

Lancheirinhas Saudáveis

por *Paloma Boff*



L A N C H E I R I N H A S

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 


RECEITAS
Nestlé

NESTLÉ por CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

**NOSSO COMPROMISSO É AJUDAR 50 MILHÕES DE CRIANÇAS
A SEREM MAIS SAUDÁVEIS ATÉ 2030 EM TODO O MUNDO!**

 **PROMOVEMOS COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS**

Nestlé por Crianças Mais Saudáveis é apoiado por uma robusta base científica. Seleccionamos 5 comportamentos mais saudáveis por sua capacidade de ajudar a reduzir o risco de má nutrição para crianças.



Alimentação nutritiva e variada



Brinque ativamente



Beba mais água



Curta as refeições juntos



Porcione para comer melhor

O que queremos: **Ser verdadeiramente um**
ALIADO DAS FAMÍLIAS E DAS ESCOLAS
na adoção de **HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS**



Aproveite este livro de receitas e compartilhe fotos preparando estas receitas nutritivas e deliciosas com as hashtags:

#CriançasNaCozinha #CriançasMaisSaudáveis



Siga a gente no instagram:

@criancasmaissaudaveis

ÍNDICE

Waffle Salgado.....	4
Barrinha de Cereais.....	6
Pão de Queijo de Tapioca.....	8
Bolinho de Milho.....	10
Donuts de Maçã.....	12
Pizza de Aveia.....	14
Muffin com Coco Ralado.....	16
Biscoitinho de Cereais.....	18
Tortinha de Legumes.....	20
Wrap de Cenoura.....	22

1-

Waffle Salgado



Tempo de preparo:
20 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de polvilho azedo ou tapioca
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

DICA:

- Deixe a panela esquentar bem antes de colocar a massa no fogo.
- Se preferir, pode variar nos queijos e utilizar outros tipos.

- 1 - Em um recipiente, bata os ovos em separado.
- 2 - Em seguida adicione aos secos, mexa bem.
- 3 - Agora é só levar a massa para a sua máquina de Waffle, essa receita você também pode fazer em pequenas forminhas ou como panqueca na frigideira.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



2-

Barrinha de Cereais



Tempo de preparo:
20 minutos



Rendimento:
10 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) **Farelo de Aveia NESTLÉ®**
- 4 colheres (sopa) de pasta de amendoim (Da sua preferência)
- 2 colheres (sopa) de mel
- **Chocolate CLASSIC® NESTLÉ® Meio Amargo** (opcional)



MODO DE PREPARO

DICA:

- Se utilizar forminhas pequenas para moldar, pode gerar mais interesse nos pequenos para provar essas delícias;

- 1 - Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e mexa bem, o ponto correto é quando todos os ingredientes ficam parecendo uma massinha.
- 2 - Em uma forma baixa e pequena, despeje a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos. O segredo é não deixar as barrinhas ficarem muito grossas, nem muito finas.
- 3 - Enquanto assa, derreta o Chocolate. Retire do forno as barrinhas e banhe metade delas no chocolate derretido. Leve à geladeira até ficarem consistentes. Sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



3-

Pao de Queijo de Tapioca



Tempo de preparo:
35 minutos



Rendimento:
10 porções

Ingredientes

- 2 potes de **iogurte GREGO® NESTLÉ®**
- 200g de Tapioca
- Queijo Ralado
- 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

DICA:

- Essa é uma das receitas para fazer juntinho, criar memórias afetivas na cozinha é delicioso.

Os pequenos se sentem importantes por fazerem parte do processo e vocês conseguem ter um tempo de qualidade juntos.

- É importante levar à geladeira, pois a massa fica muito mole e dependendo da temperatura da sua cidade, é possível que ela esparrame na assadeira, por isso, essa etapa é tão importante, não pule!

- 1 - Em um recipiente, adicione todos os ingredientes e mexa até que a massa chegue no ponto em que você consiga moldar.
- 2 - Faça bolinhas e leve ao congelador. Enquanto isso, preaqueça o forno em 180°C.
- 3 - Em uma assadeira forrada com papel-manteiga, leve as bolinhas ao forno já preaquecido, por cerca de 25 minutos ou até dourarem. Sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



4-

Bolinho de Milho



Tempo de preparo:
20 minutos



Rendimento:
6 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de milho cozido
- 2 ovos
- 100ml de leite de coco
- 3 colheres (sopa) e adoçante
- 3 colheres (sopa) de fubá
- 1 colher (chá) de fermento em pó



MODO DE PREPARO

DICA:

- Utilizar formas em formatos diferentes e lúdicas, pode ajudar a criar uma curiosidade no alimento e instigar ainda mais à alimentação saudável ao seu pequeno.

