 meses
Ovos cozidos (com casca)	5-7 dias	Não congelar
Ovos cozidos (sem casca)	2-3 dias	Não congelar
Arroz cozido (refrigerar imediatamente)	1-2 dias	1-2 meses
Massa cozida	3-5 dias	1-2 meses
Sopas e purés	3-4 dias	3 meses
Leguminosas cozidas	3-5 dias	3 meses
Fruta cortada	1-2 dias	Não congelar*
Vegetais cozinhados	3-4 dias	2-3 meses
Vegetais crus cortados (cenoura, pepino, aipo) (em recipiente com papel húmido)	4-5 dias	Não congelar
logurte (aberto)	2-3 dias	Não congelar
Queijo (fatiado ou ralado)	5-7 dias	2-3 meses
Húmus caseiro	4-5 dias	2-3 meses
Bolachas e muffins caseiros	4-5 dias	2-3 meses
Compota caseira	7-10 dias	3 meses
Pasta de frango	3-4 dias	1-2 meses
Guacamole (com limão, coberto com película)	1-2 dias	Não congelar
Pão (individual inteiro ou fatiado)	3-4 dias	2-3 meses
Panquecas e crepes	3-4 dias	2-3 meses
Molhos (bolonhesa, tomate, pesto)	3-4 dias	3-4 meses
Hambúrgueres e almôndegas (crus ou cozinhados)	3-4 dias **	2-3 meses
Nuggets e panados (crus/cozinhados)	3-4 dias***	2-3 meses***
Folhados e scrolls (crus)	1 dia	3 meses
Sanduíches prontas	1 dia	até 1 mês
Bolinhas energéticas	5-7 dias	3 meses
Hambúrgueres de leguminosas	3-4 dias	2-3 meses
Fiambre caseiro	4-5 dias	2-3 meses
Caldos (frango, vegetais)	3-4 dias	3-4 meses

* Congelar apenas a fruta cortada se for usa-la para sumos, batidos, smoothies ou gelados caseiros.

** Hambúrgueres e almôndegas cruas duram apenas 1-2 dias no frigorífico.

*** Nuggets e panados podem ser congelados crus. No frigorífico, duram apenas 1-2 dias.

7. A minha escolha de produtos de compra

Como usar esta lista

Esta lista não pretende ser exaustiva. São produtos que uso regularmente, que cumprem critérios mínimos de qualidade e que estão disponíveis nos supermercados portugueses. Foram escolhidos com base em três critérios:

1. Lista de ingredientes curta e reconhecível
2. Sem adição excessiva de açúcar, sal ou aditivos
3. Acessíveis e fáceis de encontrar

A composição dos produtos pode ser alterada pelos fabricantes a qualquer momento. Vale sempre a pena confirmar o rótulo na hora da compra.



Nem tudo o que vai na lancheira precisa de ser feito em casa. Há alimentos de compra que são boas opções e que poupam tempo sem comprometer a qualidade da alimentação. O importante é saber distinguir entre as opções disponíveis.

Ler rótulos: o essencial

Quando se avalia um produto, há três pontos que merecem atenção:

1. A lista de ingredientes. Os ingredientes estão ordenados por quantidade — os primeiros são os mais presentes. Se açúcar (ou os seus disfarces: xarope de glucose, dextrose, maltodextrina), óleo de palma ou aditivos com nomes pouco reconhecíveis aparecem no início da lista, é um sinal de alerta.

2. A tabela nutricional. Atenção especial ao açúcar por 100g. Como referência geral:

- Até 5g de açúcar por 100g → baixo
- Entre 5g e 15g → moderado
- Acima de 15g → elevado

Estes valores devem ser analisados no contexto do alimento. Um iogurte natural com 4g de açúcar por 100g contém lactose (açúcar naturalmente presente) — é diferente de uma bolacha com 25g de açúcar adicionado.

3. O comprimento da lista. De forma geral, quanto mais curta for a lista de ingredientes e mais reconhecíveis forem os

nomes, melhor. Um pão com "farinha, água, sal, fermento" é diferente de um pão com 15 ingredientes incluindo emulsionantes e conservantes.

Exercício rápido:

Na próxima ida ao supermercado, pegar em duas bolachas para crianças e comparar as listas de ingredientes. Muitas vezes, a versão "para crianças/bebés" tem mais açúcar e mais aditivos do que a versão normal. O marketing infantil pode ser enganador — **o rótulo é sempre mais fiável do que a embalagem.**



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Composição média		Por 100g (%VR*)	Por refeição 1 bolachinha (5,6g)
Energia	kJ	1815	102
	kcal	430	24
Lípidos	g	11,0	0,6
dos quais saturados	g	2,0	0,1
Hidratos de carbono	g	75,0	4,1
dos quais açúcares	g	17,0	0,9

17G



Informação Nutricional	
Declaração Nutricional (por 100g):	
Energia	1777 kJ / 421 kcal
Lípidos	8,0g
dos quais:	
Saturados	1,1g
Hidratos de carbono	77,3g
dos quais:	
Açúcares	14,8g

15G

Os nomes do açúcar escondido

O açúcar aparece nos rótulos com dezenas de nomes diferentes. Conhecer os mais comuns ajuda a identificá-lo rapidamente — mesmo quando a embalagem diz "sem açúcar adicionado".

Nomes diretos (fáceis de reconhecer):

- Açúcar (refinado, mascavo, demerara, de coco, de cana, de beterraba)

- Açúcar invertido
- Mel
- Melaço / melado
- Rapadura
- Caramelo

Terminam em "-ose" (são todos açúcares):

- Sacarose
- Frutose
- Glucose / glicose
- Dextrose
- Maltose
- Lactose
- Galactose

Xaropes (são açúcar líquido):

- Xarope de glucose
- Xarope de glucose-frutose
- Xarope de milho (corn syrup)
- Xarope de agave
- Xarope de malte
- Xarope de arroz

Parecem inofensivos mas são açúcares:

- Maltodextrina
- Dextrina
- Extrato de malte
- Sumo de fruta concentrado
- Néctar
- Concentrado de sumo de maçã / uva / pera

Pães e bolachas:



Vários supermercados



Celeiro

Auchan

Pães e bolachas



Bolachas doces com boas listas de ingredientes:



Cereais:



Iogurtes:



Sem lactose



Celeiro

Aldi

Vários

Queijos:



— Sem lactose —



Leites:



Yogurtes e bebidas vegetais:



Fortificadas:



Conservas e congelados:



Outros:



8. Receitas para as lancheiras



BAGELS DE 4 INGREDIENTES

Serve
4 bagels

Alergénicos
Leite, trigo

Ingredientes

2 chávenas de farinha de trigo ou espelta
(+ extra para a superfície)
2 c. chá de fermento para bolos
1 c. chá de sal (+12 meses)
1 chávena de iogurte grego natural

Opcionais:

2 c. sopa de sementes a gosto
1 c. sopa de manteiga, ovo, leite ou água
(para pincelar)



Modo de preparação

- 1** Pré-aquecer o forno a 180°C. Forrar um tabuleiro com papel vegetal e reservar.
- 2** Numa tigela grande, juntar a farinha e o iogurte grego e misturar bem até obter uma bola de massa homogénea.
- 3** Polvilhar levemente uma superfície com farinha. Colocar a massa por cima, polvilhar com um pouco mais de farinha e amassar suavemente dos dois lados, achatando até formar um círculo. Dividir em 4 partes iguais.
- 4** Formar os bagels: Com as mãos, enrolar cada porção em forma de salsicha fina. Unir as duas pontas para formar um bagel. Colocar no tabuleiro e repetir até ter 4 bagels.
- 5** Pincelar o topo de cada um com manteiga, ovo e leite e polvilhar com sementes a gosto.
- 6** Levar ao forno durante 20 a 22 minutos, ou até ficarem dourados. Retirar do forno e deixar arrefecer completamente antes de servir.

PÃO FÁCIL

Serve
8 pães

Alergénicos
Trigo

Ingredientes

1 colher de sopa de fermento biológico seco

1 colher de sopa de açúcar

400 ml de água à temperatura ambiente (mais se necessário)

575 g de farinha de trigo

½ colher de chá de sal

4 colheres de sopa de azeite



Modo de preparação

- 1 Misturar todos os ingredientes (exceto o azeite). Transferir para um recipiente, cobrir com tampa ou papel transparente. Reservar 30 minutos.
- 2 Adicionar o azeite, misturar à massa com uma espátula e deixar descansar mais 30 minutos (recipiente sempre fechado/coberto).
- 3 Dobrar a massa duas vezes e deixar descansar 30 minutos.
- 4 Dobrar novamente e deixar descansar 30 minutos.
- 5 Fazer as últimas 2 dobras e deixar descansar 30 minutos.
- 6 Transferir a massa para uma superfície com farinha e formar as bolinhas.
- 7 Modelar e deixar descansar 15 minutos.
- 8 Pré-aquecer o forno a 220 °C, reduzir a temperatura para 200 °C e assar os pães durante 20 minutos.

Dica: Colocar ½ chávena de água natural numa assadeira separada dentro do forno, para o pão ficar mais leve por dentro e mais crocante por fora.

