



# LANCHEIRA SAUDAVEL



Secretaria de  
Agricultura e Abastecimento



**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO



**JOÃO DORIA**

GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

**GUSTAVO DINIZ JUNQUEIRA**

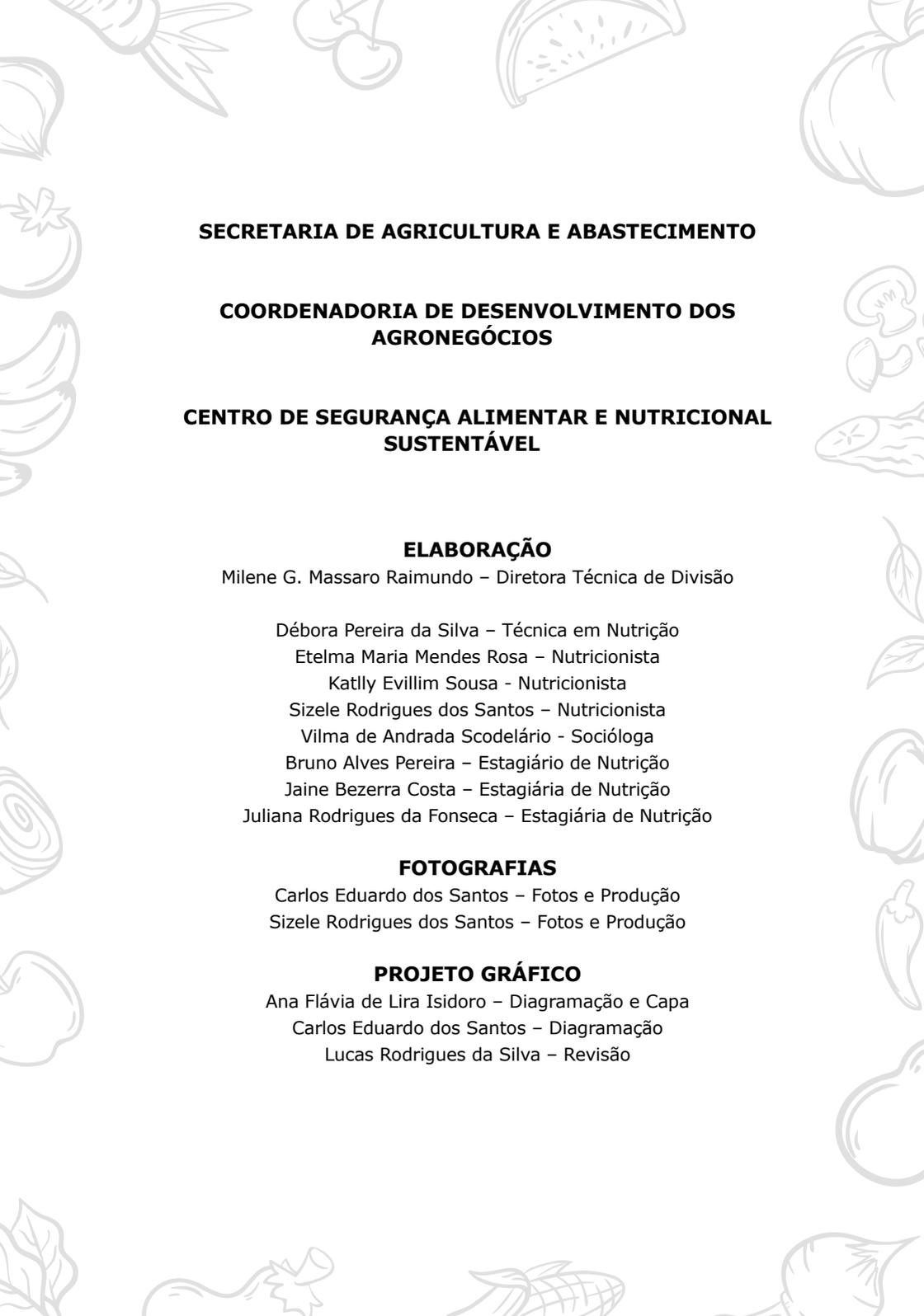
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**OMAR CASSIM NETO**

CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**DIOGENES KASSAOKA**

COORDENADOR DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS



**SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO**

**COORDENADORIA DE DESENVOLVIMENTO DOS  
AGRONEGÓCIOS**

**CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL  
SUSTENTÁVEL**

**ELABORAÇÃO**

Milene G. Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão

Débora Pereira da Silva – Técnica em Nutrição

Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista

Katly Evillim Sousa - Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

Bruno Alves Pereira – Estagiário de Nutrição

Jaine Bezerra Costa – Estagiária de Nutrição

Juliana Rodrigues da Fonseca – Estagiária de Nutrição

**FOTOGRAFIAS**

Carlos Eduardo dos Santos – Fotos e Produção

Sizele Rodrigues dos Santos – Fotos e Produção

**PROJETO GRÁFICO**

Ana Flávia de Lira Isidoro – Diagramação e Capa

Carlos Eduardo dos Santos – Diagramação

Lucas Rodrigues da Silva – Revisão

# Sumário

Introdução	6
Como escolher os tipos de alimentos que serão colocados na lancheira?	7
Como ler os rótulos dos alimentos?	7
Como montar a lancheira ideal?	8
Por que colocar carboidratos?	8
Por que acrescentar proteínas?	9
Qual a importância das frutas e legumes?	10
Como incluir sucos na lancheira?	10
Comparação de rótulos de sucos industrializados	11
Lancheiras para cada faixa etária	12
5 Dicas de ouro para colocar em prática a montagem da lancheira	13

## Lancheiras e receitas

Lancheira 1	14
Bisnaguinha caseira integral	15
Patê de brócolis	17
Lancheira 2	19
Biscoitinhos integrais de abóbora	20
Lancheira 3	22
Torta de atum	23
Lancheira 4	26
Pão de inhame	27
Lancheira 5	29
Leite de amêndoas com cacau em pó	30

