

GUIA 04

Lanches e receitas

Opções práticas para a rotina, com ingredientes, preparo e orientações de escolha.

PARA A ROTINA

Comida simples também pode ser um bom lanche.

Quando bater a fome entre as refeições, ter algo preparado facilita a escolha. Priorize alimentos in natura ou minimamente processados e preparações caseiras. Não é necessário fazer um lanche por obrigação: observe sua fome e os horários da sua rotina.

Estas ideias ampliam o repertório do café da manhã, com novos preparos para levar ao trabalho ou comer em casa. Não exigem suplementos, farinhas especiais ou produtos caros.

Escolha a opção que combina com você.

As indicações aparecem em cada receita. Nem todas são sem glúten ou sem lactose; quando necessário, há uma substituição. “Sem adição de açúcar” significa que o preparo não leva açúcar, mel ou xaropes. Frutas e leite podem conter açúcares naturalmente presentes.

As medidas são referências culinárias; o rendimento não é uma prescrição de consumo. Tempos aproximados, variáveis conforme equipamentos e ingredientes. Ajuste as porções às suas necessidades.

RECEITAS

Seis lanches para preparar e levar.

01 · 10 MINUTOS, COM O GRÃO-DE-BICO JÁ COZIDO

Pasta de grão-de-bico com palitos de legumes

Sem glúten · Sem lactose · Sem adição de açúcar

Rendimento: 2 porções

Ingredientes: 1 xícara de grão-de-bico cozido e escorrido, 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de suco de limão, 2 a 4 colheres de sopa de água, 1 cenoura, ½ pepino, ervas e uma pitada de sal.

Preparo: Amasse o grão-de-bico com garfo ou bata com azeite, limão e água, acrescentando a água aos poucos até formar uma pasta. Tempere e sirva com cenoura e pepino higienizados e cortados em palitos.

Dica: Não precisa de tahine ou ingrediente especial. Grão-de-bico pronto em conserva também funciona: escorra e enxágue.

02 · 10 MINUTOS

Pipoca de panela com amendoim

Sem glúten | Sem lactose | Sem adição de açúcar

Rendimento: 2 porções

Ingredientes: ¼ de xícara de milho de pipoca, 1 colher de chá de óleo, 2 colheres de sopa de amendoim torrado sem açúcar e sem sal, páprica e uma pitada de sal.

Preparo: Aqueça o óleo e o milho em panela tampada, em fogo médio. Movimente a panela com cuidado enquanto os grãos estouram. Desligue quando os estouros ficarem espaçados. Misture o amendoim e tempere levemente.

Dica: Use milho comum, sem misturas prontas. Contém amendoim; omita se houver alergia.

03 · 10 MINUTOS

Sanduíche de atum e cenoura

Sem lactose* | Sem adição de açúcar* | Contém glúten

Rendimento: 1 sanduíche

Ingredientes: 2 fatias de pão integral sem leite e sem açúcar adicionado, ½ lata de atum escorrido, 2 colheres de sopa de cenoura ralada, 1 colher de chá de azeite, algumas gotas de limão e 2 folhas de alface higienizadas.

Preparo: Misture o atum com cenoura, azeite e limão. Distribua no pão e acrescente a alface. Feche e mantenha refrigerado até consumir.

Dica: *Confira o rótulo do pão. Para a opção sem glúten, substitua por pão identificado como sem glúten, também sem leite e sem açúcar adicionado.

04 · 35 A 40 MINUTOS, COM ARROZ COZIDO

Bolinho assado de arroz e cenoura

Sem glúten | Sem lactose | Sem adição de açúcar

Rendimento: 8 bolinhos pequenos

Ingredientes: 1 xícara de arroz cozido, 1 ovo, ½ cenoura pequena ralada, 2 colheres de sopa de amido de milho, 1 colher de chá de azeite, cheiro-verde e uma pitada de sal.

Preparo: Aqueça o forno a 200 °C. Amasse parcialmente o arroz e misture com os demais ingredientes. Distribua em 8 pequenas forminhas untadas. Asse por cerca de 25 a 30 minutos, até firmar e cozinhar completamente o centro. O tempo varia conforme o forno.

Dica: Use arroz que tenha sido refrigerado logo após o preparo, nunca arroz que passou horas fora da geladeira. O rendimento é da receita inteira, não uma porção obrigatória.

05 · 5 A 8 MINUTOS

Maçã morna com canela e amendoim

Sem glúten | Sem lactose | Sem adição de açúcar

Rendimento: 1 porção

Ingredientes: 1 maçã, 1 colher de sopa de água, canela a gosto e 1 colher de sopa de amendoim torrado sem açúcar e sem sal, picado.

Preparo: Retire o miolo da maçã e corte em cubos. Coloque em recipiente próprio para micro-ondas com a água e cubra com tampa própria, deixando saída para o vapor. Aqueça por 2 minutos, mexa e continue em intervalos de 30 segundos até amaciar. Finalize com canela e amendoim.

Dica: A doçura vem da fruta, sem mel ou xarope. Sem micro-ondas, cozinhe em panela tampada com um pouco de água até amaciar.

06 · 10 MINUTOS

Ricota temperada com tomate e torradas

Sem adição de açúcar* | Contém lactose | Contém glúten

Rendimento: 2 porções

Ingredientes: ½ xícara de ricota amassada, 1 tomate pequeno picado, 1 colher de chá de azeite, cheiro-verde, uma pitada de sal e 4 torradas integrais sem açúcar adicionado.

Preparo: Misture a ricota com tomate, azeite e cheiro-verde. Sirva sobre as torradas na hora de comer para manter a textura.

Dica: *Confira os rótulos. Para retirar a lactose, use ricota zero lactose. Para retirar o glúten, troque as torradas por rodelas de pepino. A ricota zero lactose continua contendo proteínas do leite.

CUIDADOS

Organize para facilitar.

Separe os ingredientes antes de começar. Guarde pasta de grão-de-bico, sanduíche, ricota e preparações cozidas em recipientes limpos e refrigerados. Para levar alimentos perecíveis, use bolsa térmica com gelo reutilizável e mantenha refrigerados até o consumo. A bolsa sozinha não garante refrigeração.

Fruta inteira higienizada e amendoim torrado sem açúcar são alternativas práticas para quando não houver como manter o lanche frio.

O rótulo faz parte da receita.

Para a opção sem glúten, confira “não contém glúten” nos ingredientes embalados e evite contato com utensílios ou alimentos com glúten. Confira também os ingredientes de pães, torradas e temperos. Sem lactose não significa sem leite; produtos zero lactose não são substitutos seguros para quem tem alergia às proteínas do leite.

Conteúdo educativo para adultos. Em caso de alergias, restrições ou necessidades específicas, ajuste as escolhas com um nutricionista. As receitas são sugestões culinárias; não foram submetidas a teste de cozinha.

FONTES CONSULTADAS

Ministério da Saúde Cinco dicas para um lanche saudável

Ministério da Saúde Guias Alimentares

NIDDK Alimentação e doença celíaca

NIDDK Alimentação e intolerância à lactose