PÃO DE LEITE

Serve
8 pães

Alergênicos
Trigo

Ingredientes

240 ml de leite morno
14 g de fermento seco instantâneo
10 g de açúcar mascavado
1 ovo
105 ml de óleo de coco neutro
420 g de farinha de espelta branca
6 g de sal



Modo de preparação

- 1 Numa tigela grande, juntar o leite morno (não pode estar quente!) com o fermento e o açúcar. Cobrir a tigela e deixar o fermento atuar durante 5 a 10 minutos.
- 2 Noutra tigela mais pequena, bater o ovo e misturar com o óleo. Juntar o ovo com o óleo ao leite e misturar.
- 3 Adicionar a farinha e o sal e misturar com uma mão (ou usar um robot de cozinha com gancho para pão). Trabalhar a massa até obter uma massa lisa e macia, que não se cole aos dedos.
- 4 Dividir a massa: para pães do tamanho de um pão de hambúrguer, pesar 90 g para cada — vai obter cerca de 10 pães. Formar bolinhas e colocar numa assadeira untada.
- 5 Cobrir e deixar levedar até dobrar de tamanho (cerca de 1 hora).
- 6 Pincelar com ovo batido ou leite e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 20 a 25 minutos, até ficarem dourados.

Conservar à temperatura ambiente por até 3 dias. Em dias quentes, guardar no frigorífico.

Para congelar: colocar em sacos próprios sem sobrepôr, por até 3 meses. Retirar na véspera e deixar descongelar à temperatura ambiente.

PÃO DE FORMA CASEIRO

Serve

2 pães

Alergênicos

Trigo

Ingredientes

450-475 ml de água morna

1 embalagem de fermento seco de padeiro (11g)

4 colheres de sopa de mel (ou agave/xarope de açúcar)

2 colheres de sopa de manteiga derretida (ou azeite)

2 colheres de chá de sal

600 g de farinha de trigo + para trabalhar a massa

Variação: 4 colheres de sopa de mistura de sementes



Modo de preparação

- 1** Misturar a água morna, o fermento e o mel. Deixar repousar até formar uma espuma.
- 2** Juntar o sal, a manteiga derretida e 380 g de farinha (3 chávenas). Misturar.
- 3** Adicionar mais 120 g (1 chávena) de farinha e continuar a misturar. Juntar mais farinha aos poucos até formar uma massa macia, que não agarra nas mãos. Amassar durante alguns minutos até ficar lisa e elástica.
- 4** Colocar numa taça, tapar e deixar levedar até dobrar de tamanho, 1 a 2 h.
- 5** Dividir a massa em 2, moldar e colocar em formas de pão. Deixar levedar novamente durante 30 a 45 min. Pré-aquecer o forno a 180°.
- 6** Assar por cerca de 30 minutos, até dourar. Deixar arrefecer antes de cortar.

MERENDINHAS

Serve

12 merendas

Alergênicos

Leite, trigo

Ingredientes

480 ml de água morna
1 embalagem de fermento seco ativo (7g)
1 c. sopa de açúcar
2 colheres de chá de sal
540 g de farinha de trigo
Manteiga, derretida q.b.

Sugestões de recheio:

Fiambre* e queijo
Molho de tomate + queijo + orégãos
Queijo e espinafres
Salmão fumado e cream cheese



***Usar fiambre sem aditivos, como do Talho das Manas ou caseiro**

Modo de preparação

- 1 Adicionar a água morna, o açúcar e o fermento numa taça. Deixar repousar 5 a 10 minutos até ativar.
- 2 Adicionar a farinha e o sal e amassar durante cerca de 8 minutos, até obter uma massa lisa e homogénea. Se necessário, adicionar um pouco mais de farinha.
- 3 Untar a taça, colocar a massa, cobrir e deixar levedar durante 1 a 2 horas.
- 4 Pré-aquecer o forno a 200°C e forrar um tabuleiro com papel vegetal.
- 5 Pressionar ligeiramente a massa para retirar o ar e retirar da taça. Polvilhar uma superfície limpa com farinha, dividir a massa em 12 porções, formando retângulos.
- 6 Adicionar o recheio no centro de cada porção. Fechar a massa sobre o recheio e selar bem as extremidades. Colocar no tabuleiro com a parte dobrada para baixo.
- 7 Cobrir e deixar levedar novamente durante 20 minutos.
- 8 Pincelar com manteiga derretida e levar ao forno durante 18–20 minutos, até dourar.

NUTELLA SAUDÁVEL

Serve

1 frasco médio

Alergênicos

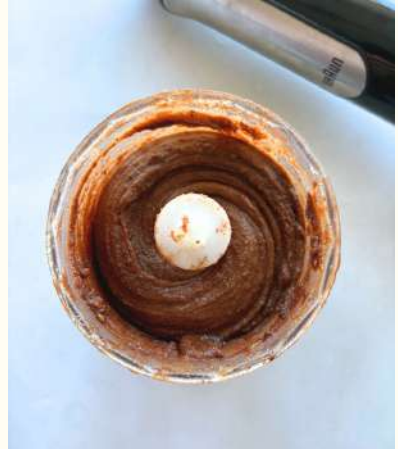
Frutos secos

Ingredientes

250 g de manteiga de avelãs (~1 chávena)
14 tâmaras Medjool
2 colheres de sopa de cacau em pó
Água q.b. (o suficiente para cobrir as tâmaras)

Vê o vídeo da receita aqui:

<https://youtube.com/shorts/lC2OqH8wfLE>



Modo de preparação

- 1** Descaroçar as 14 tâmaras e colocá-las numa tigela de vidro. Cobrir com água a ferver por 10 a 30 minutos.
- 2** Ao fim desse tempo, coar as tâmaras e reservar a água.
- 3** Num processador de alimentos ou liquidificadora, juntar as tâmaras com a manteiga de avelãs e o cacau em pó. Adicionar 4 colheres de sopa da água das tâmaras e triturar até obter um creme homogêneo.
- 4** Ir adicionando mais água à medida que bate a nutella, até obter a consistência desejada.
- 5** Conservar no frigorífico num frasco com tampa por até 1 semana, ou congelar em porções individuais por até 3 meses.

COMPOTA DE FRUTOS VERMELHOS

Serve

1 frasco médio

Alergénicos

Não tem

Ingredientes

2 chávenas de frutos vermelhos

(amoras, mirtilos, morangos,

framboesas)

2 colheres de sopa de sementes de

chia

1 colher de sopa de sumo de limão

Opcional: 2 c. de sopa de geleia de

arroz/xarope de ácer/agave



Modo de preparação

- 1** Levar um tacho ao lume com os frutos vermelhos e o sumo de limão.
- 2** Cozinhar em lume médio-alto, mexendo ocasionalmente, até estarem aquecidos e começarem a desfazer-se e a borbulhar. Utilizar uma colher ou um esmagador de batatas para esmagar a fruta até obter a consistência desejada.
- 3** Incorporar as sementes de chia. Provar e, se necessário, adicionar 1 ou 2 colheres de sopa de geleia de arroz/xarope de ácer/agave e cozinhar mais 5 minutos.
- 4** Retirar do lume e deixar arrefecer durante 5 minutos para a compota engrossar.
- 5** Mexer bem a compota e transferir para um recipiente hermético e levar ao frio até 1 semana ou congelar por até 3 meses.

MAIONESE DE OVO COZIDO

Serve

1 frasco médio

Alergénicos

Ovo

Ingredientes

3 ovos
60 ml de azeite
1 colher de sopa de sumo de limão
1 colher de chá de mostarda
Sal e pimenta preta a gosto

Variações:

1 dente de alho bem picado/ralado
4 colheres de sopa de coentros picados



Modo de preparação

- 1** Levar um tacho ao lume com água. Quando ferver, adicionar os ovos e cozer por 10 minutos.
- 2** Preparar uma taça com água gelada, adicionar os ovos cozidos.
- 3** Quando os ovos já não estiverem quentes, descascá-los.
- 4** Num processador, adicionar os ovos cozidos, o azeite, o sumo de limão, a mostarda e um pouco de sal e pimenta preta.
- 5** Triturar até obter um creme com textura de maionese. Provar e ajustar o sal e a pimenta preta.

HÚMUS

Serve
2 chávenas

Alergénicos
Sésamo

Ingredientes

2 chávenas de grão-de-bico cozido (ou em conserva)
1 dente de alho
Sumo de 1 limão (2 colheres de sopa)
2 colheres de sopa de azeite
4 a 6 colheres de sopa de tahini
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de cominhos
Pimenta preta q.b.
Água gelada q.b.

Variações:

Pimentos e cebola salteados com azeite
1 beterraba pequena cozida
1 molho de espinafres



O húmus congela super bem e assim tens sempre um *snack* pronto para a lancheira. Congelar em doses individuais (ex. em formas de silicone). Depois é só descongelar no frigorífico e regar com azeite antes de servir.

Modo de preparação

- 1 Esta parte é opcional, mas vai fazer toda a diferença na cremosidade: escaldar o grão cozido em água a ferver para as cascas se soltarem. Retirar o máximo de cascas que conseguires.
- 2 Num processador, juntar todos os ingredientes e duas colheres de sopa de água gelada e triturar.
- 3 Se for necessário mais água, juntar mais água, uma colher de sopa de cada vez. Ajustar os temperos se necessário.

GUACAMOLE

Serve
1 dose

Alergénicos
Não tem

Ingredientes

1 abacate
1 colher de sopa de sumo de lima
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de coentros frescos picados (opcional)
1 pitada de sal
Pimenta preta q.b.



Modo de preparação

- 1** Cortar o abacate ao meio, remover o caroço e retirar a pele com uma colher.
- 2** Numa tigela ou prato fundo, amassar os abacates com um garfo.
- 3** Picar bem as folhas de coentros.
- 4** Misturar tudo e temperar com o sumo da lima, azeite, sal e pimenta.
- 5** Servir com tostas ou chips de milho ou com palitos de cenoura.
- 6** Conservar no frigorífico num recipiente com tampa no frigorífico por até 2 dias. Podes colocar uma película transparente por cima do guacamole, antes da tampa, para prevenir a oxidação.