Lancheira 6	32
Muffin integral de espinafre com queijo	33
Lancheira 7	35
Biscoito de polvilho caseiro	36
Lancheira 8	38
Pizza de abobrinha	39
Lancheira 9	41
Empadinha integral de palmito	42
Lancheira 10	45
Bolinho de arroz com frango e aveia	46
Lancheira 11	49
Barrinha de cereal com banana	50
Petit suisse de mamão	52
Lancheira 12	54
Bolo de abóbora e abobrinha	55
Lancheira 13	57
Bolo integral de banana com casca	58
Lancheira 14	60
Brownie de beterraba	61
Lancheira 15	63
Creminho de beterraba	64
Lancheira 16	66
Pão integral de cenoura	67
Lancheira 17	70
Queques integrais de laranja	71
Lancheira 18	73
Bolinho de mexerica com amendoim	74
Gelatina especial	76
Lancheira 19	78
Panqueca tropical	79
Lancheira 20	81
Brownie de feijão azuki	82

## Introdução

Nos dias atuais, a alimentação infantil tem sido motivo de grande preocupação, já que houve um aumento considerável no consumo de alimentos com baixa qualidade nutricional e extremamente calóricos. Consequentemente, observa-se o crescimento dos casos de obesidade na infância e o surgimento de doenças crônicas precoces, como hipertensão arterial, colesterol elevado e diabetes. Nesse sentido, para garantir a boa saúde e o desenvolvimento adequado, é fundamental estimular um padrão alimentar saudável desde os primeiros anos de vida.

O fato de as crianças ainda não apresentarem maturidade e conhecimento suficiente para se responsabilizarem por suas escolhas alimentares, faz com que se tornem inteiramente suscetíveis ao que é oferecido pelos adultos. Portanto, saber quais alimentos devem compor o cardápio diário dos pequenos fará toda diferença no desenvolvimento de hábitos saudáveis.

O lanche escolar faz parte da rotina alimentar e também é uma refeição muito importante, pois ajuda a fornecer condições favoráveis para que a criança atinja seu crescimento e mantenha uma boa saúde, além de disponibilizar a energia necessária para garantir a concentração e disposição no momento dos estudos. Dessa forma, a hora do lanche é uma ótima oportunidade para oferecer alimentos saudáveis que ajudem a suprir as necessidades nutricionais nessa fase.

Porém, com a rotina atarefada e a maior seletividade alimentar durante a infância, a montagem da lancheira torna-se um imenso desafio.





## Como escolher os tipos de alimentos que serão colocados na lancheira?

Preparações caseiras sempre serão as melhores alternativas, uma vez que podem ser agregadas de maior valor nutricional, com a utilização de ingredientes mais frescos e nutritivos, além de todo cuidado e carinho empregados no momento do preparo.

Já a inclusão de produtos industrializados deve ser feita com bastante cautela. Os rótulos devem ser bem observados, de forma que sejam escolhidos alimentos com pequenas quantidades de açúcar, sódio e gordura, e sem muitos aditivos na composição.

## Como ler os rótulos dos alimentos?



EXEMPLO: BISCOITO DE POLVILHO - PACOTE DE 100g		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30g (25 unidades)		
	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	138Kcal = 580Kj	7%
Carboidratos	22g	7%
Proteínas	0g	0%
Gorduras Totais	5,5g	10%
Gorduras Saturadas	1g	5%
Gorduras Trans	1,8g	***
Fibra Alimentar	0g	0%
Sódio	309mg	13%

(\*) Valores diários com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400Kj. Os valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das necessidades energéticas pessoais.

Ingredientes: polvilho, gordura vegetal hidrogenada, sal, ovo em pó, soro de leite em pó e farinha integral de soja.

### Veja os valores diários recomendados\* de cada nutriente para consumo

	Adultos	Crianças (4-8 anos)
Valor Energético	2000Kcal	1800Kcal
Carboidratos	300g	130g
Proteínas	75g	19g
Gorduras Totais	55g	50g
Gorduras Saturadas	22g	–
Gorduras Trans**	–	–
Fibra Alimentar	25g	25g
Sódio	2400mg	1200mg

\*De acordo com a ANVISA

\*\*Não há valor diário de gorduras trans

%VD Percentual de Valores Diários é um número em Percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias usando como base a dieta para um adulto sadio.

**Porção**  
é a quantidade média de alimento usualmente consumida por uma pessoa sadia em uma refeição.

A apresentação de medida caseira (fatias, unidades, pote, xícara, copos, colheres de sopa) é obrigatória. Esta informação vai ajudar você consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

Atenção para alta concentração de sódio:  
Ao consumir todo o pacote você atinge aproximadamente a metade da recomendação diária.

Os ingredientes são organizados por quantidade, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que tem maior quantidade no alimento e assim por diante.

Lembre-se também de observar a data de validade e se contém algum alimento ao qual você tem alergia ou intolerância.



## Como montar a lancheira ideal?

Uma lancheira deve ser completa, equilibrada, variada e divertida. Para isso, deve conter uma porção de carboidrato, uma de proteína e uma de frutas ou legumes, sem esquecer da garrafinha de água para ajudar na hidratação.

## Por que colocar carboidratos?



Eles são os principais responsáveis pelo fornecimento de energia, ou seja, são o combustível do corpo, favorecem o crescimento e desenvolvimento adequados, além de ajudarem na realização das atividades diárias.

Batata, mandioca, cará, inhame, pães, bolos e biscoitos são exemplos de alimentos ricos em carboidratos.

Uma dica importante é dar preferência às versões mais naturais e integrais dos carboidratos. Veja algumas trocas inteligentes:



bisnaguinha industrializada

bisnaguinha caseira integral

biscoito recheado

cookies integrais sem adição de açúcar branco

salgadinhos

mandioca, batata-doce, mandioquinha, milho

bolinhos industrializados

bolos caseiros



## Por que acrescentar proteínas?

Elas fazem parte do grupo dos construtores, pois dão estrutura, fortalecem e favorecem o crescimento de ossos, músculos e tecidos como pele, cabelos e unhas, que estão em acelerada e constante evolução na infância.

Existem as proteínas de origem animal como as carnes, peixes, ovos, leites e derivados e as de origem vegetal, representadas pelas leguminosas como feijão, lentilha, grão-de-bico e soja.

Veja como incluí-las na lancheira e sugestões para trocas inteligentes:



petit suisse

queijo processado

bebidas lácteas

iogurte natural  
batido com fruta

queijos brancos, tofu,  
muçarela de búfala

vitamina de frutas,  
leites vegetais

## Qual a importância das frutas e legumes?



As frutas e legumes são ótimas fontes de vitaminas e minerais e são capazes de ajudar a regular as principais funções do organismo. Na hora de colocar esses alimentos na lancheira, lembre-se que é importante variar nos tipos e nas cores, já que isso determina o consumo de diferentes nutrientes, além de ampliar o paladar das crianças.

