



# EBOOK RECEITAS

*lanches da escola*





## COOKIE DE MAÇÃ



- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de gotas de chocolate
- 1 maçã ralada sem casca
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 2 colheres de sopa de margarina light
- 1/2 colher de sopa de fermento

Coloque todos os ingredientes numa tigela ou no bowl da batedeira e misture até obter uma massa consistente e fácil de modelar com as mãos. Se você quiser pode substituir as gotas de chocolate por raspas de chocolate ou nozes.

Retire porções com uma colher e coloque em um tabuleiro de forno untado ou forrado com papel manteiga. Asse em forno médio (180°C) pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar. Deixe aproximadamente 2 dedos de distância entre cada porção de cookie, para evitar que grudem após assar. Após assar os cookies de chocolate e maçã retire-os do forno e deixe esfriar um pouco antes de servir.

## IOGURTE DE BANANA

- 300mL de coalhada
- 1 banana (congelada)
- Adoce se necessário

Coloque a coalhada e a banana no liquidificador. Bata até virar uma mistura homogênea. Coloque em potinhos/vasilhas e pronto!

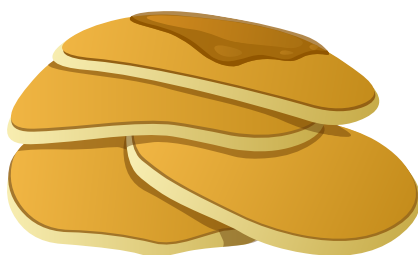
Adicione granola em cima para trazer uma textura crocante.



## PANQUECA DE BANANA

- 1 banana
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de cacau 50% ou 70% (opcional)
- Açúcar mascavo e canela a gosto

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Unte uma frigideira com azeite ou óleo de coco. Jogue a mistura, doure os dois lados e pronto. Você também pode colocar um pouco de mel para comer junto.



## BOLINHO DE BANANA

- 1 banana
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de cacau 50% ou 70% (opcional)
- Açúcar mascavo a gosto

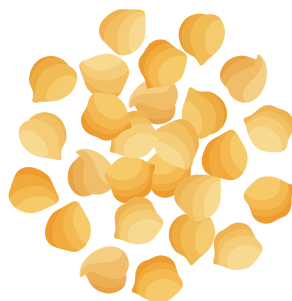
Misture todos os ingredientes em uma tigela. Disponha a massa em forminhas de cupcake e asse em forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até o palito sair limpo.



## GRÃO DE BICO CROCANTE

- 3 colheres de sopa de grão de bico cozido
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de lemon pepper
- 1 pitada de chimichurri
- 1 pitada de paprica/colorau
- 1 pitada de sal

Coloque o grão de bico de molho na água um dia antes, depois troque a água e cozinhe. Em uma tigela, coloque o grão de bico, azeite e temperos e misture bem. Leve a air fryer pré aquecida a 180°C por 10 minutos ou até ficar crocante.



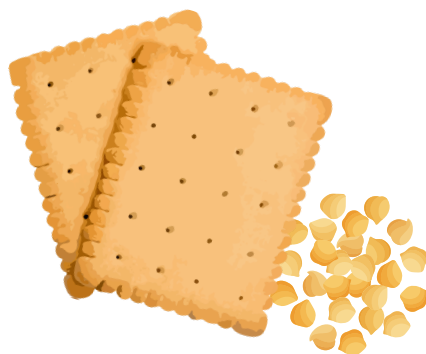


## BOLACHA DE GRÃO DE BICO

- 3 colheres de sobremesa de grão de bico triturado
- 2 colheres de sobremesa de farinha de aveia
- 2 colheres de sobremesa de azeite
- 1 pitada de chimichurri
- 1 pitada de paprica/colorau
- 1 pitada de sal

Coloque o grão de bico de molho na água um dia antes, depois troque a água e cozinhe. Triture o grão de bico e adicione os demais ingredientes, misturando bem.