“DANONINO” CASEIRO

Serve
2 doses

Alergénicos
Não tem

Ingredientes

2 inhames
200 g de morangos (ou outro fruto vermelho, ou mistura de vários)
Opcional: 1 pedaço de manga ou banana



Modo de preparação

- 1** Descascar os inhames, lavar e cortar em pedaços.
- 2** Levar um tacho ao lume e cozinhar os inhames em água a ferver até ficarem bem macios, mais ou menos 10-15 minutos.
- 3** Coar os inhames e reservar.
- 4** Colocar os morangos numa liquidificadora, juntamente com o inhame. Triturar até obter um creme com textura homogénea, sem pedaços.
- 5** Dividir em frascos individuais (vidro ou plástico) e conservar no frigorífico por até 3 dias.

PUDIM DE CHIA E MANGA

Serve
1 dose

Alergénicos
Leite de vaca

Ingredientes

1 manga madura

½ chávena de leite ou bebida vegetal

2 colheres de sopa de sementes de chia

Opcionais:

1 colher de sopa de mel/xarope de ácer/agave

Coco ralado para servir

Podes variar a fruta:

Dióspiro, frutos vermelhos, puré de maçã são alguns exemplos



Modo de preparação

- 1** Triturar a manga e reservar.
- 2** Num frasco de vidro, misturar o leite com as sementes de chia, e o mel, caso estejas a usar. Reservar 5 minutos e mexer novamente.
- 3** Colocar o puré de manga por cima, fechar o frasco e levar ao frigorífico por pelo menos 4 horas.
- 4** Dura até 3 dias no frigorífico.

PAPA ADORMECIDA DE IOGURTE

Serve
1 dose

Alergénicos
Leite de vaca

Ingredientes

1 iogurte natural sem açúcar
2 colheres de sopa de leite/leite de coco/bebida vegetal
2 c. sopa de flocos finos de aveia
1 c. sopa de farinha de linhaça
1 maçã
Canela a gosto
Opcionais:
1 colher de sopa de manteiga de amêndoas
Framboesas para servir



Modo de preparação

- 1** Lavar, descascar e cortar a maçã em cubos pequenos. Colocar num recipiente próprio para microondas, adicionar 1–2 colheres de sopa de água e polvilhar com canela. Tapar e cozinhar no microondas durante 4–6 minutos, até ficar bem macia. Esmagar ou triturar até obter um puré.
- 2** Numa taça ou frasco com tampa, adicionar o iogurte natural. Juntar o leite, leite de coco ou bebida vegetal, os flocos finos de aveia, a farinha de linhaça e envolver até obter uma mistura homogénea.
- 3** Incorporar o puré de maçã, e a manteiga de amêndoas, caso estejas a usar, e misturar novamente. Polvilhar com canela por cima.
- 4** Fechar o frasco e levar ao frigorífico durante pelo menos 4 horas, idealmente durante a noite.
- 5** Antes de servir, mexer bem e ajustar a textura com um pouco mais de líquido, se necessário.

MUFFINS DE MIRTILOS

Serve

10 muffins

Alergénicos

Leite, trigo, ovo

Ingredientes

- 80 ml de leite
- 5 ml de sumo de limão
- 1 chávena de açúcar mascavado
- 1 vagem de baunilha
- 2 ovos
- 120 ml de manteiga sem sal derretida
- 80 ml de iogurte grego
- 2 chávenas de farinha de espelta (branca e integral)
- 1 c. sopa de amido de milho
- 1 c. sopa de fermento para bolos
- 300 g de mirtilos congelados + 1 c. sopa de amido de milho



Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 220°C.
- 2 Misturar o leite com o sumo de limão e reservar (vai criar um “buttermilk” caseiro).
- 3 Numa taça, misturar o açúcar com as sementes da vagem de baunilha. Adicionar os ovos e bater mais um pouco.
- 4 Juntar a manteiga derretida e continuar a bater.
- 5 Acrescentar o leite e depois o iogurte grego, envolvendo bem.
- 6 Adicionar as farinhas, 1 colher de sopa de amido de milho e o fermento. Envolver delicadamente até incorporar.
- 7 Misturar os mirtilos (congelados ou frescos) com a restante colher de sopa de amido de milho. Incorporar os mirtilos na massa com a ajuda de uma espátula.
- 8 Distribuir a massa por 10–12 formas de muffin. Levar ao forno a 220°C durante 5 minutos. Reduzir a temperatura para 180°C e assar por mais 15–20 minutos, ou até o palito sair seco.

MUFFINS DE CENOURA SEM AÇÚCAR

Serve
10 muffins

Alergénicos
Ovo

Ingredientes

250 g de cenouras cortadas
150 g de pasta de tâmaras
3 ovos
180 ml de azeite/ óleo de grainha de uva/manteiga
2 c. chá de vinagre de maçã
210 g de farinha de aveia (pode usar sem glúten)
30 g de amido de milho
2 colheres de chá de fermento para bolos
1 colher de chá de bicarbonato de sódio



Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 220°C.
- 2 Triturar 250 g de cenoura com 3 ovos, 200 ml de óleo de grainha de uva ou azeite, 150 g de pasta de tâmaras e 2 colheres de chá de vinagre de maçã até obter uma mistura homogénea.
- 3 Numa taça, misturar 2 chávenas de farinha de aveia, 2 colheres de chá de fermento e 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio.
- 4 Envolver os ingredientes secos na mistura líquida, mexendo até obter uma massa uniforme.
- 5 Distribuir a massa por formas de muffins, enchendo cerca de 3/4 da capacidade.
- 6 Assar os muffins durante 5 minutos. Depois, sem retirar do forno, reduzir a temperatura para 170°C e assar por mais 15 a 18 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo. Deixar arrefecer antes de servir.

MUFFINS DE MAÇÃ E IOGURTE

Serve

12 muffins

Alergénicos

Leite, trigo, ovo

Ingredientes

- 1 chávena de puré de maçã (250 g)
- 2 ovos
- 1 chávena de bebida vegetal ou leite de vaca (250 ml)
- 2 colheres de sopa de xarope de ácer/agave/mel (+2anos)*
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de vinagre
- 2 chávenas de farinha de espelta integral
- 2 colheres de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento para bolos + ½ c. chá de bicarbonato



Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 180°.
- 2 Untar 12 formas de muffins com um pouco de azeite.
- 3 Numa tigela, misturar todos os ingredientes líquidos.
- 4 Juntar a farinha peneirada e a canela.
- 5 Por fim, adicionar o fermento e o bicarbonato de sódio e envolver.
- 6 Assar por 20-30 minutos. Fazer o teste do palito antes de retirar do forno.

***Nota: Podes substituir o agave por pasta de tâmaras ou, alternativamente, fazer o puré de maçã com algumas tâmaras para adoçar.**

BOLO MÁRMORE DE ABÓBORA

Serve
1 bolo

Alergénicos
Leite, ovo

Ingredientes

2 ovos
160 g de puré de abóbora
80 ml de iogurte grego (1/3 chávena)
80 ml de azeite
70 g de açúcar mascavado (1/3 chávena)
60 g de geleia de arroz/agave
180 g de farinha de aveia (1,5 chávenas)
1/2 chávena de amido
2 colheres de chá de canela em pó
2 colheres de chá de fermento para bolos
1/2 colher de chá de bicarbonato
2 colheres de sopa de cacau em pó

Opcionais:

Pepitas de chocolate



Modo de preparação

- 1 Cozer ou assar a abóbora até ficar bem macia. Triturar até obter um puré liso e reservar a quantidade necessária (160 g).
- 2 Pré-aquecer o forno a 180°C e preparar uma forma de pão.
- 3 Numa taça, misturar os ovos, o puré de abóbora, o iogurte grego, o azeite, o açúcar mascavado e a geleia de arroz ou agave até obter uma mistura homogénea.
- 4 Adicionar a farinha de aveia, o amido, a canela, o fermento e o bicarbonato. Envolver até obter uma massa uniforme.
- 5 Retirar 1/3 da massa e adicionar o cacau em pó a essa parte. Adicionar pepitas de chocolate, se desejar.
- 6 Colocar as duas massas alternadamente na forma, criando camadas. Com a ajuda de um palito ou faca, misturar ligeiramente as massas para criar o efeito mármore.
- 7 Levar ao forno durante cerca de 35–45 minutos, ou até um palito inserido no centro sair limpo. Retirar do forno e deixar arrefecer antes de desenformar e servir.

PANQUECAS DE BANANA

Serve

16 panquecas

Alergénicos

Ovo

Ingredientes

2 bananas

2 ovos

8 colheres de sopa de farinha e aveia

1 colher de chá de fermento para bolos

½ colher de chá de canela (opcional)

Azeite para grelhar as panquecas



Modo de preparação

- 1** Amassar as bananas e misturar com os ovos.
- 2** Adicionar a farinha de aveia e a canela (se estiver a usar). Misturar bem.
- 3** Se a massa estiver muito líquida, adicionar mais uma colher de sopa de farinha de aveia.
- 4** Grelhar numa frigideira antiaderente untada com um pouco de azeite ou óleo de coco. Cozinhar cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, em lume médio-baixo.