Esses alimentos podem ser incluídos na lancheira da seguinte forma:

- **Frutas in natura - Frutas in natura com cortes diferenciados**
- **Frutas secas - Frutas desidratadas - Sucos naturais de frutas**
  - **Geleias caseiras e sem açúcar - Tomatinhos cereja**
  - **Cenoura baby - Brócolis cozido - Palitos de pepino**



## Como incluir sucos na lancheira?

Os sucos podem ser uma forma alternativa de incluir a porção de fruta na lancheira, portanto, é interessante que sempre sejam preferidos os naturais.

Uma dica prática e que possibilita o consumo da bebida ainda geladinha pelos pequenos, é: bater a polpa da fruta, dispor em fôrmas para gelo, congelar e depois colocar as pedrinhas de polpa congelada em uma garrafa com água. Até a hora do lanche, o gelo irá se desfazer e, no momento do consumo, a criança terá um suco fresquinho e saboroso.

Para que as fibras da fruta sejam preservadas e os nutrientes sejam melhor aproveitados, os sucos e polpas nunca devem ser coados.

Outra dica importante é não incentivar o consumo de bebidas e alimentos muito doces, portanto, o ideal é que os sucos naturais não sejam adoçados e, se houver necessidade, como no caso de sucos de frutas muito cítricas, deve-se substituir o açúcar refinado por açúcar mascavo, de coco, demerara, ou mel, em pequenas quantidades, ou bater a fruta cítrica com outra mais doce, como a maçã, por exemplo.

Quando precisar optar pelos sucos industrializados, prefira os integrais (100% fruta) e evite aqueles com adição de açúcar.

## Comparação de rótulos de sucos industrializados

EXEMPLO: SUCO INTEGRAL DE LARANJA - CAIXA DE 1000ml

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 200 ml (1 copo)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	84Kcal = 353kJ	4%
Carboidratos	21g	7%
Fibra Alimentar	0g	0%
Sódio	0g	0%

**Ingredientes:**  
Suco de laranja integral

EXEMPLO: SUCO DE LARANJA - CAIXA DE 200ml

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 200 ml (1 copo)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	78Kcal = 38kJ	4%
Carboidratos	19g	6%
Fibra Alimentar	0g	0%
Sódio	8,9mg	0%

**Ingredientes:** Água, açúcar, sucos de maçã, laranja, uva, abacaxi e maracujá, vitaminas (C, E, B3, A, D, B6 e B12), acidulante ácido cítrico, aroma sintético idêntico ao natural e estabilizante goma guar.

## Lancheiras para cada faixa etária



Em cada fase da vida, as crianças têm necessidades nutricionais diferentes, relacionadas ao desenvolvimento do corpo. Seguem abaixo as recomendações calóricas, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, e sugestões de lanches para cada idade:

IDADE	CALORIAS	EXEMPLO
1 - 3 anos	130 kcal	1/2 banana amassada com aveia
4 - 5 anos	180 kcal	1 iogurte natural com chia + 4 morangos
7 - 10 anos	200 kcal	2 fatias de pão integral com queijo branco + 1 maçã
11-18 anos (meninas)	225 kcal	1 fatia de bolo integral caseiro + 1 copo de vitamina de frutas
11-14 anos (meninos)	300 kcal	3 bisnaguinhas integrais caseiras com patê de atum + 1 pêra
15-18 anos (meninos)	250 kcal	2 bisnaguinhas integrais caseiras com patê de ricota + 1 mexerica

## 5 Dicas de ouro para colocar em prática a montagem da lancheira



1º - **Faça um planejamento semanal, com a elaboração de cardápio e lista de compras:** essa prática auxilia no maior controle dos gastos, evita o desperdício e facilita a rotina;

2º - **Providencie uma lancheira térmica, uma garrafa térmica e cubos de gelo em gel:** esses materiais facilitam a conservação dos alimentos;



3º - **Utilize frutas, verduras e legumes da época:** além de mais econômicos, possuem melhor qualidade e valor nutricional;

4º - **Deixe as apresentações mais atraentes:** forminhas de diferentes modelos, moldes de cortes para frutas e desenhos nas preparações tornam a lancheira mais divertida e atrativa;



5º - **Varie os tipos e as cores dos alimentos que irão compor a lancheira:** além de garantir o consumo de diferentes nutrientes, possibilita que a criança crie um paladar mais diversificado.

Para facilitar ainda mais a elaboração dos lanches dos pequenos, seguem algumas receitas de preparações deliciosas e saudáveis, além de sugestões de acompanhamentos:



# Lancheira 7

Bisnaguinha caseira  
integral +  
patê de brócolis +  
7 porção de uva vermelha



# Bisnaguinha caseira integral

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farelo de aveia (110g)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de manteiga sem sal (50g)
- 1 ovo médio (65g)
- 5 colheres (sopa) de leite em pó desnatado (50g)
- 5 colheres (sopa) de açúcar mascavo (75g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de água (300ml)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10g)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (450g)
- 1 gema (20g)
- 1 colher (chá) de café coado (5ml)
- Manteiga para untar

## MODO DE PREPARO

Bata na batedeira o farelo de aveia, a manteiga, o ovo, o leite em pó, o açúcar mascavo, a farinha de trigo branca e a água. Coloque essa mistura em uma tigela e acrescente o fermento e a farinha de trigo integral aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando a massa estiver mais consistente, transfira para uma mesa polvilhada com farinha de trigo integral e continue incorporando farinha e sovando no sentido das laterais para o centro, até que fique homogênea e não grude nas mãos. Faça uma bola com toda a massa, cubra e deixe descansar por uma hora ou até dobrar o tamanho. Divida a massa em pequenas porções e modele os pãezinhos como pequenos rocamboles. Passe a gema por uma peneira e misture com o café. Coloque os pães em uma assadeira untada com manteiga. Pincele os pães com a mistura da gema com café. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem dourados.