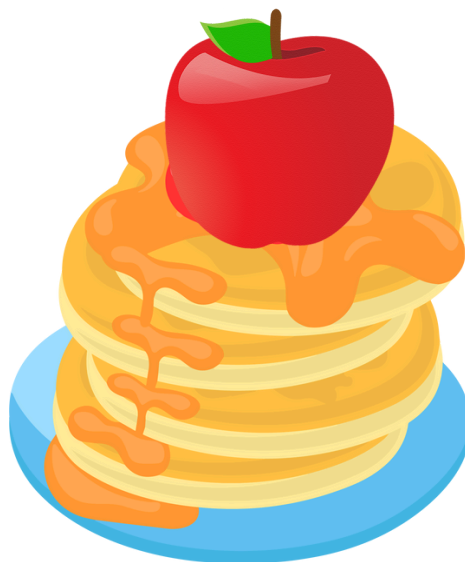
Quando formar uma massa abra com um rolo e faça formatos de pequenas bolachas. Leve a air fryer pré aquecida a 180°C por 10 minutos ou até ficar crocante.



## PANQUECA DE MAÇÃ

- 1/2 maçã ralada
- 1 ovo
- 2 colheres de sobremesa de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de leite em pó
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo
- 1/2 colher de chá de fermento

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Unte uma frigideira com azeite ou óleo de coco. Jogue a mistura, doure os dois lados e pronto.



## VITAMINA DE MORANGO

- 100mL de leite
- 4 morangos
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou substituir por banana congelada

Coloque o leite, o morango e o açúcar no liquidificador. Bata até virar uma mistura homogênea. Coloque em potinhos/vasilhas e pronto!



## VITAMINA DE MAMÃO

- 100mL de leite
- 4 colheres de sopa de mamão
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou substituir por banana congelada

Coloque o leite, o mamão e o açúcar no liquidificador. Bata até virar uma mistura homogênea. Coloque em potinhos/vasilhas e pronto!



## VITAMINA DE MACARUJÁ

- 100mL de leite
- 4 colheres de sopa de maracujá
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou substituir por banana congelada

Coloque o leite, o maracujá e o açúcar no liquidificador. Bata até virar uma mistura homogênea. Coloque em potinhos/vasilhas e pronto!





## BOLINHO DE ARROZ

### Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de arroz cozido e triturado
- 1 colher de sobremesa de espinafre triturado
- 2 colheres de sobremesa de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- 4 colheres de sobremesa de ovo

Em um recipiente adicione o arroz, espinafre, queijo e temperos e misture bem. Em seguida coloque o ovo aos poucos, misture novamente e aperte a massa formando pequenas bolinhas.

Leve as bolinhas na airfryer ou forno pré aquecido 180°C por 15 minutos.



## BATATA SMILE SAÚDAVEL

- 5 batatas pequenas
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 1 fio de azeite
- Sal e temperos a gosto

Descasque, corte as batatas e coloque para cozinhar, em água fervendo, até que fiquem bem moles. Depois de cozidas, amasse com garfo ou com espremedor de batata, adicione o amido de milho, o azeite, sal e os temperos. Misture e amasse até que forme uma massa homogênea.

Abra a massa em uma tábua, e com um molde redondo faça os formato das carinhas. Depois com o auxílio de um canudo e uma colher, faça os olhos e a boca.

Coloque-as numa forma, pincele azeite por cima e leve à airfryer (180°C) por cerca de 15 minutos. E sirva.



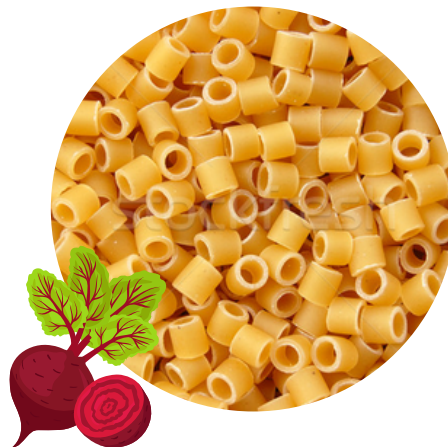


## MACARRÃO CROCANTE DE BETERRABA

- 200g de macarrão cozido do tipo "Ave maria"
- Temperos a gosto (por exemplo, páprica e orégano)
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de Azeite
- 1 beterraba média

Retire a casca da beterraba e corte em 4 pedaços grandes. Ferva 1litro de água, adicione sal e coloque o macarrão para cozinhar junto com os pedaços de beterraba.