PANQUECAS DE IOGURTE E FRUTA

Serve

16 panquecas

Alergénicos

Ovo, leite

Ingredientes

- 1 embalagem de iogurte natural (120 ml)
- 120 ml de leite ou bebida vegetal
- 2 ovos
- 140 g de farinha de espelta branca (ou trigo)
- 2 colheres de chá de fermento para bolos
- ½ banana em rodelas
- 4 morangos em pedaços pequenos
- Punhado de amoras (ou outros frutos vermelhos)
- Azeite ou óleo de coco para grelhar



Modo de preparação

- 1** Amassar as bananas e misturar com os ovos.
- 2** Adicionar a farinha de aveia e a canela (se estiver a usar). Misturar bem.
- 3** Se a massa estiver muito líquida, adicionar mais uma colher de sopa de farinha de aveia.
- 4** Grelhar numa frigideira antiaderente untada com um pouco de azeite ou óleo de coco. Cozinhar cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, em lume médio-baixo.

PANQUECAS COM CHOCOLATE

Serve

8 panquecas

Alergénicos

Leite, trigo, ovo

Ingredientes

1 chávena de farinha de espelta
½ chávena de farinha de espelta integral
2 colheres de sopa de xilitol
2 colheres de chá de fermento
1 pitada de sal
1 ovo
300 ml de leite ou bebida vegetal
3 colheres de sopa de azeite
100 g de pepitas de chocolate (+70%)



Modo de preparação

- 1** Com máquina de panquecas: aquecer a máquina antes de começar a fazer as panquecas.
- 2** Numa taça grande, bater o ovo com o xilitol, até obter um creme.
- 3** Adicionar o azeite, o leite (ou bebida vegetal), uma pitada de sal e misturar
- 4** Peneirar a farinha e o fermento e envolver com a mistura líquida.
- 5** Por fim, adicionar as pepitas de chocolate e envolver à massa.
- 6** Fazer as panquecas numa frigideira em lume médio-baixo, mais ou menos 4 minutos de cada lado.

CROISSANTS DE MAÇÃ

Serve

8 mini croissants

Alergénicos

Leite, trigo, ovo

Ingredientes

- 1 maçã
- 1 colher de chá de canela
- 1 embalagem de massa folhada



Vê o vídeo da receita aqui:

<https://youtube.com/shorts/PJFR97noLqU?feature=share>

Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 190°.
- 2 Preparar a maçã: Lavar a maçã, cortar ao meio, retirar o centro e cortar cada metade em fatias finas.
Polvilhar cada fatia generosamente com canela e envolver bem.
- 3 Preparar a massa folhada: Estender a massa folhada sobre uma tábua; cortar em tiras compridas com 1,5–2 cm de largura (como se fossem fitas).
- 4 Formar os folhados: Envolver cada fatia de maçã com uma tira de massa folhada, enrolando na diagonal, como se estivesses a formar mini croissants. Colocar os folhados num tabuleiro forrado com papel vegetal.
- 5 Opcional: Pincelar os croissants com um ovo batido, manteiga ou leite.
- 6 Assar: Levar ao forno durante 15–20 minutos, ou até a massa ficar bem dourada e crocante. Deixar arrefecer alguns minutos antes de servir.

CINNAMON ROLLS RÁPIDOS

Serve
8 rolos

Alergénicos
Leite, trigo, ovo

Ingredientes

Massa:

120 g de farinha com fermento (ou farinha + fermento + sal)

150 g de iogurte grego natural

Recheio:

2 colheres de sopa de manteiga derretida

60g de açúcar mascavado

2 colheres de chá de canela

Cobertura (opcional):

50g de geleia de arroz

75g de cream cheese

2 c. sopa de manteiga derretida



Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 190°C.
- 2 Misturar a farinha com o iogurte até formar uma massa.
- 3 Amassar durante 3–4 minutos até obter uma textura macia e homogénea.
- 4 Deixar a massa repousar 10–15 minutos (opcional, mas melhora a textura).
- 5 Misturar a manteiga, o açúcar mascavado e a canela até formar uma pasta.
- 6 Estender a massa numa superfície enfarinhada, formando um retângulo com cerca de 0,5 cm de espessura.
- 7 Espalhar o recheio uniformemente sobre a massa.
- 8 Enrolar a massa no sentido do comprimento, formando um rolo. Cortar em fatias (6–8 rolinhos). Colocar os rolos numa assadeira pequena.
- 9 Levar ao forno durante 15–20 minutos, até dourar.
- 10 Se usar a cobertura: misturar todos os ingredientes numa taça. Regar os rolinhos ainda mornos com a cobertura.

LAGARTINHAS DE PÃO E BANANA

Serve
2 lagartinhas

Alergénicos
trigo, amendoim

Ingredientes

2 fatias de pão de forma (ver sugestão de produtos na página 57)

1 banana

2 colheres de sopa de manteiga de amendoim

1 tomate cherry

1 pedaço de cenoura / aipo



Modo de preparação

- 1** Colocar uma fatia em cima da outra e esticar usando um rolo de massa.
- 2** Separar as fatias e barrar cada uma com manteiga de amendoim.
- 3** Abrir a banana, pressionar a ponta para separar em 3 tiras.
- 4** Colocar uma tira de banana ao longo de uma das extremidades do pão.
- 5** Enrolar o pão sobre a banana. Cortar em rodela (como na foto).
- 6** Dispor as rodela como se fosse uma lagartinha, cortar o tomate ao meio e usar como cara. Cortar 4 palitos muito finos de cenoura e usar como antenas.
- 7** Na foto uso olhos de plástico que colo ao tomate com um pouco de manteiga de amendoim mas são opcionais.

Um lanche completo, pronto em menos de 5 minutos



ROLINHOS DE FRUTA

Serve
6 rolos

Alergénicos
Não tem

Ingredientes

250 g de morangos

1 colher de sopa de sumo de limão

2 colheres de sopa de agave (opcional;
se os morangos estiverem doces, não
precisas usar)



Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno à temperatura mais baixa possível (idealmente cerca de 70°C).
- 2 Triturar os morangos até obter um puré liso, sem pedaços.
- 3 Transferir o puré de morango para um tacho e acrescentar o sumo de limão e o agave, se estiveres a usar.
- 4 Cozinhar em lume médio-alto por cerca de 10 minutos, mexendo frequentemente.
- 5 Espalhar a mistura de morango sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal ou silicone, formando um retângulo uniforme de cerca de 3 mm de espessura.
- 6 Levar ao forno por 3 a 4 horas, ou até a mistura não estar pegajosa ao toque.
- 7 Retirar do forno e deixar arrefecer completamente.
- 8 Cortar em tiras compridas com um cortador de pizza ou faca afiada.
- 9 Enrolar cada tira, como na foto e servir ou armazenar (frigorífico: 1 semana; congelador: 3 meses).

ESPETADAS - 3 MANEIRAS

Serve

-

Alergénicos

Leite

Espetadas de fruta

Frutos vermelhos

Uvas

Melancia ou abacaxi

Espetadas de tomate e queijo

Tomate cereja

Mini mozzarella

Pesto q.b.

Espetadas de melão e presunto

Melão

Presunto (sem aditivos; ver página 65)

Queijo emmental



Modo de preparação

1 Espetadas de fruta: Higienizar as uvas e os frutos vermelhos. Cortar fatias de melancia e/ou abacaxi e depois cortar as fatias com cortadores de bolachas pequenos.

Colocar a fruta nos espetos: ideias: só mirtilos e melancia em forma de estrela na ponta parecem varinhas mágicas; Alternar uvas e frutos vermelhos; frutos vermelhos, seguido de abacaxi, seguido de mirtilo.

2 Espetadas de tomate e queijo: Preparar o pesto e lavar o tomate. Colocar um tomate, seguido de uma mozzarella e por fim um tomate. Pincelar com pesto (ou enviar o pesto à parte na lancheira)

3 Espetada de melão e presunto: Cortar o melão e o queijo emmental em cubos. Preparar a espetada colocando um cubo de queijo, um pedaço de presunto e um cubo de melão.

ALMÔNDEGAS DE PERU

Serve

30-40 almôndegas

Alergênicos

Ovo, trigo, leite

Ingredientes

450 g de carne de peru picada (de preferência, usar perna)
1 curgete pequena
1 cebola pequena
2 dentes de alho
4 colheres de sopa de salsa picada
1 ovo
1 colher de chá de sal
1 fatia de pão
1 colher de sopa de leite
Azeite para pincelar



Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 190°C e forrar uma assadeira grande com papel vegetal.
- 2 Ralar a curgete e espremer bem para retirar todo o líquido. Picar a cebola e os dentes de alho.
- 3 Esmagar a fatia de pão (miolo apenas) e misturar com o leite. Esmagar para retirar o excesso de líquido.
- 4 Numa tigela grande, misturar todos os ingredientes.
- 5 Formar as almôndegas com uma colher pequena de gelado - ou usar as mãos untadas com azeite e colocar na assadeira. Pincelar as almôndegas com azeite.
- 6 Levar ao forno durante 15 minutos, virar as almôndegas e assar por mais 5 minutos.

Podem ser congeladas já prontas num saco próprio para o congelador e sem sobrepor. Devem ser descongeladas no frigorífico ou diretamente num tacho com molho de tomate quente.

