

# LANCHES PRÁTICOS

Receitas

Aline Sampaio  
NUTRIÇÃO INTEGRATIVA





# ÍNDICE

Introdução.....	2
Farofa de banana e aveia .....	3
Cookie de banana e aveia .....	4
Bolinho de banana e aveia super pratico.....	5
Panquequinha de banana.....	7
Receitas de panquecas com ovo.....	8
Mingau de arroz .....	10
Mousse de abacate .....	12
Café gelado energético.....	13
Bowl de iogurte com frutas.....	14
Bolo de banana com iogurte.....	15
Granola caseira .....	16
Farofa de aveia, maçã e amendoim.....	17
Grãomelete.....	19
Mix de sementes .....	20
Molhos para salada .....	22
Referências .....	xx

# INTRODUÇÃO

Olá!

Me chamo Aline Sampaio, sou nutricionista e decidi fazer esse e-book, com receitas que geralmente utilizo no meu dia a dia, além de receitas que eu mesmo tive que criar para atender a necessidade de alguns pacientes.

Todas as receitas que estão nesse e-book já foram testadas por mim, algumas foram retiradas de rede sociais, internet e livros de receita, porém com algumas alterações, porque eu nunca copio uma receita 100%, sempre substituo algum ingrediente ou outro, acredito que isso é uma mania minha mesmo (risos).

Portanto, podemos dizer que este livro é um compilado de releituras de receitas.

Porque dieta não precisa ser ruim, não é mesmo?



# FAROFA DE BANANA E AVEIA

## INGREDIENTES

1 ovo

3 colh de sopa de aveia em flocos

Canela a gosto

Proporção: 1 ovo = 3 colheres de sopa de aveia

## MODO DE PREPARO

Colocar o ovo na frigideira com um fio de óleo ou de azeite, colocar o ovo quebrando para fazer ovos mexidos em seguida vá acrescentando a aveia e a banana picada, pode acrescentar canela a gosto se preferir!





# COOKIE DE BANANA E AVEIA

## INGREDIENTES

3 bananas nanicas ou prata

2 xícaras de aveia flocos finos ou grossos,  
como preferir

Canela a gosto

## MODO DE PREPARO

Amasse as bananas e misture a aveia. Faça bolinhas e amasse levemente com uma colher, acrescente canela a gosto. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos.