RENDIMENTO

34 porções



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO

172 kcal



PESO DA PORÇÃO

38g (1 unidade)



TEMPO DE PREPARO

3h





## Patê de brócolis

### INGREDIENTES

- 1/4 de buquê de brócolis pequeno (75g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- 250g de queijo minas
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 ramo de salsinha (6g)

### MODO DE PREPARO

Lave, desgalhe e cozinhe o brócolis no vapor até que fique macio e reserve. Descasque, lave e pique o alho e reserve. Lave, higienize e pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Em uma panela, refogue o alho no azeite. Em um processador, coloque o refogado de alho com azeite, o brócolis, o queijo, a cebolinha e a salsinha. Bata até ficar homogêneo.



RENDIMENTO

11 porções



PESO DA PORÇÃO

30g



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO

99 kcal



TEMPO DE PREPARO

45min



# Lancheira 2

Biscoitinhos Integrais  
de abóbora +

1 porção de queijo branco +  
1 porção de manga picada





# Biscoitinhos integrais de abóbora

## INGREDIENTES

- 1 cenoura média (200g)
- 1 fatia grande de abóbora cabotiã (150g)
- 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo integral (30g)
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos (50g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia (240g)
- 1 colher (sopa) de gergelim preto (10g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem (15ml)
- 1 copo de iogurte natural desnatado (170ml)
- Margarina para untar

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque e rale a cenoura e a abóbora e reserve. Em uma tigela, adicione todos os ingredientes e misture com as mãos até formar uma massa lisa e homogênea. Em uma superfície lisa, abra a massa com o auxílio de um rolo e corte-a com moldes de biscoitos. Disponha os biscoitos em uma assadeira de aproximadamente 20x30cm, untada com margarina e forrada com papel manteiga, e leve para dourar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.



RENDIMENTO  
8 porções



PESO DA PORÇÃO  
32g (2 unidades)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
188 kcal



TEMPO DE PREPARO  
50min



# Lancheira 3

Torta de atum +  
chá gelado de erva-doce +  
7 porção de morango com chia







# Torta de atum

## MASSA - INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (180g)
- 1/3 de xícara (chá) de azeite de oliva (80ml)
- 1 colher (sopa) de fermento químico (16g)
- 4 ovos médios (260g)
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (90g)

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata todos os ingredientes e reserve.

## RECHEIO - INGREDIENTES

- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 talo de salsão (50g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 cenoura pequena (100g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 2 latas de atum sólido em água (340g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)



## MODO DE PREPARO

Lave e pique a salsinha, a cebolinha e o salsão e reserve. Descasque, lave e pique o alho, a cebola e a cenoura e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Escorra o atum. Adicione a cenoura, o atum, a salsinha, a cebolinha e o sal e refogue bem. Desligue o fogo e deixe esfriar.

## MONTAGEM - INGREDIENTES

Óleo para untar  
2 colheres (sopa) de gergelim preto (25g)

## MODO DE PREPARO

Unte uma assadeira de fundo removível (25cm de diâmetro) com óleo e cubra com papel manteiga. Distribua a metade da massa, modelando as laterais com uma colher. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe por cima o gergelim. Leve ao forno preaquecido a 210°C por cerca de 40 minutos ou até dourar.



RENDIMENTO  
16 porções



PESO DA PORÇÃO  
60g (1 fatia)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
169 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h50min



## Lancheira 4

Pão de inhame +  
patê de atum +  
1 maçã





# Pão de inhame

## INGREDIENTES

- 4 inhames pequenos (400g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 1/2 xícara (chá) de ricota (60g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce (60g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo (60g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Margarina para untar

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque e corte o inhame em rodelas. Em uma panela, cozinhe-o na água por aproximadamente 20 minutos. Escorra a água, deixe esfriar e reserve. Esfarele a ricota e reserve. Com o auxílio de um espremedor, esprema o inhame em um recipiente e acrescente o polvilho doce e azedo, o azeite, a ricota e o sal. Misture até formar uma massa homogênea. Separe pequenas porções da massa e forme bolinhas com as mãos. Unte uma assadeira com margarina e disponha as bolinhas. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.



RENDIMENTO  
12 porções



PESO DA PORÇÃO  
30g (1 unidade)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
84 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h50min



## Lancheira 5

7 porção de milho verde cozido +  
leite de amêndoas com cacau em pó+  
7 porção de mamão picado



# Leite de amêndoas com cacau em pó

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de amêndoas (100g)
- 8 xícaras (chá) de água (2L)
- 4 colheres (chá) de cacau em pó (20g)
- Gelo a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque as amêndoas com 4 xícaras (chá) de água, deixe de molho por 12 horas, coe e despreze a água. No liquidificador, coloque o restante da água e as amêndoas, bata por cinco minutos e reserve. Coloque um pano limpo dentro de uma peneira, despeje o líquido e coe. Adicione o cacau e mexa até diluir na bebida. Em seguida, acrescente o gelo.



RENDIMENTO  
4 porções



PESO DA PORÇÃO  
240ml (1 copo)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
175 kcal



TEMPO DE PREPARO  
10min  
+ 12h de molho



## Lancheira 6

Muffin integral de espinafre  
com queijo +  
água aromatizada de casca  
de abacaxi +  
1 porção de melão



# Muffin integral de espinafre com queijo

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre (100g)
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)
- 1 pedaço pequeno de queijo muçarela light (30g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal (40g)
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado (120ml)
- 2 ovos médios (130g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (140g)
- 2 colheres (chá) de fermento em pó químico (10g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de gergelim preto (10g)
- Manteiga para untar

## MODO DE PREPARO

Lave e desgalhe as folhas de espinafre. Em uma panela, ferva a água, escale as folhas de espinafre e despreze a água. Rale a muçarela e reserve. Em uma panela pequena, derreta a manteiga e reserve. No liquidificador, bata o leite e o espinafre. Junte os ovos e a manteiga derretida, bata novamente e reserve. Em uma tigela, peneire as farinhas, o fermento e o sal. Adicione o creme de espinafre e, com o auxílio de uma espátula, mexa até que forme uma massa homogênea e reserve. Unte forminhas para muffins, distribua a massa, salpique a muçarela ralada e polvilhe o gergelim. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Espere esfriar e desenforme os muffins.



