

Lanches saudáveis

Atualmente, é muito comum as pessoas deixarem de fazer alguma refeição principal, quer seja por falta de tempo ou por outro motivo qualquer, e substituí-la por lanches rápidos e nem sempre saudáveis, como coxinha, hambúrguer, cachorro quente, pastel, pão com mortadela, etc.

Mas sabemos também que a vida corrida e a falta de tempo não são desculpas para descuidar da alimentação, sendo que você pode optar por lanches rápidos, acessíveis, feitos em casa e acima de tudo, saudáveis.



Abaixo, você poderá usufruir de 3 receitas de lanches saudáveis:

1. Lanche básico que substitui o almoço ou jantar

Recheio: 1 xícara de ricota amassada; 2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado, 3 fatias de peito de peru defumado picado em cubos pequenos, 2 folhas de alface cortadas em fatias finas, 1 colher de sopa de cebola picada em cubos pequenos, 1 colher de sopa de milho, 1 colher de sobremesa de salsinha e cebolinha picadas, 1 colher de sopa de azeite extra-virgem e uma pitada de sal.

Tipo de pão: 4 fatias de pão Sírio médio ou pão integral

Modo de fazer: Misture todos os ingredientes, coloque no pão escolhido e aproveite.

Rendimento: 2 lanches, para 2 pessoas ou 2 refeições diferentes.

Curiosidades nutricionais: Esse lanche é rico em proteínas, vitaminas e minerais; contém pouca gordura; ajuda na prevenção de osteoporose; pode ser consumida por diabéticos controlados, crianças e idosos; ajuda no processo de emagrecimento; melhora a pele e a massa muscular, evitando flacidez.

Dica: Comer esse lanche 1 vez ao dia, de preferência no jantar, seguido de 2 fatias de abacaxi, que ajudam na digestão por ser rico na enzima chamada Bromelina.

2. Lanche que favorece o crescimento das crianças

Recheio: 1 filé de peito de frango desfiado, 2 rodela de tomate, 2 colheres de sobremesa de cenoura ralada, 1 colher de sobremesa de beterraba ralada, 2 colheres de sopa de repolho ralado, 2 fatias de queijo mussarela meia cura, 1 colher de sobremesa de azeite extra-virgem.

Tipo de pão: 2 fatias de pão Sírio médio ou pão integral ou 1 unidade de pão francês (de sal).

Modo de fazer: Coloque todos os ingredientes no pão escolhido e dê a seu filho.

Rendimento: 1 lanche grande, podendo ser consumido $\frac{1}{2}$ unidade por vez.

Curiosidades nutricionais: Esse lanche é excelente para a criança que não tem hábito de jantar, e fica beliscando de noite, ou então come apenas leite com achocolatado e bolacha de noite. É um lanche rico em vitaminas e minerais, ajuda no crescimento e desenvolvimento físico e mental da criança, além de melhorar a imunidade e prevenir inúmeras doenças. Mas atenção, não é interessante manter esse mesmo lanche diariamente, para que a criança não enjoje. Sendo assim, altere ingredientes e tipos de pães.

Dica: Faça com que a criança te ajude a preparar o lanche, lavando as verduras ou até mesmo desfiando o frango. Isso ajuda com que desperte a vontade de comer algo saudável.

3. Lanche que ajuda a emagrecer

Recheio: 2 colheres de sopa de carne acém moída, 3 colheres de sopa de queijo cottage, 1 colher de sopa de salsinha e cebolinha, 1 colher de sobremesa de cebola picada em cubos pequenos, 2 folhas de acelga cortadas em fatias finas, 1 colher de sopa de cenoura ralada, 1 colher de sobremesa de azeite extra-virgem.

Tipo de pão: 2 fatias de pão Sírio médio, pão integral ou sem glúten.

Modo de fazer: Coloque todos os ingredientes no pão escolhido e substitua uma refeição 3 vezes por semana. Se for mulher, substituir por $\frac{1}{2}$ lanche e se for homem, 1 lanche inteiro.

Rendimento: 1 lanche grande, podendo ser consumido $\frac{1}{2}$ unidade por vez.

Curiosidades nutricionais: Esse lanche é indicado para quem quer emagrecer e não consegue comer em casa ou parar para fazer um almoço em restaurante. O ideal é comer no máximo 3 vezes por semana, e se quiser, substituir a carne acém moída pelo peito de frango, atum light ou peito de peru.

Dica: Coma esse lanche e consuma uma fruta cítrica em seguida, de sobremesa, para controlar a absorção de gordura e melhorar a digestão.