- 1 - Em um liquidificador, bata o milho cozido até ficar bem triturado, adicione os ovos e o leite de coco.
- 2 - Em outro recipiente, misture o adoçante e o fubá.
- 3 - Junte os líquidos e mexa bem com o auxílio de um fuê, por último adicione o fermento em pó.
- 4 - Em forminhas de muffin, despeje a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



5-

Donuts de Maçã



Tempo de preparo:
25 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

- Meia xícara (chá) de **Farelo de Aveia NESTLÉ®**
- 2 ovos
- 180 gramas de maçã ralada sem sementes
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Meia xícara (chá) de adoçante natural
- 1 colher (chá) de canela em pó



MODO DE PREPARO

DICA:

- Essa receita precisa ser feita nas formas de Donuts, a massa não fica em ponto de moldar, e sim mais densa para levarmos as formas.
- Essa receita também dá pra fazer na air fryer!

- 1 - Em um recipiente, adicione todos os ingredientes, exceto o adoçante e a canela, misturando até a massa ficar homogênea.
- 2 - Em uma forma de donuts untada, despeje a massa deixando 1cm sem recheio.
- 3 - Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos.
- 4 - Em um recipiente, coloque o adoçante e canela em pó. Após retirar do forno passe ainda quente à massa.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



6-

Pizza de Aveia



Tempo de preparo:
10 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

Massa

- 150 gramas de **Farelo de Aveia NESTLÉ®**
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 pitada de sal

Recheio

- 1 xícara (chá) molho de tomate
- Mini queijo muçarela
- Tomate cereja
- Folhas de manjeriçã para decorar



MODO DE PREPARO

DICA:

- O recheio fica à preferência do seu mini chef!

Massa

1 - Em um recipiente, misture os ingredientes até que cheguem no ponto de modelar, se for preciso adicione mais Farelo de Aveia ou mais água.

2 - Leve à frigideira já quente por alguns minutos, vire e deixe dourar.

Recheio

3 - Coloque o recheio por cima da massa, tampe a panela e deixe até o queijo derreter. Retire e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



7-

Muffin com Coco Ralado



Tempo de preparo:
40 minutos



Rendimento:
8 porções

Ingredientes

- Meia xícara (chá) de **MUCILON® Milho**
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 75g de adoçante em pó
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 1 xícara (chá) de **Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral** morno
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



MODO DE PREPARO

DICA:

- É importante que o leite esteja morno e a manteiga derretida para a massa não ficar com bolinhas.

- 1 - Em um recipiente, coloque todos os ingredientes secos e misture bem.
- 2 - Em seguida, adicione o leite, os ovos e a manteiga e misture bem até ficarem em consistência homogênea. Por último, adicione o fermento
- 3 - É importante que o leite esteja morno e a manteiga derretida para a massa não ficar com bolinhas.
- 4 - Por último adicione o fermento em pó.
- 5 - Em forminhas de muffin, despeje a massa e leve ao forno médio (180°C), prequecido, por cerca de 30 minutos.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



8-

Biscoitinho de Cereais



Tempo de preparo:
30 minutos



Rendimento:
15 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de **NINHO® Forti+ Instantâneo em pó**
- Meia xícara (chá) de **NESTLÉ® Aveia Flocos Finos**
- Meia xícara (chá) de manteiga sem sal
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de amendoim
- 1 colher (chá) de sementes de girassol
- 1 colher (chá) de avelãs
- 1 colher (chá) de uvas-passas



MODO DE PREPARO

DICA:

- Armazene os biscoitos em potes fechados hermeticamente para que não amoleçam.

- 1 - Em um recipiente, coloque o NINHO em pó, a Aveia e misture bem.
- 2 - Aos poucos adicione a manteiga e o mel, em seguida acrescente os amendoins, sementes de girassol, avelãs e uvas-passas.
- 3 - Faça bolinhas e coloque espaçadas sobre papel manteiga em uma assadeira. Leve ao forno médio (200°C), preaquecido, por cerca 20 minutos ou até que o fundo e os lados estejam dourados. Retire do forno e deixe esfriar e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



9-

Tortinha de Legumes



Tempo de preparo:
30 minutos



Rendimento:
6 porções

Ingredientes

Massa

- 1 ovo
- 150 gramas de manteiga sem sal
- 4 colheres (sopa) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral
- 1 xícara e meia (chá) de Farinha de Aveia NESTLÉ®
- 1 pitada de sal

Recheio

- Meia xícara (chá) de ervilhas frescas
- Meia xícara (chá) de tomate-cereja
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 1 copo de Requeijão Tradicional NESTLÉ® (220 g)
- 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

DICA:

- Essa receita você pode também fazer na air fryer. Além desse recheio você pode colocar frango e requeijão, presunto e queijo, 4 queijos e outros.

Recheio

1 - Em um recipiente médio, coloque a ervilha, o tomate, o cheiro-verde, a cenoura, o requeijão e o sal e misture bem. Reserve.

Massa

2 - Em um recipiente, coloque o ovo, a manteiga, o leite, a Farinha de Aveia e o sal, por último adicione o fermento e misture delicadamente. Mexa até que a massa desgrude do recipiente e fique em consistência de moldar.