RENDIMENTO  
9 porções



PESO DA PORÇÃO  
50g (1 unidade)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
178 kcal



TEMPO DE PREPARO  
45min



# Lancheira 7

Biscoito de polvilho caseiro +  
7 porção de cenoura baby +  
vitamina de morango com leite

*Dica: congele a vitamina antes de colocá-la na lancheira.*



# Biscoito de polvilho caseiro

## INGREDIENTES

- 2 ovos médios (130g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce (60g)
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo (120g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1 colher (sopa) de gergelim branco (10g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de água (30ml)
- Margarina para untar

## MODO DE PREPARO

Passes os ovos por uma peneira. Em um recipiente, junte todos os ingredientes. Misture até formar uma massa homogênea. Separe pequenas porções da massa e forme rolinhos de aproximadamente 10cm, com as mãos. Unte uma assadeira com margarina e disponha os biscoitos. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até ficar levemente dourado.



RENDIMENTO  
5 porções



PESO DA PORÇÃO  
40g (2 unidades)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
177 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h40min

# Lancheira 8

Pizza de abobrinha +  
chá gelado de camomila +  
7 goiaba







# Pizza de abobrinha

## INGREDIENTES

- 2 abobrinhas italiana médias (630g)
- 1/2 cenoura média (100g)
- 1 pedaço pequeno de muçarela (75g)
- 7 bolinhas de muçarela de búfala (70g)
- 1 ovo médio (65g)
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (60g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 1/4 xícara (chá) de azeitona preta sem caroço (35g)
- 1/2 colher (chá) de orégano
- Azeite para untar

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque e rale a abobrinha e a cenoura e reserve. Rale a muçarela e a muçarela de búfala e reserve. Coloque a abobrinha em um pano e a esprema para retirar todo o líquido. Leve-a para uma tigela e junte o ovo, o queijo parmesão e a farinha, e misture bem todos os ingredientes. Unte uma forma de pizza com azeite e espalhe a massa, fazendo uma fina camada. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 50 minutos. Retire do forno, adicione a cenoura, a muçarela, a muçarela de búfala, a azeitona e salpique o orégano, e leve ao forno por mais 10 minutos a 180°C.



RENDIMENTO  
8 porções



PESO DA PORÇÃO  
90g (1 fatia)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
137 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h30min



## Lancheira 9

Empadinha integral  
de palmito +  
Suco integral de laranja  
sem açúcar +  
1 porção de frutas secas



# Empadinha integral de palmito

## MASSA - INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de grão-de-bico (90g)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de água (300ml)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (65g)
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia (10g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo (40g)

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque o grão-de-bico de molho em água suficiente para cobrir, e deixe por 12 horas. Escorra a água. Em uma panela de pressão, coloque o grão-de-bico com 1 xícara (chá) de água e cozinhe por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Escorra a água do cozimento. Em um processador, bata bem o grão-de-bico com o azeite e o restante da água. Coloque a pasta de grão-de-bico em um refratário e acrescente a farinha integral, o farelo de aveia, o sal e a farinha branca e misture com as mãos até que fique uma massa homogênea.

## RECHEIO - INGREDIENTES

- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1/2 xícara (chá) de palmito em conserva (75g)
- 9 azeitonas verdes sem caroço (18g)
- 1 tomate médio (185g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)



## MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Corte o palmito em cubos pequenos e reserve. Lave e pique o tomate e reserve. Pique as azeitonas e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e coloque a cebola, o palmito, o tomate e as azeitonas. Refogue e reserve.

## MONTAGEM - INGREDIENTES

Margarina para untar  
1 colher (chá) de café coado (5ml)  
1 gema de ovo (20g)  
3 azeitonas verdes sem caroço (6g)

## MODO DE PREPARO

Unte formas de empada com margarina e cubra-as com uma fina camada de massa, coloque o recheio e faça uma tampa com a massa para fechar. Em um recipiente separado, passe a gema por uma peneira e misture com o café. Pincele as empadas com essa mistura. Corte as azeitonas em rodellas e use para decorar. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.



RENDIMENTO  
7 porções



PESO DA PORÇÃO  
76g (1 unidade)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
160 kcal



TEMPO DE PREPARO  
2h



# Lancheira 10

*Bolinho de arroz  
com frango e aveia +  
chá gelado de maçã e canela +  
7 kiwi*





# *Bolinho de arroz com frango e aveia*

## **MASSA - INGREDIENTES**

- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz branco (280g)
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

## **MODO DE PREPARO**

Descasque, lave e pique a cebola e alho e reserve. Em uma panela aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Junte o arroz e refogue. Em seguida, acrescente a água e o sal. Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos ou até secar toda água e reserve.

## **RECHEIO - INGREDIENTES**

- 250g de peito de frango sem pele e sem osso
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 1 batata pequena (120g)
- 1 tomate médio (185g)
- 1/2 pimentão vermelho médio (135g)



## MODO DE PREPARO

Lave e cozinhe o peito de frango em uma panela de pressão com 3 xícaras (chá) de água por aproximadamente 20 minutos após pegar pressão. Retire a pressão, escorra a água de cozimento, tampe novamente a panela e chacoalhe-a bem para desfiar o frango e reserve. Lave, descasque e corte a batata em pedaços pequenos. Em uma panela pequena, coloque a batata com o restante da água e deixe cozinhar por 15 minutos. Escorra a água e reserve. Lave, retire as sementes, e corte o tomate e o pimentão em pedaços pequenos e reserve.

## MONTAGEM - INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- 1 ovo pequeno (55g)
- 1 colher (sopa) de gergelim preto (12g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 3 colheres (sopa) de farelo de aveia (30g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho flocada (230g)
- Azeite para untar

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque o arroz, o frango, a batata, o tomate e o pimentão reservados e, com o auxílio de uma espátula, mexa. Adicione o ovo, o azeite, o gergelim, o sal, o farelo de aveia e a farinha, amasse com as mãos até que fique uma massa consistente e faça bolinhos. Unte uma forma com azeite e disponha os bolinhos. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem dourados.



RENDIMENTO  
16 porções



PESO DA PORÇÃO  
60g (2 unidades)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
169 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h40min



# Lancheira 11

Barrinha de cereal  
de banana +  
Petit Suisse com mamão +  
água de coco





# Barrinha de cereal de banana

## INGREDIENTES

- 1/4 de xícara (chá) de quinoa (15g)
- 2 bananas nanicas grandes (460g)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos (190g)
- 1/4 de xícara (chá) de ameixa preta sem caroço (45g)
- 1/3 de xícara (chá) de uva passa preta (50g)
- 2/3 de xícara (chá) de nozes (65g)
- Margarina para untar

## MODO DE PREPARO

Lave a quinoa, escorra e reserve. Descasque as bananas e reserve. Em um processador, coloque a quinoa, a aveia, a ameixa, metade da uva passa, 1/2 xícara de nozes, e a banana. Bata até obter uma massa homogênea. Distribua a massa em uma assadeira untada com margarina e com papel manteiga. Coloque a outra parte da uva passa e das nozes restantes por cima para decorar. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos. Retire, espere esfriar e corte.