# **BOLINHO DE BANANA E AVEIA SUPER PRÁTICO**

## **INGREDIENTES**

**2 bananas grandes maduras**

**2 ovos**

**1/2 xícara de aveia em flocos**

**1/2 xícara de farinha de aveia**

**1/2 copo americano de leite vegetal ou de vaca**

**1/2 copo americano de uvas passas**

**1 colh de sopa de fermento químico**

**Canela a gosto**

**Gotas de chocolate meio amargo opcional**





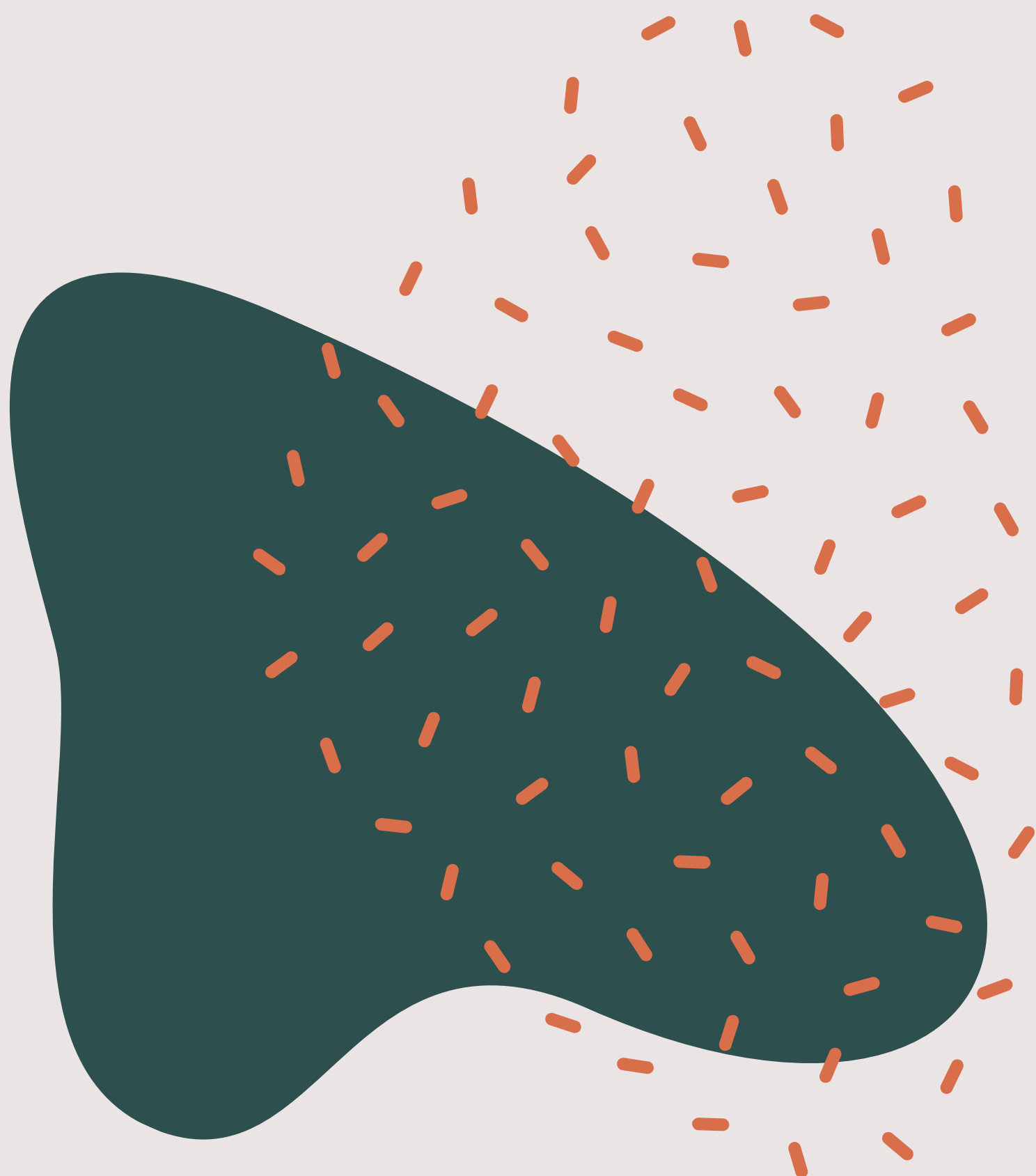
## **MODO DE PREPARO**

**Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande, deixe o fermento e as gotas de chocolate por último.**

**Leve ao forno médio pré-aquecido em forminhas de Cupcakes por 30 minutos!**

**Rendimento: 12 forminhas**

**Dicas: Congele em uma vasilha fechada para comer durante a semana ou conserve na geladeira por 3 dias.**





# PANQUEQUINHA DE BANANA

## INGREDIENTES

2 bananas grandes maduras

2 ovos

2 colh de sopa farinha de aveia

2 colh de sopa de de farinha de linhaça

2 colh de sopa de farinha de arroz;

1 colh de chá de canela

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande, aqueça uma frigideira coloque a massa na frigideira com uma colher fazendo discos pequenos.

Rendimento: 10 panquequinhas.



Dica: A farinha de aveia pode ser feita batendo a aveia em flocos no liquidificador, da mesma forma você pode fazer com a linhaça!





