

BRIGADA DOS LANCHES



Sugestões de Receitas

Papas de aveia no forno (4 porções)



Ingredientes

- 100g de flocos de aveia integrais
- 200ml de leite ou bebida vegetal
- 2 c. de sopa de mix de sementes (girassol, abóbora, sésamo, linhaça)
- 3 morangos laminados
- ½ banana pequena às rodelas
- Canela a gosto



Modo de preparação

- Juntar os flocos, as sementes e o leite numa taça e misture.
- Num pirex, forrado com papel vegetal, colocar a mistura anterior.
- Deixar repousar alguns minutos e colocar a fruta por cima.
- Levar ao forno (20 a 30 minutos) a 180graus.
- Cortar em formato de retângulos.



Informação nutricional por porção

- 153 Kcal, 8.4 Líp., 20.3 HC, 6.5 Prot



Granola (6 porções) com iogurte



Ingredientes

- 100g de aveia
- 50g de frutos secos
- 25g de frutos gordos
- 25g de sementes
- 2 colheres de sopa de mel ou equivalente



Modo de preparação

- Misturar todos os ingredientes num recipiente.
- Forrar um tabuleiro com papel vegetal e levar ao forno a 180°C até dourar.



Informação nutricional por porção

- 208 Kcal, 5.2 Líp., 28.5 HC, 9.5 Prot



Bolachas integrais com manteiga de amendoim e maçã

DECO
SEMPRE CONSIGO



Ingredientes

- 1 maçã
- ½ limão
- 2 bolachas integrais
- 2 colheres de chá de manteiga 100% amendoim
- logurte de aromas



Modo de preparação

- Cortar a maçã em fatias e passar pelo limão.
- Barrar as bolachas com manteiga de amendoim e dispor a maçã por cima.



Informação nutricional por porção

- 204 Kcal, 7.3 Líp., 32.3 HC, 5.9 Prot



Panquecas de banana e aveia

(3 porções)



Ingredientes

- 1 ovo
- 100ml de leite ou bebida vegetal
- 1 banana madura
- 25g de farinha de aveia
- 25g de farinha de trigo



Modo de preparação

- Bater todos os ingredientes num processador de alimentos ou manualmente.
- Colocar a massa numa frigideira antiaderente e virar quando os lados estiverem dourados.



Informação nutricional por porção

- 164 Kcal, 2.5 Líp., 26.3 HC, 9.7 Prot *

* Acompanhar com iogurte líquido magro ou leite



Omelete no pão e fruta



Ingredientes

- 1 ovo
- 1 fatia de pão de mistura
- 1 peça de fruta



Modo de preparação

- Bater o ovo numa tigela.
- Dispor o ovo batido numa frigideira pequena.
- Virar quando o lado inferior estiver sólido.



Informação nutricional por porção

- 231 Kcal, 5.9 Líp., 31.2 HC, 11.0 Prot



Pasta de grão (4 porções) com *dips*



Ingredientes

- 200g grão-de-bico
- 1 c. chá de açafrão
- 20g alho
- 1 c. sopa de azeite
- 100g beterraba
- 1 limão
- 1 cenoura
- 2 tostas de trigo integral



Modo de preparação

- Triturar todos os ingredientes à exceção das bolachas e cenoura, até obter uma pasta homogénea.



Informação nutricional por porção

- 200 Kcal, 5.4 Líp., 26.1 HC, 7.8 Prot



BRIGADA DOS LANCHES

Uma iniciativa:



Para mais informações:

@decoassociacao; "decojovem" 

@DECOAssociacao; DECOJovem 

www.facebook.com/AssociacaoDECO; [DECOJovem](https://www.facebook.com/DECOJovem) |

[Facebook](https://www.facebook.com/AssociacaoDECO) 