RENDIMENTO  
11 porções



PESO DA PORÇÃO  
40g (1 unidade)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
175 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h



# Petit suisse com mamão

## INGREDIENTES

- 1/2 mamão formosa pequeno (240g)
- 2 potes de iogurte natural (340ml)
- 1 envelope de gelatina incolor (12g)
- 3 colheres (sopa) de água (45ml)

## MODO DE PREPARO

Lave, retire as sementes e corte o mamão em pedaços pequenos. No liquidificador, adicione o mamão e bata com o iogurte e reserve. Em uma panela pequena, dissolva a gelatina na água e leve por 15 segundos em fogo baixo. Adicione a gelatina à mistura do mamão e coloque em um recipiente. Leve à geladeira por duas horas.



RENDIMENTO  
5 porções



PESO DA PORÇÃO  
110ml



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
62 kcal



TEMPO DE PREPARO  
20min  
+ 2h de geladeira



## Lancheira 12

Bolo de abóbora e  
abobrinha +  
iogurte com geleia de frutas  
sem adição de açúcar +  
1 ameixa





# Bolo de abóbora e abobrinha

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (190g)
- 3/4 de xícara (chá) de amido de milho (80g)
- 1 abobrinha italiana pequena (210g)
- 1/4 de abóbora paulista média (170g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo de soja (120ml)
- 3 ovos médios (195g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico (16g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, peneire a farinha e o amido de milho e reserve. Lave e corte, em pedaços pequenos, a abobrinha e a abóbora paulista e coloque no liquidificador com o açúcar, o óleo e os ovos e bata bem até que fique uma mistura homogênea. Transfira para a tigela com a farinha e o amido, acrescente o fermento em pó e mexa bem. Em uma assadeira redonda com furo (cerca de 22cm de diâmetro), untada e enfarinhada, coloque a massa e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.



RENDIMENTO  
16 porções



PESO DA PORÇÃO  
60g (1 fatia)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
195 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h



# Lancheira 13

Bolo integral de  
banana com casca +  
1 porção de queijo branco +  
água aromatizada de hortelã





# Bolo integral de banana com casca

## INGREDIENTES

- 3 bananas prata médias (360g)
- 3 ovos médios (195g)
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (155g)
- 1/4 de xícara (chá) de óleo de girassol (60ml)
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos (215g)
- 1/2 colher (chá) de canela em pó (3g)
- 1/2 colher (chá) de gengibre em pó (3g)
- 2 colheres (chá) de fermento em pó (10g)
- Azeite para untar
- Açúcar mascavo e canela em pó para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Descasque as bananas e reserve as cascas. Com o auxílio de um garfo, amasse as bananas, coloque-as em uma tigela e reserve. Em um liquidificador, bata por 5 minutos os ovos, o açúcar, as cascas de banana e o óleo. Despeje a massa na tigela com a banana amassada e adicione a aveia, a canela, o gengibre e o fermento. Mexa com uma espátula até formar uma massa homogênea. Unte uma forma redonda com furo (cerca de 22cm de diâmetro) com azeite, e polvilhe com açúcar mascavo e canela em pó. Despeje a massa e asse-a em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos.



RENDIMENTO  
14 porções



PESO DA PORÇÃO  
50g (1 fatia)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
187 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h10min



## Lancheira 74

Brownie de beterraba +  
espetinho de tomate com  
ovo de codorna e pepino +  
suco de abacaxi





# Brownie de beterraba

## MASSA - INGREDIENTES

- 2 beterrabas pequenas (370g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 2 ovos médios (130g)
- 3 colheres (sopa) de chia (30g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara (105g)
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó (20g)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (100g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (15g)
- 1/3 xícara (chá) de nozes (35g)
- Manteiga para untar

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque e corte ao meio as beterrabas. Em uma panela de pressão, coloque a beterraba e a água, e deixe cozinhar por 15 minutos após pegar pressão. Descarte a água e reserve. No liquidificador, coloque a beterraba, os ovos, a chia, o açúcar, o cacau e bata por 5 minutos. Em uma tigela, despeje o creme batido e adicione a farinha de arroz e o fermento. Mexa até obter uma massa homogênea e reserve. Pique as nozes e acrescente à massa. Unte uma assadeira com manteiga e forre com o papel manteiga. Despeje a massa e leve ao forno por 40 minutos a 180° graus. Ainda quente, corte em quadrados.



## COBERTURA - INGREDIENTES

- 1 tablete de chocolate meio amargo (100g)
- 3 colheres (sopa) de leite de coco light (45ml)
- 1 colher (sopa) de coco ralado (5g)

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela de vidro, leve o chocolate ao microondas por um minuto, retire e mexa. Repita o processo até que o chocolate derreta por completo. Acrescente o leite de coco e misture até que fique homogêneo. Com o auxílio de uma espátula, cubra o brownie com a mistura do chocolate, e polvilhe com o coco ralado.



RENDIMENTO

14 porções



PESO DA PORÇÃO

60g (1 unidade)