NUGGETS NUTRITIVOS

Serve
25 a 30 nuggets

Alergênicos
Ovo, trigo

Ingredientes

450 g de carne de frango picado
1 curgete pequena
1 cenoura pequena
½ colher de chá de cada: alho em pó,
cebola em pó, tomilho, pimentão doce
Sal e pimenta preta q.b.
1 ovo
1 ½ chávena de pão ralado (sub:
farinha de milho ou de mandioca para
versão sem glúten)
Azeite para pincelar



Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 180–190 °C e forrar um tabuleiro com papel vegetal.
- 2 Ralar a curgete e espremer bem para retirar o excesso de água. Ralar também a cenoura.
- 3 Numa taça, juntar o frango picado, os legumes preparados e os temperos. Misturar até ficar tudo bem incorporado.
- 4 Moldar pequenas porções com as mãos (tipo nuggets ou bolinhas achatadas).
- 5 Passar pelo ovo batido e depois pelo pão ralado, pressionando ligeiramente para que o pão ralado fique agarrado aos nuggets.
- 6 Dispor no tabuleiro e pincelar ou borrifar com um pouco de azeite.
- 7 Levar ao forno durante cerca de 20–25 minutos, virando a meio do tempo, até estarem dourados e cozinhados por dentro.
- 8 Deixar arrefecer ligeiramente antes de servir.

MINI-HAMBÚRGUERES DE ATUM

Serve

8 mini-hambúrgueres

Alergénicos

Peixe, ovo

Ingredientes

2 latas de atum em azeite (ver sugestões de compra na página 64)
1 ovo batido
1 cebola pequena
1 dente de alho
1 cenoura pequena
4-8 colheres de sopa de coentros picados
1 chávena de flocos finos de aveia
Sal e pimenta preta q.b.
Azeite q.b.



Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 190°. Também é possível grelhar os hambúrgueres, e nesse caso saltar este primeiro passo.
- 2 Coar as latas de atum. *Não deitar o azeite no lavatório. Acumular todo o óleo usado numa garrafa ou garrafão e reciclar.*
- 3 Picar bem a cebola, o dente de alho e os coentros. Ralar a cenoura.
- 4 Numa tigela, juntar todos os ingredientes e misturar bem. Temperar com sal e pimenta preta a gosto.
- 5 Formar bolinhas com a massa e espalmar para formar mini-hambúrgueres.
- 6 Dispor os hambúrgueres na assadeira com papel vegetal e pincelar com azeite. Assar os hambúrgueres por 10 minutos, virar e assar por mais 10 a 15 minutos.
- 7 Servir ou congelar já assados num saco próprio para o congelador por até 3 meses.

FIAMBRE DE PERU CASEIRO

Serve

1 peça de fiambre

Alergénicos

Não tem

Ingredientes

- 1 peito de peru sem osso (~1kg)
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de chá de sal



Modo de preparação

- 1 Secar bem o peito de peru com uma toalha limpa.
- 2 Temperar o peito de peru com o azeite, o sal e as especiarias. Espalhar bem o azeite com as mãos.
- 3 Enrolar o peito de peru em película transparente e levar ao frigorífico por até 24 horas.
- 4 Retirar o peito de peru do frigorífico, remover a película transparente e colocar numa assadeira. Pré-aquecer o forno a 220°.
- 5 Assar por 10 minutos, reduzir a temperatura para 150° e assar por 1h20m, ou até o peito de peru atingir uma temperatura interna de 72°.
- 6 Deixar arrefecer e cortar em fatias finas. Dica: Colocar no frigorífico antes de cortar para ser mais fácil cortar fatias finas!

FOLHADOS DE SALSICHA

Serve

2 folhados grandes

Alergénicos

Trigo, ovo

Ingredientes

2 embalagens de massa folhada
400g de carne de porco picada
1 cebola
100g de puré de maçã
1 courgette média (100g)
½ c. chá de cada: cominhos, coentros
em pó, pimentão doce, orégãos
¼ c. chá de páprica defumada
1 c. chá de sal (+12 meses)
1 ovo para pincelar
Sementes de papoila (opcional)



Modo de preparação

- 1 Puré de maçã: Cozer 2 maçãs em pedaços com 1 colher de sopa de água. Triturar e reservar 100 gramas.
- 2 Ralar a curgete e espremer bem com as mãos para retirar a água. Picar a cebola.
- 3 Refogar os vegetais até estarem macios.
- 4 Numa tigela, misturar a carne, temperos, o puré e os vegetais.
- 5 Dividir as massas folhadas em dois e cortar as pontas redondas de cada uma para ficar com a massa retangular.
- 6 Dividir a carne em quatro. Fazer 4 rolos de mais ou menos 5 cm de largura. Colocar a carne ao centro da massa.
- 7 Pincelar uma das pontas da massa com água e fechar a massa, envolvendo bem a carne. Cortar o excesso se necessário.
- 8 Bater um ovo, pincelar os 4 rolos e levar ao forno durante 20-25 minutos.

***Nota: Podes substituir a mistura de carne por salsichas frescas do TALHO DAS MANAS**

PÃO DE QUEIJO

Serve
12 pães

Alergénicos
Leite de vaca

Ingredientes

125 g de polvilho doce
125 g de polvilho azedo
2 ovos
100 ml de leite ou bebida vegetal de soja
100 ml de água
100 ml de óleo de grainha de uva/azeite
125 g de queijo ralado (mozzarella, emmental)
Sal q.b.
Opcional: 1 colher de sopa de sementes de sésamo

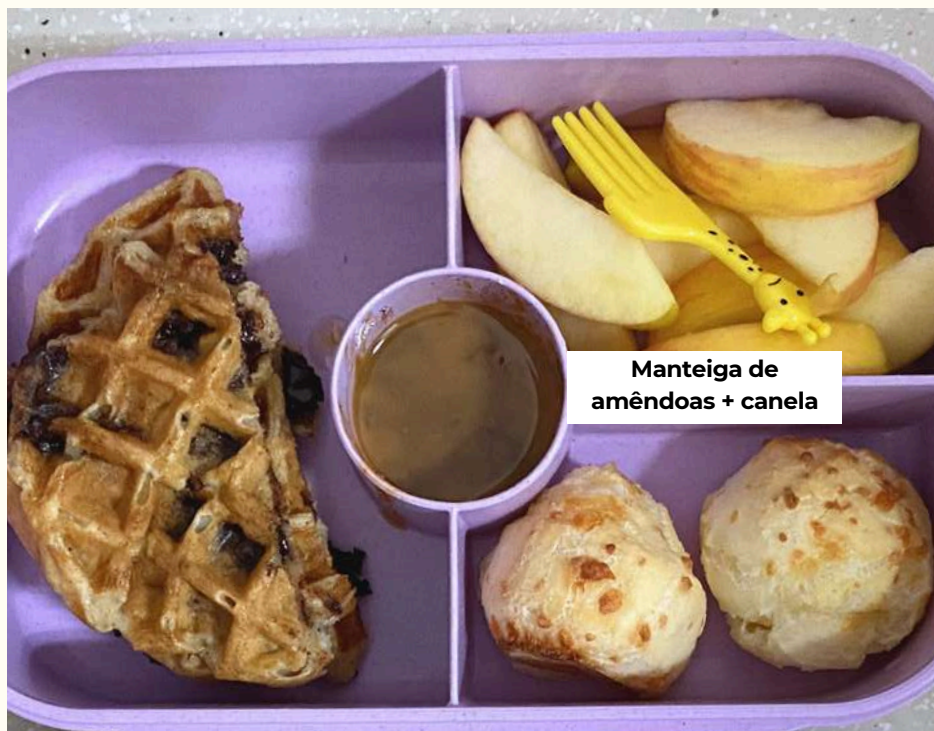


Modo de preparação

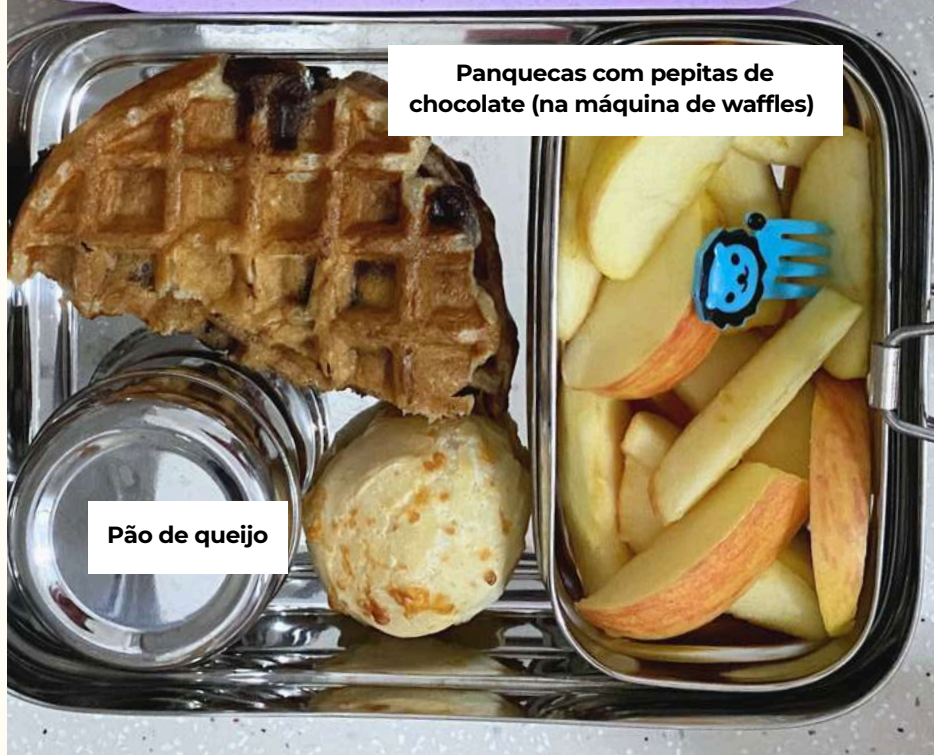
- 1 Levar um tacho ao lume com o leite, a água e o óleo, Assim que ferver, retirar do lume.
- 2 Numa taça grande, misturar os polvilhos com o sal. Despejar a mistura líquida quente sobre o polvilho. Mexer primeiro com uma colher e depois com as mãos.
- 3 Juntar o queijo e misturar.
- 4 Juntar os dois ovos batidos e misturar novamente.
- 5 Pré-aquecer o forno a 190° e assar por mais ou menos 20 minutos ou até os pães ficarem dourados por fora.