3 - Leve à massa as forminhas de torta e deixe o meio para colocar o recheio, passe a massa num rolo e cubra as tortinhas e vá juntando as bordas.

4 - Por último pincele 1 gema de ovo nas tortas para que fiquem bem douradas.

5 - Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



10-

Wrap de Cenoura



Tempo de preparo:
20 minutos



Rendimento:
6 porções

Ingredientes

Massa

- 1 pote de **iogurte Natural NESTLÉ®**
- 1 cenoura ralada
- Meia xícara (chá) de **Farinha de Aveia NESTLÉ®**
- 1 pitada de sal

Recheio

- Meia xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- Meio maço de alface lisa
- 12 tomates-cereja



MODO DE PREPARO

DICA:

- Você pode utilizar o recheio de sua preferência.
- Esta receita é prática e ótima para dias corridos.

- 1 - Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
- 2 - Em uma frigideira quente, coloque a massa e vire dos dois lados até que fiquem dourados.
- 3 - Adicione o recheio, desligue o fogo, enrole o wrap e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



SABE QUAL É O ÚLTIMO PASSO DE TODA RECEITA? RECICLAR AS EMBALAGENS!

Você sabia que **97%** das embalagens dos produtos Nestlé já são produzidas para serem **re.cicladas**?

- 1** Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.
- 2** Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.
- 3** Possui dúvidas sobre como reciclar as embalagens de suas receitas?



CHAME O **ECOBOT** NO WHATSAPP

(11) 99714-0849, o nosso contatinho do bem que te ajuda **re.ciclar**.



A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU COMPROMISSOS COM O PLANETA:



CIRCULARIDADE

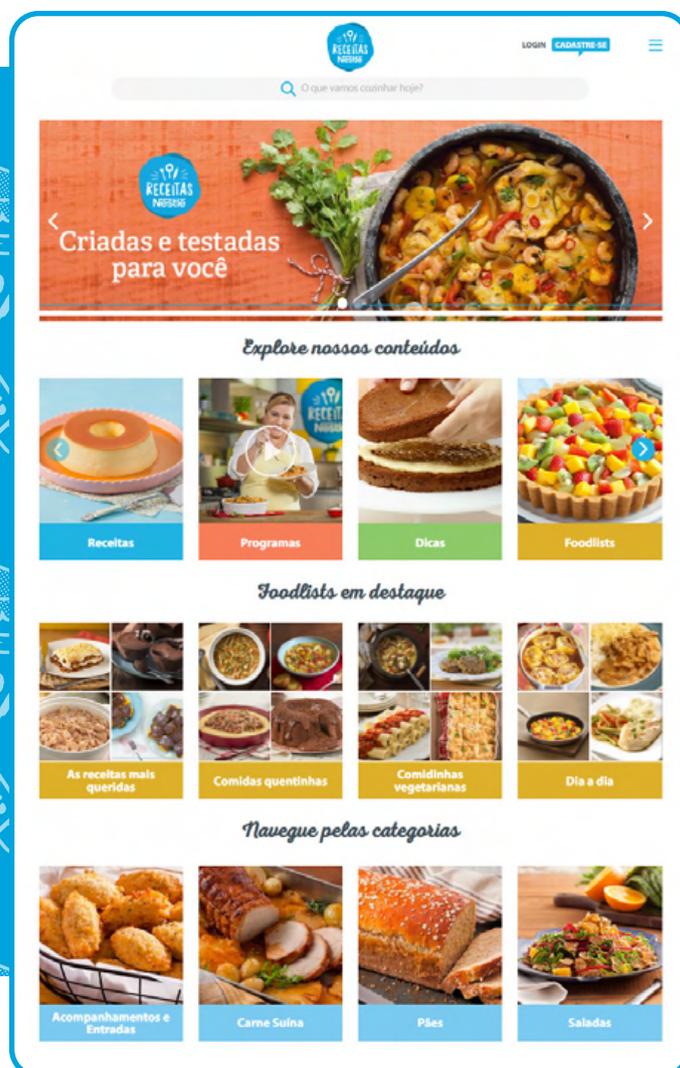
Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



re.generar
é nutrir o
que faz bem



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



O destino ideal para quem ama se inspirar e fazer receitas maravilhosas

ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



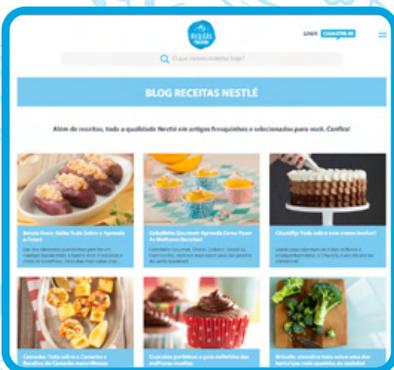
Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

A ferramenta "O que tem em casa?" te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.

Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!



E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos seus produtos queridinhos!