## **CREPIOCA**

### **INGREDIENTES**

**1 ovo**

**2 colh. de sopa de goma de tapioca**

**Proporção: 1 ovo = 2 colh. de sopa de tapioca**

## **AVEIOCA**

### **INGREDIENTES**

**1 ovo**

**3 colh. de sopa de aveia em flocos**

**Proporção: 1 ovo = 3 col. de sopa de aveia**

## **CUSCUZ DE FRIGIDEIRA**

**1 ovo**

**2 colheres de sopa cheia de farinha de milho  
para cuscuz**



# RECEITAS DE PANQUECAS COM OVO



As 3 receitas anteriores, possuem o mesmo modo de preparo, apenas os ingredientes e suas proporções se alteram, isso proporciona perfeitas substituições de uma pequena refeição!

## MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes em uma vasilha pequena, bata com um garfo e coloque temperos e especiarias de sua preferência (canela, orégano, pimenta caiena, páprica, semente de coentro, cardamomo).





# MINGAU DE ARROZ

## INGREDIENTES

1/2 xícara de arroz branco ou integral

2 xícaras de leite de coco caseiro ou industrializado ou outro leite de sua preferência

1 copo americano de uvas passas (125 g)

2 colh. de sopa de coco ralado (opcional)

## MODO DE PREPARO

Colocar o arroz cru e a uva passas em uma vasilha e colocar 2 xícaras de água e deixe hidratar por 4 horas, bata essa mistura no liquidificador, coloque em uma panela com leite de sua preferência e leve ao fogo baixo para cozinhar e ficar na consistência de mingau.





**Rendimento: 3 porções de 200 gramas**

**Dica: Salpique aveia ou amêndoas laminadas ou farinha de castanhas, sementes de sua preferência, frutas picadas para finalizar seu lanche.**





# MOUSSE DE ABACATE

## INGREDIENTES

1 abacate maduro

2 colh. de sopa de cacau em pó

1 colh. de chá de extrato de baunilha

3 colh. de chia (pode deixar de molho por 1 h antes se preferir, vai ficar um gel).

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que fique homogêneo. Coloque em potes e leve a geladeira por no mínimo 30 minutos,

Dica: Pode utilizar a metade do abacate, para um lanche individual e reduzir os demais itens da receita pela metade também.

Para maior durabilidade do abacate, caso não use ele inteiro, deve-se cortar a metade que sobrou em cubos e congelar no freezer e depois utiliza-lo em vitaminas ou até mesmo nessa receita. :)





# CAFÉ GELADO ENERGÉTICO

## INGREDIENTES

1 banana congelada

1 copo de café com leite vegetal (ou leite de vaca)

1 colh de café de cada: cardamomo, ginseng, gengibre e canela

1 colh de sopa de pasta de amendoim

3 pedras de gelo

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e pronto!

Dica: Prefira pasta de amendoim integral, sem aditivos químicos e sem açúcar.





# **BOWL DE IOGURTE COM FRUTAS**

## **INGREDIENTES**

- 1 pote de iogurte Natural (170g)**
- 1 porção de fruta média de sua preferência (75- 80 gramas)**
- 4 castanhas do Pará**
- 1 colh de sopa de aveia em flocos**

## **MODO DE PREPARO**

**Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em uma cumbuca.**

**Dica: As frutas vermelhas congeladas são ideais para esse tipo de preparação, você pode utilizar metade de frutas vermelhas e outra metade da porção de banana congelada em aditivos químicos e sem açúcar.**





# **BOLO DE BANANA E IOGURTE**

## **INGREDIENTES**

**4 unidades de banana bem maduras**

**1/4 xícara de chá de uva passas**

**2 ovos**

**2 xícaras de chá de aveia em flocos finos**

**1 pote de iogurte natural (170gr)**

**1 colh de sopa de fermento químico**

## **MODO DE PREPARO**

**Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Junte o fermento a essa mistura e incorpore com uma colher despeje em uma assadeira previamente untada e leve ao forno pré aquecida entre 180-200 graus por 20 minutos.**

**Dica: Consuma 1 fatia de aproximadamente 80 gramas em uma pequena refeição;**





# GRANOLA CASEIRA

## INGREDIENTES

180g de Amendoim (em grão)