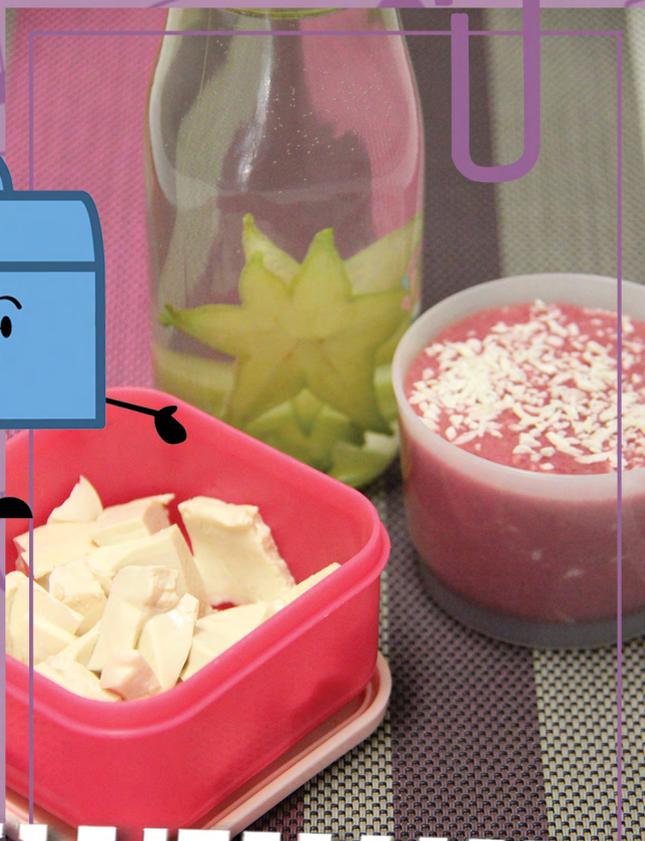
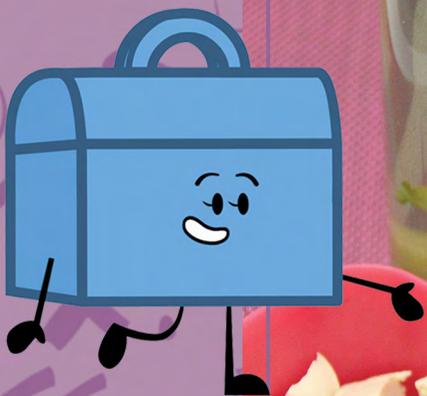


VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO

153 kcal

TEMPO DE PREPARO

1h10min



## Lancheira 15

Creminho de beterraba +  
1 porção de tofu +  
água saborizada de carambola



# Creminho de beterraba

## INGREDIENTES

- 1/4 xícara (chá) de beterraba (40g)
- 2 bananas nanica grande (460g)
- 2 colheres (sopa) de leite de coco (30ml)
- 1 colher (sopa) de coco ralado (5g)

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque e rale a beterraba. Lave e descasque as bananas. No liquidificador, coloque as bananas, a beterraba e o leite de coco e bata até ficar homogêneo. Coloque em um refratário e salpique o coco ralado.



RENDIMENTO  
4 porções



PESO DA PORÇÃO  
85g



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
99 kcal



TEMPO DE PREPARO  
30min

# Lancheira 16

Pão integral de cenoura +  
patê de ricota +  
água de coco com abacaxi +  
1 pêsego





# Pão integral de cenoura

## MASSA - INGREDIENTES

- 2 cenouras médias (400g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (360ml)
- 1/3 de xícara (chá) de óleo de soja (80ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 2 ovos médios (130g)
- 1/3 xícara (chá) de açúcar demerara (70g)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10g)
- 1/2 xícara (chá) farinha de trigo integral (70g)
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo (40g)
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos grossos (90g)
- 1/4 de xícara (chá) de linhaça (40g)
- 1/4 de xícara (chá) de amaranto em flocos (25g)
- 1/4 de xícara (chá) de gergelim branco (40g)
- 3 colheres (sopa) de chia (30g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (375g)
- Margarina para untar
- 1 gema de ovo (20g)
- 1 colher (sopa) de café coado (15ml)
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-Brasil (60g)

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque e corte as cenouras em rodelas. Em uma panela, cozinhe a cenoura na água por aproximadamente dez minutos ou até que amoleça. Separe uma xícara (chá) da água de cozimento e reserve. Bata no liquidificador as cenouras, a água de cozimento, o óleo, o sal, os ovos e o açúcar.



Despeje a mistura em uma tigela e adicione o fermento, a farinha de trigo integral, o farelo de trigo, a aveia em flocos, a linhaça, o amaranto, o gergelim e a chia e misture bem. Acrescente a farinha de trigo branca aos poucos, incorporando-a até que a massa deixe de grudar nas mãos. Transfira a massa para uma mesa e sove no sentido das laterais para o centro, até que fique lisa e homogênea. Faça uma bola com toda a massa, coloque em um recipiente plástico com tampa e deixe crescer até dobrar de volume, por aproximadamente uma hora. Divida a massa em aproximadamente 27 partes iguais e forme bolinhas. Disponha-as em uma assadeira untada com margarina. Em um recipiente passe a gema de ovo por uma peneira e misture com o café e pincele a superfície da massa com essa mistura. Triture as castanhas-do-Brasil e polvilhe nos pães. Leve ao forno em temperatura de 180°C por aproximadamente 50 minutos ou até dourar.



RENDIMENTO  
7 porções



PESO DA PORÇÃO  
76g (1 unidade)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
160 kcal



TEMPO DE PREPARO  
2h



## Lancheira 77

Queques integrais de laranja +  
vitamina de banana com leite +  
1 porção de tomatinhos cereja





# Queques integrais de laranja

## INGREDIENTES

- 1 laranja lima grande (285g)
- 1 ovo médio (65g)
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar mascavo (50g)
- 1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo integral (50g)
- 1/2 colher (sopa) de chia (5g)
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico (5g)
- Manteiga para untar

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque e corte a laranja, coloque-a no liquidificador, bata por 5 minutos e reserve. Em uma tigela, coloque o ovo, o açúcar, a farinha integral, a chia e o fermento. Adicione a polpa da laranja batida e, com o auxílio de uma espátula, mexa até que forme uma massa homogênea e reserve. Unte forminhas de muffin com manteiga e distribua a massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 25 minutos. Espere esfriar e desenforme os queques.



RENDIMENTO  
6 porções



PESO DA PORÇÃO  
30g (1 unidade)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
105 kcal



TEMPO DE PREPARO  
40min



# Lancheira 18

*Bolinho de mexerica  
com amendoim +  
iogurte com mel +  
Gelatina especial*





# Bolinho de mexerica com amendoim

## INGREDIENTES

- 1 mexerica grande (415g)
- 1/4 xícara (chá) de água (60ml)
- 1/2 xícara (chá) de amendoim cru sem pele e sem sal (50g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (130g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia (60g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (16g)
- 1/4 de xícara (chá) de óleo de soja (60ml)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara (100g)
- Margarina para untar

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque, retire os caroços da mexerica e bata no liquidificador com a água e reserve. Triture o amendoim até que fique um farelo e reserve. Em uma tigela, peneire a farinha de trigo integral, a farinha de aveia, o fermento, adicione o óleo, o açúcar demerara, o suco de mexerica e o amendoim triturado e mexa até que forme uma massa homogênea. Unte forminhas de muffin, distribua a massa e asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos ou até que fiquem dourados.