Nota: se for congelar, congele o pão de queijo antes de assar. Depois é só retirar do congelador diretamente para o forno pré-aquecido.

Quer pães de queijo coloridos? Experimentar adicionar algumas folhas de espinafres trituradas com a água (verde), um pedaço de beterraba também triturado (rosa) ou uma pitada de curcuma (amarelo/laranja).



Manteiga de
amêndoas + canela



Panquecas com pepitas de
chocolate (na máquina de waffles)

Pão de queijo

CREPIOCA

Serve
2 crepiocas

Alergénicos
Ovo, leite

Ingredientes

2 ovos
4 colheres de sopa de tapioca
Sal q.b.
Queijo mozzarella q.b.

Ideias para o recheio (combinar com o queijo):

Rodenas de banana e canela
Tomate fatiado e orégãos
Frango desfiado ou fiambre caseiro
Milho e cebola caramelizada



Modo de preparação

- 1 Numa taça, bater os ovos e juntar a tapioca e o sal. Misturar bem para incorporar todos os ingredientes. Temperar com sal a gosto.
- 2 Aquecer uma frigideira em lume médio. Despejar a massa e cozinhar em lume baixo até começar a soltar do fundo da frigideira, ~1 minuto.
- 3 Virar e cozinhar do outro lado, 30 segundos a 1 minuto.
- 4 Colocar o queijo em metade da tapioca. Dobrar a tapioca sobre o queijo e cozinhar mais um minuto de cada lado.
- 5 Cortar ao meio e colocar na lancheira.

MINI QUICHES

Serve
12 mini quiches

Alergénicos
Ovo, trigo, leite

Ingredientes

Para a base:

1 ovo
37,5 ml de água gelada
300 g de farinha de espelta
10 colheres de sopa de manteiga
½ colher de chá de sal

Recheio base:

1 ovo
60 ml de leite (ou bebida de soja)
75 g de queijo mozzarella ralado
Sal e pimenta preta q.b.

Ideias para recheios:

Alho-francês salteado com cogumelos
Cebola caramelizada com espinafres
Fiambre caseiro (página 98)



Modo de preparação

Preparar a base:

- 1 Numa tigela pequena, bater o ovo com a água gelada. Reservar.
- 2 Num processador de alimentos, adicionar a farinha, o sal e a manteiga cortada em cubos e pulsar até ficar com o aspeto de uma farofa espessa. Adicionar a mistura de ovo e pulsar novamente até formar uma massa homogénea.
- 3 Transferir a massa para uma superfície ligeiramente enfarinhada. Estender a massa com um rolo até ficar uma camada fina. Com um cortador de bolachas redondo (~6,5 cm) cortar 12 círculos.
- 4 Nas formas de mini-muffins preparadas, pressionar um círculo de massa de tarte no fundo e nos lados de cada forma.
- 5 Levar a massa ao congelador por 20-30 minutos.

MINI QUICHES

Serve

12 mini quiches

Alergênicos

Ovo, trigo, leite

6 Enquanto isso, pré-aquecer o forno a 180°.

7 Numa taça, bater os ovos com o leite e temperar com sal e pimenta preta. Reservar.

8 Preparar os recheios:

Pode escolher fazer apenas um, ou fazer os 3. Ajuste as quantidades de acordo. Para fazer 3 recheios diferentes:

Alho-francês e cogumelos: Fatiar um pedaço pequeno de alho-francês e 2 cogumelos. Saltear em azeite até o alho francês ficar bem macio.

Cebola e espinafres: Laminar uma cebola pequena. Cozinhar em azeite e lume médio até a cebola caramelizar. Temperar com sal e adicionar um pouco de água se necessário. Reservar um punhado de espinafres frescos.

Fiambre: Cortar uma fatia de fiambre caseiro da largura de um dedo. Cortar em cubos.

9 Retirar a massa do congelador. Colocar um pouco de queijo na base e o recheio por cima. Cobrir com a mistura de ovos. Repetir até ter todas as quiches cheias.

10 Levar ao forno e assar por 25 a 30 minutos.

CRACKERS DE BATATA-DOCE

Serve
≈30 crackers

Alergénicos
Trigo, leite

Ingredientes

1 chávena de batata-doce esmagada
3 colheres de sopa de azeite
4 colheres de sopa de queijo mozarela ralado
120 g de farinha de espelta integral
60 g de farinha de espelta branca ou farinha de grão-de-bico
½ colher de chá de fermento para bolos
Opcional: ½ colher de chá de curcuma em pó



Modo de preparação

- 1 Lavar bem a batata-doce, picar a casca com um garfo e colocá-la inteira no microondas. Cozinhar na potência máxima durante 5–8 minutos (virando a meio do tempo), até ficar bem macia. Deixar arrefecer ligeiramente, retirar a polpa e esmagar até obter um puré. Usar 1 chávena.
- 2 Numa taça, adicionar a batata-doce esmagada e o azeite, misturando bem. Juntar o queijo mozarela ralado e envolver.
- 3 Adicionar as farinhas, o fermento e a curcuma (se usares), misturando até obter uma massa homogénea. Formar uma bola, envolver em papel transparente e levar ao frigorífico por 1 a 2 horas.
- 4 Pré-aquecer o forno a 180°. Tirar a massa do frigorífico e preparar uma superfície com papel vegetal.
- 5 Colocar a massa sobre o papel vegetal e com o papel transparente por cima, amassar com um rolo de cozinha até ficar uma camada fina.
- 6 Cortar as bolachas com um cortador de bolachas. Retirar as aparas da massa, e formar mais bolachas.
- 7 Assar por 20 a 30 minutos ou até as bolachas estarem crocantes.

GRÃO DE BICO CROCANTE

Serve

400 g (ou um frasco médio)

Alergênicos

Não tem

Ingredientes

400 g de grão-de-bico crocante

1 colher de chá de sal

½ colher de chá de pimentão doce

½ colher de chá de curcuma em pó

1 colher de sopa de azeite



Modo de preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 190°.
- 2 Coar a água do grão e secá-lo bem com uma toalha limpa.
- 3 Espalhar o grão-de-bico numa única camada numa assadeira ou na Air Fryer. Assar durante 30 minutos, mexendo o grão com a ajuda de uma colher e a cada 10 minutos para não queimar. / Na Air Fryer: Assar por 20 minutos a 190°, abrindo o cesto a meio e sacudindo para o grão assar uniformemente.
- 4 Retirar o grão-de-bico do forno/air fryer e transferir para uma tigela de vidro ou cerâmica. Temperar com o azeite e as especiarias. Misturar bem com a ajuda de uma colher para envolver todo o grão-de-bico.
- 5 Transferir o grão-de-bico temperado para a assadeira e levar novamente a assar por mais 10 a 15 minutos, ou até ficar crocante.

OVOS DE CODORNIZ COZIDOS

Serve
um frasco grande

Alergénicos
Ovo

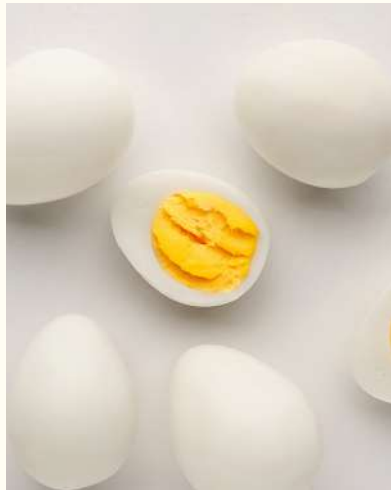
Ingredientes

12 ovos de codorniz

Água q.b.

Dica prática:

Ovos cozidos - quer de codorniz, quer de galinha - duram vários dias no frigorífico, se conservados na casca, e são ótimos para colocar na lancheira. Coza ovos a mais ou inclua-os sempre no meal prep de domingo!



Modo de preparação

- 1 Retirar os ovos do frigorífico para trazê-los à temperatura ambiente. Isto previne que os ovos se partam quando entram em contacto com a água a ferver
- 2 Levar um tacho ao lume com água e deixar levantar ferver - nunca colocar os ovos na água fria.
- 3 Quando a água começar a ferver, adicionar os ovos de codorniz com a ajuda de uma escumadeira.
- 4 Cozinhar os ovos por 5 minutos. Enquanto isso preparar uma taça com água e gelo.
- 5 Retirar os ovos e colocar diretamente na taça. Deixar arrefecer.
- 6 Se fores consumir logo ou colocar na lancheira: com uma colher bater ligeiramente o ovo e descascar com cuidado.
Se não fores consumir logo: manter os ovos na casca e conserva num recipiente com tampa no frigorífico por até 5 dias.