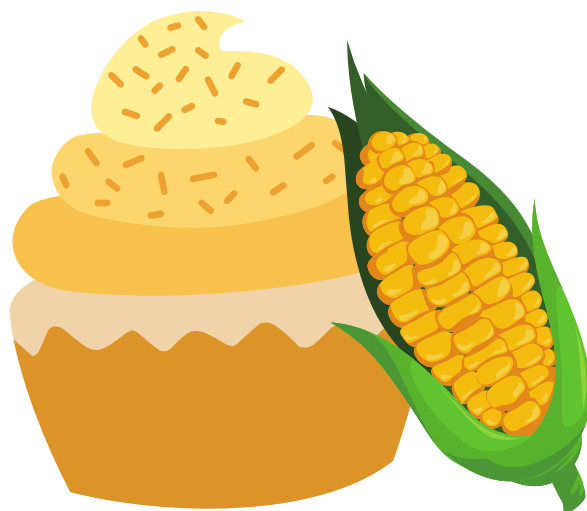
Quando o macarrão já estiver cozido, escorra a água e tempere como desejar. Em seguida, adicione o azeite e leve à Airfryer a 200°C por 10 minutos.



## MUFFIN DE MILHO

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 espiga de milho
- Pitada de sal
- 1/2 colher de sobremesa de fermento em pó

Higienize o milho, corte e bata no liquidificador até virar um mingau. Em uma tigela, coloque o ovo, a farinha, pitada de sal e 3 colheres de sopa do milho batido. Se precisar, coloque mais farinha. Por fim, adicione o fermento. Leve ao forno pré-aquecido à 180°C por cerca de 20 minutos.



## PIPOCA DE AÇAFRÃO

- Meia xícara de chá de milho de pipoca
- Sal a gosto
- 1 colher de café de açafrão
- Azeite ou manteiga

Faça a pipoca normal, mas coloque o açafrão junto com a manteiga ou azeite. Você também pode utilizar a pipoqueira sem óleo.

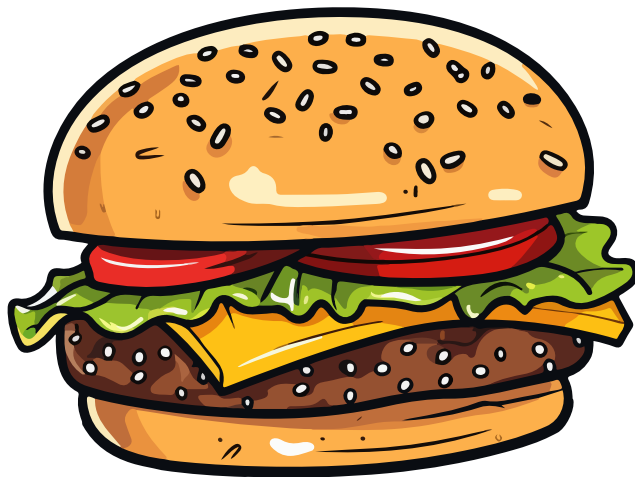




## HAMBÚRGUER TURBINADO COM CENOURA

- Hambúrguer - carne moída com cenoura ralada

Coloque os hambúrgueres em uma forma e leve para assar em forno pré-aquecido ou na air fryer por cerca de 20 minutos ou até cozinhar.





## BOLINHO DE ABÓBORA

- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de abóbora amassada
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sobremesa de coco ralado
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Cozinhar a abóbora no vapor. Após o cozimento, espremê-la no espremedor ou com garfo. Reserve. Em uma tigela, coloque o ovo, açúcar, manteiga e misture. Adicione os demais ingredientes e leve ao forno brando por meia hora.

•





## IOGURTE DE MORANGO E BANANA

- 300mL de coalhada
- 8 morangos
- 1 banana (congelada)
- 1/2 colher de sopa de mel (opcional)  
ou substituir a banana e mel por 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

Coloque a coalhada, os morangos, a banana e o mel no liquidificador. Bata até virar uma mistura homogênea. Coloque em potinhos/vasilhas e pronto!