RENDIMENTO  
11 porções



PESO DA PORÇÃO  
50g (1 unidade)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
186 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h



# Gelatina especial

## INGREDIENTES

- 1/2 maçã gala pequena (95g)
- 1/2 pêra pequena (80g)
- 3 laranjas lima médias (525g)
- 1 envelope de gelatina incolor (12g)
- 3 colheres (sopa) de água (45ml)

## MODO DE PREPARO

Lave, higienize e corte a maçã e a pêra em cubos pequenos e reserve. Lave, corte, esprema as laranjas e reserve o suco. Em uma panela pequena, dissolva a gelatina na água e leve por 15 segundos em fogo baixo. Adicione a gelatina ao suco de laranja, coloque em um recipiente e acrescente a maçã e a pêra. Leve à geladeira por 2 horas.



RENDIMENTO  
5 porções



PESO DA PORÇÃO  
50g



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
67 kcal



TEMPO DE PREPARO  
10min  
+ 2h de geladeira



## Lancheira 19

Panqueca tropical +  
1 porção de brócolis +  
chá de erva - cidreira  
com mel





# Panqueca tropical

## MASSA INGREDIENTES

- 1 ovo médio (65g)
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia (20g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia (20g)
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo (15g)
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado (45ml)
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha (2ml)
- Azeite para untar

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, bata o ovo com um fuê. Adicione o farelo de aveia, a farinha de aveia, o açúcar, o leite, a essência de baunilha e misture. Leve uma frigideira untada com o azeite ao fogo médio. Em seguida, coloque uma concha da massa, forme discos, abaixe o fogo e doure os dois lados. Repita o processo até terminar a massa.

## RECHEIO INGREDIENTES

- 2 kiwis médios (160g)
- 1 banana nanica pequena (110g)
- 1 colher (sopa) de nozes (25g)

## MODO DE PREPARO

Lave, higienize e corte o kiwi e reserve. Lave, descasque e pique a banana e reserve. Pique as nozes e reserve. Distribua as frutas cortadas em partes iguais sobre os discos de massa. Polvilhe as nozes e enrole a massa com o recheio para fechar em formato de panquecas.



RENDIMENTO

4 porções



PESO DA PORÇÃO

85g (1 unidade)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO

208 kcal



TEMPO DE PREPARO

30min



# Lancheira 20

*Brownie de feijão azuki +  
gominhos de mexerica*



# Brownie de feijão azuki

## INGREDIENTES

- 1/3 de xícara (chá) de feijão azuki (60g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (360ml)
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz (40g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó (30g)
- 4 colheres (sopa) de melado de cana (95g)
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-Brasil (60g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico (16g)
- Manteiga para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Escolha o feijão, lave, coloque em um recipiente e cubra com água. Deixe de molho por 12 horas. Despreze a água. Em uma panela de pressão, coloque o feijão com a água e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Após o cozimento, escorra a água. Em um processador, coloque o feijão cozido, a farinha de arroz, o azeite, o cacau, o melado de cana e a castanha. Bata até ficar homogêneo. Com uma colher, misture o fermento. Coloque a massa em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.



RENDIMENTO  
8 porções



PESO DA PORÇÃO  
40g (1 fatia)



VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO  
182 kcal



TEMPO DE PREPARO  
1h

# Referências Bibliográficas

CARVALHO, Maria Ana; CARMO, Isabel do; BREDAS, João e RITO, Ana Isabel. **Análise comparativa de métodos de abordagem da obesidade infantil.** Revista Portuguesa de Saúde Pública. v.29, n.2, p.148-156, ago.2011.

FREITAS, Andréa S. de Souza; COELHO, Simone Côrtes; RIBEIRO, Ricardo Laino. **Obesidade infantil:** influência de hábitos alimentares inadequados. Universidade do Grande Rio, Revista Saúde e Ambiente, Duque de Caxias, v.4, n.2, p.9-14, jul-dez. 2009. Disponível em:<http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/sare/article/view/613/598>. Acesso em: 02 de outubro de 2019.

MATUK, Tatiana Tenorio; STANCARI, Paula Cristina S.; BUENO, Milena Baptista e ZACCARELLI, Eliana Menegon. **Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo.** Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v.29, n.2, p.157-163, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rpp/v29n2/en\\_a05v29n2.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rpp/v29n2/en_a05v29n2.pdf). Acesso em: 02 de outubro de 2019.

MELLO, Elza D. de; LUFT, Vivian C. e MEYER, Flavia. **Obesidade infantil:** como podemos ser eficazes? Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v.80, n.3, p.173-182, 2004. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.2223/JPED.1180>. Acesso em: 02 de outubro de 2019.

REIS, Caio Eduardo G.; VASCONCELOS, Ivana Aragão L.; BARROS, Juliana Faria de N.; **Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil.** Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 625-633, dez.2011.

SOARES, Ludmila D.; PETROSKI, Edio L. **Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v.5, n.1, p. 63-74, 2003.

TEODOROSKI, Ana; MARCOS, Emanuelle; PELAEZ, Nicole; DAVIE, Vanessa F. **Alimentação infantil no decorrer dos últimos dez anos no Brasil:** uma revisão sistemática. Universidade Federal Rural de Pernambuco, Arquivos Brasileiros de Alimentação, Recife, v.3, n.1, p. 51-68, jan-jun.2018.

VUONO, Tatiana de. **Lancheira Saudável.** Bauru: Alto Astral, 2017.

WEFFORT, Virginia R. Silva. **Manual do lanche saudável.** Sociedade Brasileira de Pediatria. São Paulo: Departamento Científico de Nutrologia, 2011.

O Governo do Estado de São Paulo, visando a educação, a geração de renda, a capacitação e a conscientização da população no que tange à segurança alimentar, proporciona fácil acesso a informações, através de publicações, cursos e meios de comunicação.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – CESANS, o âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios – Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na conscientização das pessoas sobre a importância de uma alimentação balanceada e saudável, por meio de cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

Esse livro foi elaborado com o intuito de apresentar alternativas saudáveis e adequadas para oferecer às crianças no lanche escolar. Desta forma, são propostas diversas opções de montagens de lancheiras, bem como receitas caseiras que ajudam a compor de modo mais criativo as refeições dos pequenos.



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
Secretaria de Agricultura e Abastecimento