250g de Aveia em flocos

150g de Castanha de caju torrada sem sal

270g de Castanha do Pará sem sal

300g de Gergelim (semente)

300g de Linhaça (semente)

450g de Uva passa

## MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes. sugestão: adicionar canela/ cravo em pó.

Dica: Armazenar em um pote de vidro grande. Para prolongar o tempo de validade armazene na geladeira;





# FAROFA DE AVEIA COM MAÇA E AMENDOIM

## INGREDIENTES

1 xícara de aveia em flocos grossos

1 xícara de amendoim torrado

1/4 xícara de castanha do Pará

1 colher de sopa de manteiga

1 maçã grande picada

1 colh de sopa de açúcar mascavo

1 colh de café de sal

Uva passas e canela a gosto

## MODO DE PREPARO

Processe o amendoim e depois a castanha em um processador, até ficar um pouco mais grosso que farinha e reserve.





**Colocar a manteiga em panela em fogo baixo, aquecer e depois colocar a aveia e a açúcar e em seguida os demais os ingredientes. Tampar a panela para cozinhar a maçã por aproximadamente 10 minutos mexendo sempre para não pegar no fundo. Retirar a tampa da panela e continue mexendo até perceber que a farofa esta bem mais escura, mas não deixe queimar, ok? Deixar esfriar e colocar em um recipiente de vidro!**

**Dica: Coloque em sobremesas tipo Crumble, ou em iogurtes, polvilhar sobre mingau ou Bowls ou até mesmo como farofa em pratos salgados. Armazene em geladeira para prolongar a validade.**





# GRÃOMELETE

## INGREDIENTES

1/2 xic. Farinha de grão de bico (=50g)

3/4 xic. Água (= 150ml)

1 colh de sopa de Polvilho doce, polvilho azedo ou amido de milho

1 pitada de sal

1 colh. café de salsa em flocos

1 pitada de cominho em pó

1 pitada de cúrcuma ou açafrão

4 tomate cereja picados

1/4 xic. Cenoura ralada (= 30g)

## MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em uma vasilha, untar a frigideira com óleo de sua preferência colocar a massa e virar de ambos os lados. Depois é só servir.





# MIX DE SEMENTES

## INGREDIENTES

150 g de semente de abóbora sem a casca

150 g de semente de girassol (pepita)

40 g de semente de gergelim

20 g de semente de linhaça

2 colh de sopa de alho poró picado

Temperos secos e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes inclusive o sal em uma assadeira grande, exceto os temperos secos, o alho poró.

Espalhar bem as sementes na assadeira de forma que assem de igual maneira, levar ao forno baixo por 1h, porém retirar na metade do tempo para acrescentar os temperos.

Depois que acrescentar os temperos, verificar sempre de 10 em 10 minutos para não deixar queimar.



20

# MOLHOS PARA SALADA



## CREME BALSÂMICO

### INGREDIENTES

2 colh de sopa de vinagre balsâmico

2 colh de sopa de azeite de oliva extra virgem

1/2 laranja espremida

1 colher de sopa de mel

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma molheira ou recipiente de vidro.



# LIMÃO E ALHO

## INGREDIENTES

1 colher (sopa) de caldo de limão

3 colheres (sopa) de azeite

1 dente de alho

Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

1 colher (sopa) de vinagre balsâmico

3 colheres (sopa) de azeite

½ colher (chá) de mel

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Descasque o alho e se preferir um sabor mais intenso do alho, pique fininho ou bata no pilão.

Nesse mesmo potinho, junte todos os outros ingredientes e chacoalhe bem.



Aline  Sampaio  
NUTRIÇÃO INTEGRATIVA



[alinesampaio.nutricao@gmail.com](mailto:alinesampaio.nutricao@gmail.com)



(61) 99277-1540



[www.alinesampaionutricao.com](http://www.alinesampaionutricao.com)



@alinesampaio.nutricao