OVOS MARINADOS

Serve
6

Alergênicos
Ovo

Ingredientes

6 ovos

Marinada:

½ chávena de molho de soja (120 ml)

½ chávena de água

¼ de chávena de mel ou agave

½ cebola pequena picada

1 ramo de spring onion picado

2 dentes de alho picados

1 colher de sopa de vinagre de arroz

1 colher de sopa de sementes de

sésamo tostadas



Modo de preparação

- 1 Numa frasco de vidro grande com tampa, adicionar os ingredientes da marinada e misturar bem.
- 2 Levar um tacho ao lume com água e deixar ferver. Reduzir o lume para médio e colocar os ovos delicadamente na água. Cozinhar em lume brando durante 6 minutos (para gema mole ou 10 minutos para gema cozida). Enquanto isso, preparar uma taça grande com água e gelo.
- 3 Ao fim dos 6 minutos, transferir os ovos para o banho de gelo e deixá-los arrefecer completamente, ~10 minutos.
- 4 Descascar os ovos delicadamente e colocá-los no frasco da marinada. Fechar e guardar no frigorífico durante a noite.
- 5 São excelentes para servir com arroz cozido, noodles ou como snack.
- 6 Duram 3 a 4 dias no frigorífico e as sobras da marinada podem ser usadas para temperar a comida.

TOFU CROCANTE

Serve
2

Alergénicos
Soja

Ingredientes

250 g de tofu
4 colheres de sopa de amido de milho
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de paprica
½ colher de chá de alho em pó
½ colher de chá de orégãos
Pimenta preta q.b.
Azeite q.b.



Modo de preparação

- 1 Escorrer bem o tofu. Para retirar o máximo de humidade, embrulhar o bloco em papel de cozinha ou num pano limpo e colocar um prato com peso (uma lata de conserva, por exemplo) por cima. Deixar 15 a 20 minutos. Este passo é essencial para o tofu ficar crocante por fora.
- 2 Cortar o tofu em cubos de cerca de 2 cm.
- 3 Numa tigela, misturar o amido de milho com o sal, a paprica, o alho em pó, os orégãos e a pimenta preta. Juntar os cubos de tofu à tigela e envolver com cuidado, até todos ficarem cobertos com a mistura de amido e especiarias.
- 4 Pré-aquecer o forno a 200 °C.
- 5 Dispor os cubos num tabuleiro forrado com papel vegetal, deixando espaço entre eles (se ficarem encostados, soltam vapor e não ficam crocantes). Regar com um fio de azeite.
- 6 Levar ao forno durante 25 a 30 minutos, virando os cubos a meio do tempo, até ficarem dourados e crocantes.
- 7 Na air fryer: Pré-aquecer a air fryer a 200 °C durante 3 minutos. Pulverizar ou regar os cubos de tofu com um fio de azeite. Cozinhar durante 12 a 15 minutos, agitando o cesto a meio do tempo, até ficarem dourados e crocantes.

EDAMAME NA AIRFRYER

Serve
2 pessoas

Alergénicos
Soja

Ingredientes

250 g edamame congelado com casca

5 ml de molho de soja

Sal q.b.

1 colher de chá de sementes de sésamo (opcional)



Modo de preparação

- 1 Colocar o edamame diretamente no cesto da air fryer (não é necessário descongelar).
- 2 Cozinhar a 200 °C durante 10 minutos.
- 3 A meio do tempo, agitar o cesto e juntar o molho de soja. Retirar, temperar com sal marinho e sementes de sésamo.
- 4 Servir de imediato ou deixar arrefecer antes de colocar na lancheira

QUESADILHAS COM CARNE E QUEIJO

Serve
2 doses

Alergénicos
Trigo, leite

Ingredientes

1 colher de sopa de azeite
250 g de carne picada
½ colher de chá de paprika
¼ colher de chá de cada: cominhos, orégãos secos, alho em pó, cebola em pó
Sal e pimenta q.b.
1 colher de sopa de concentrado de tomate
100 g de queijo mozzarella ralado
3 a 4 tortilhas
Coentros picados (opcional)



Para servir:

Guacamole (página 79)

Modo de preparação

- 1** Aquecer o azeite numa frigideira média. Adicionar a carne picada e os temperos, cozinhar até dourar.
- 2** Juntar o concentrado de tomate e 2 a 4 colheres de sopa de água/caldo de carne, e cozinhar por 5 minutos até a carne ficar succulenta. Retirar do lume.
- 3** Colocar queijo numa metade da tortilha. Adicionar a carne por cima e finalizar com mais queijo. Dobrar a tortilha em meia-lua. Repetir até usar toda a carne.
- 4** Aquecer em frigideira anti-aderente até dourar dos dois lados e o queijo derreter.
- 5** Cortar em triângulos ou tiras e colocar na lancheira.

SUSHI FÁCIL

Serve

3 rolos de sushi

Alergénicos

Peixe, sésamo

Ingredientes

3 folhas de alga nori

1 chávena de arroz para sushi

1,5 chávenas de água

2 colheres de sopa de vinagre de arroz
ou vinagre de maçã

1 colher de sopa de açúcar à escolha

½ colher de chá de sal marinho

2 latas de atum em azeite (ver
sugestões na página 64)

Opcionais:

Pepino, abacate cenoura

2 colheres de sopa de maionese ou
cream cheese



Modo de preparação

- 1 Colocar o arroz num coador de malha fina e lavar em água corrente até a água sair limpa e transparente.
- 2 Colocar o arroz no tacho com a água. Tapar o tacho e levar ao lume médio-alto. Quando começar a ferver, reduzir para lume baixo e cozinhar 12 minutos. Deixa repousar no tacho com tampa por 10 minutos.
- 3 Enquanto o arroz coze, misturar o vinagre, o açúcar e o sal e levar ao microondas por 1 a 2 minutos ou até o açúcar e o sal dissolverem.
- 4 Quando o arroz estiver pronto, transferir para uma taça larga e misturar com o molho de vinagre já arrefecido. Deixar arrefecer completamente — podes espalhar num tabuleiro e colocar no frigorífico para acelerar o processo. Este passo pode ser feito na véspera.
- 5 Enquanto o arroz arrefece, preparar os recheios: Escorrer bem o atum e misturar com a maionese ou *cream cheese*. Podes adicionar sementes de sésamo e cebolo (*spring onions*) picado. Se usares legumes, cortar em tiras muito finas. Organizar tudo na bancada pronto para rechear.

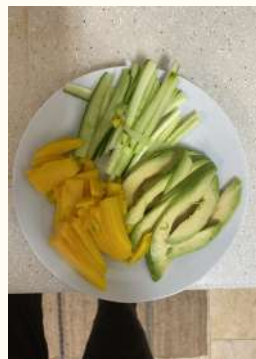
SUSHI FÁCIL

Serve
3 rolos de sushi

Alergénicos
Peixe, sésamo

Montar o sushi

- Colocar uma folha de nori (com o lado brilhante para baixo) sobre o tapete de sushi ou numa superfície limpa. Molhar as mãos, pegar numa porção de arroz e espalhar uma camada muito fina por toda a folha, pressionando bem. Deixar 2 cm livres numa das extremidades para selar o rolo.
- Colocar os recheios escolhidos numa linha nos $\frac{3}{4}$ inferiores do arroz (o lado mais próximo de ti). Com a ajuda do tapete, começar a enrolar o nori sobre o recheio, comprimindo bem para ficar firme. Molhar a extremidade livre com um pouco de água para selar.
- Repetir até acabar o arroz e os recheios. Cortar cada rolo ao meio com uma faca serrilhada bem afiada, obtendo 6 rolos por folha de nori. Servir de imediato ou guardar no frigorífico.



MENU SEMANAL

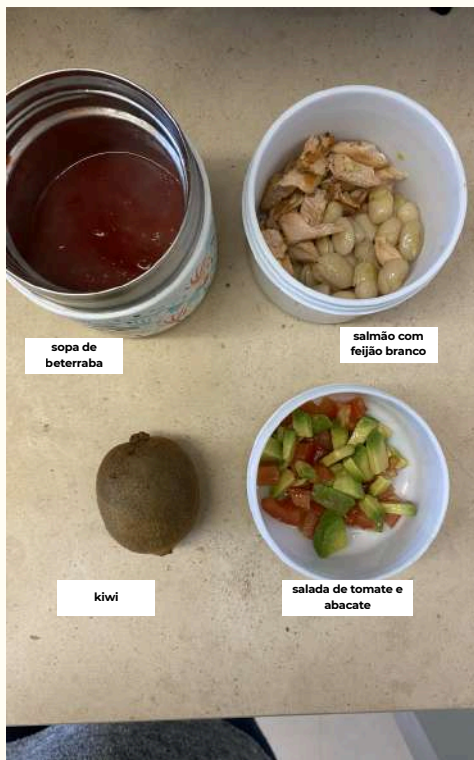
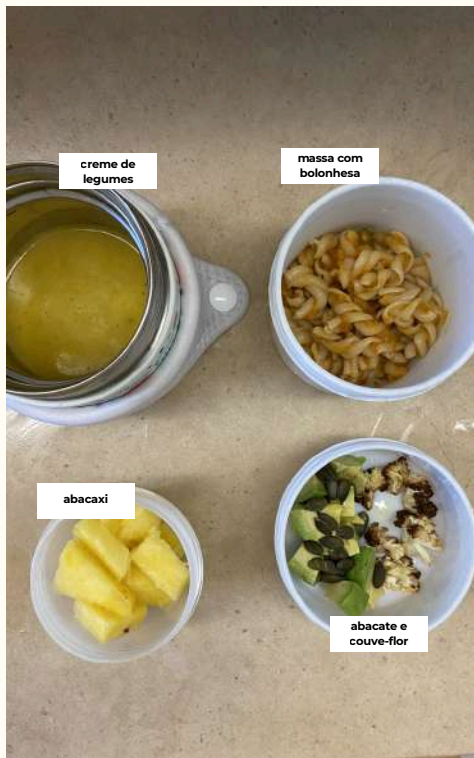
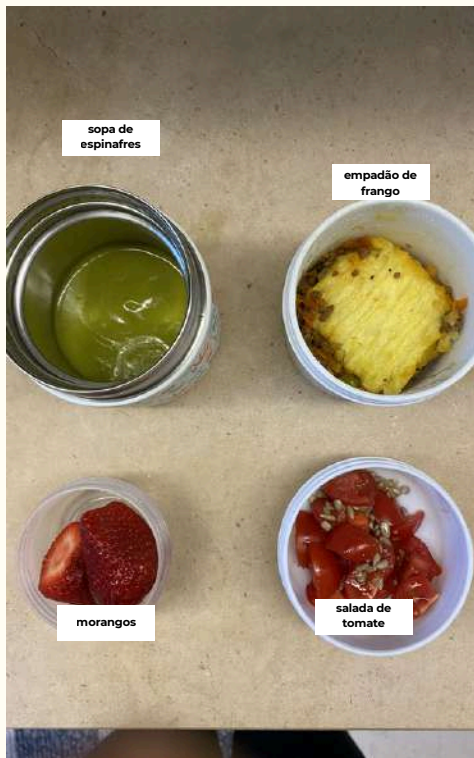
Usa este planeador para organizar a tua semana

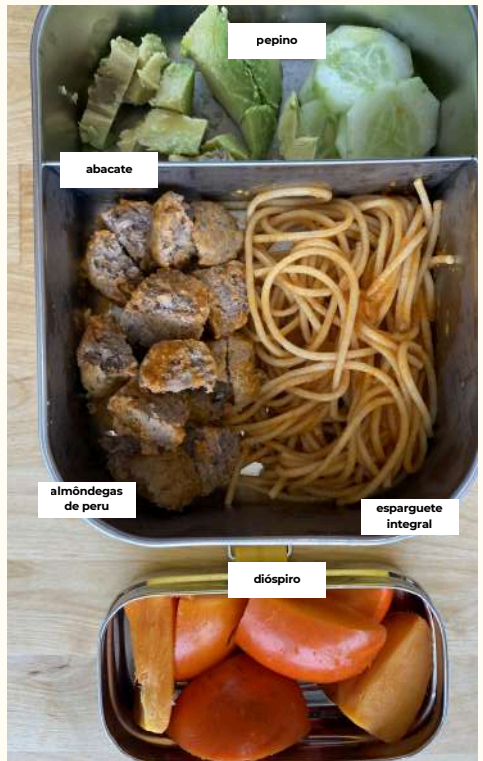
DATA: / /

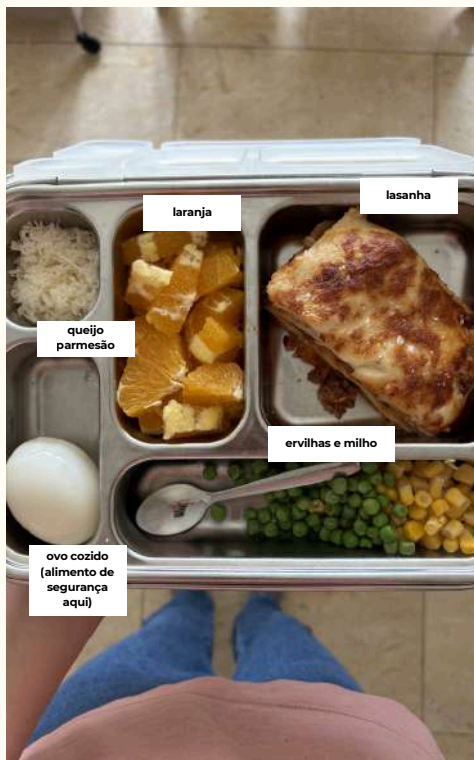
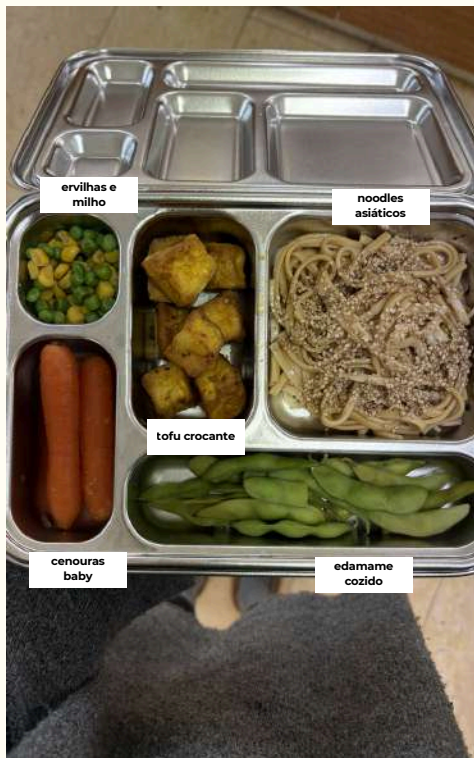
	PEQ-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
SEGUNDA				
TERÇA				
QUARTA				
QUINTA				
SEXTA				
SÁBADO				
DOMINGO				

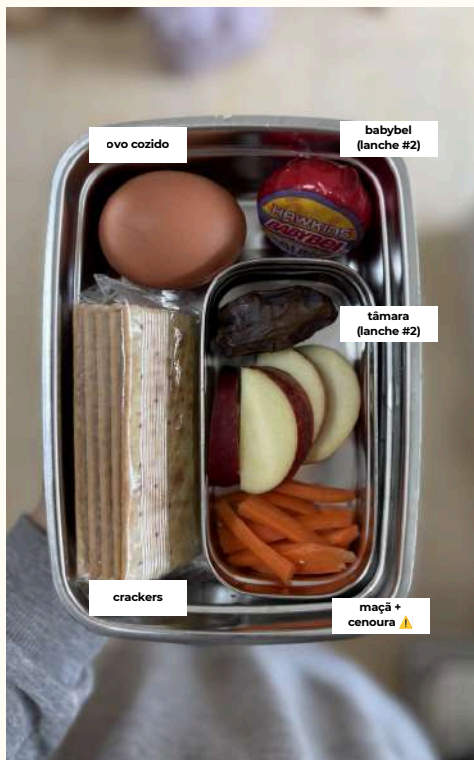
15. Extra: lancheiras reais

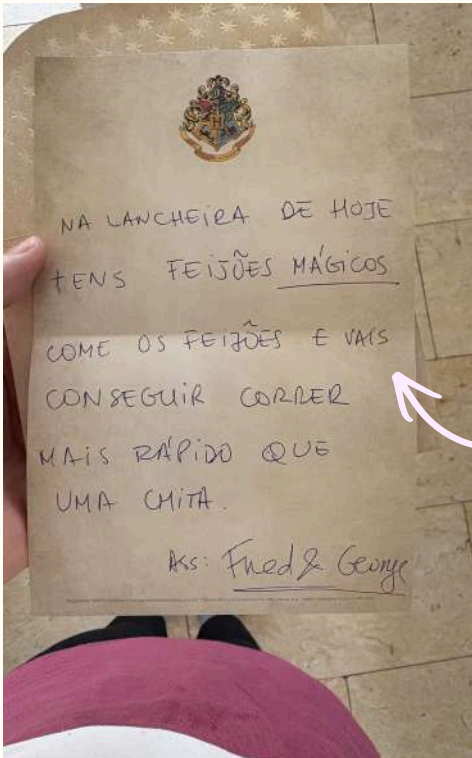
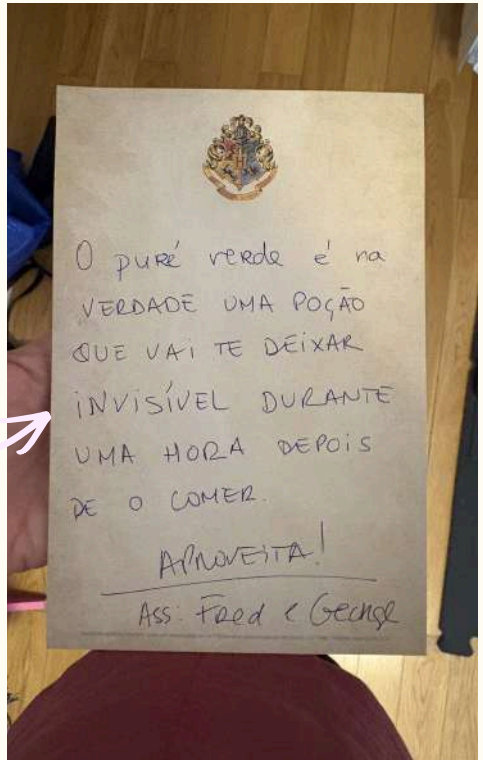


















Olá Madalena,
Aqui é a Luna Laegood
Nem todos 
conseguem ver as
Thestrals (as criaturas
invisíveis). Mas tu agora
podes! Experimenta as
flores brancas da tua
lancheica.
Luna


HOJE, NO LUGAR DA SOPA
ESTÁ UMA POÇÃO, QUE
FIZEMOS ONTEM NA AULA DE
POÇÕES.
ESTA POÇÃO PERMITE-TE TROCAR
COM UM AMIGO OU AMIGA POR
1 HORA!
ESSE AMIGO SÓ PRECISA PROVAR
A POÇÃO E ELE OU ELA PASSA
A SER TU E TU PASSAS A
SER ELE OU ELA.
Ass: Hermione

