



Diretoria de Saúde
e Qualidade de Vida

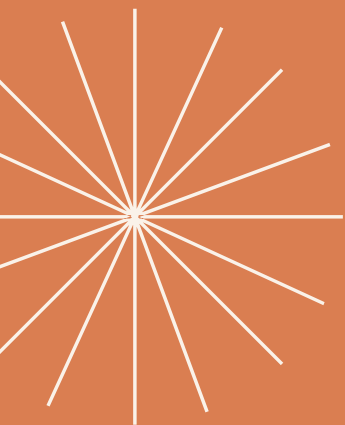


E-BOOK DE RECEITAS

Lanches saudáveis

1ª edição

2
0
2
4



Índice de INTRODUÇÃO

Apresentação	1
Como fazer escolhas mais saudáveis, aliando a praticidade	2
Receita 1: TAÇA COM FRUTAS E IOGURTE	3
Receita 2: CUSCUZ DE MICROONDAS	4
Receita 3: TORTINHA FIT DE FRANGO	5
Receita 4: PANQUECA DE BANANA	6
Receita 5: SANDUÍCHE NATURAL	7
Receita 6: MIX DE CASTANHAS	8
Receita 7: BOLINHO DE BANANA COM CHOCOLATE E NOZES	9
Receita 8: PÃO DE MICROONDAS	10

APRESENTAÇÃO



Alimentação saudável é aquela que prioriza alimentos in natura ou minimamente processados, incluindo frutas, verduras, legumes, cereais cereais e grãos integrais (como arroz integral e feijão), carnes magras, leite e derivados magros. Ela deve evitar alimentos ultraprocessados — industrializados —, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, barrinhas de cereal etc. Eles são ricos em calorias, sódio, açúcar e gordura saturada.

Hoje em dia fala-se cada vez mais na adoção de um estilo de vida mais saudável, e uma alimentação equilibrada tem um papel importante, quer no bem-estar físico como no bem-estar mental.

Quando aliada à prática de exercício, uma alimentação saudável ajuda a reduzir peso ou a manter o peso desejado. Mas existem refeições que se tornam mais difíceis de controlar, principalmente as que são feitas fora de casa — estamos a falar, claro, dos lanches que fazemos no trabalho.

É recomendável que façamos refeições, pelo menos, de 3 em 3 horas. Por isso, levar lanches saudáveis para o trabalho é importante para o fornecimento de energia ao longo do dia, fazendo com que sejamos mais produtivos. Para isso, os lanches devem ser refeições rápidas, saciantes e saudáveis.

Resumindo, a importância dos lanches baseiam-se em quatro diretivas:

1. **Acelera o metabolismo** — Ao comer mais vezes ao dia, e na quantidade certa, favorece com que o organismo gaste energia de forma a perder ou a manter o peso, sem afetar a energia que precisa para a realização das atividades do teu dia a dia.
2. **Evita a perda muscular** — restabelecer o organismo com energia regularmente, fará com que o mesmo não utilize as células musculares para repor os níveis de energia, usando apenas a gordura acumulada.
3. **Mantém os níveis de energia sempre elevados** — Quando os níveis de energia estão baixos, sentimos cansaço, sono e falta de atenção, o que pode tornar o dia de trabalho menos produtivo e a longo prazo prejudicar a nossa saúde física e mental, bem como a manutenção do nosso posto de trabalho. Ao efetuares lanches durante o horário de trabalho, irás sentir-te motivado, com bastante energia e boa disposição.
4. **Controla a fome** — Se estás com peso a mais e desejas perder uns quilinhos extra, uma maneira de controlar a fome é fazendo snacks saudáveis nas refeições secundárias ao longo do dia, nunca passando mais de 3 horas por dia sem comer.





5 dicas de ouro para colocar em prática

1º - Faça um planejamento semanal, com a elaboração de cardápio e lista de compras: essa prática auxilia no maior controle dos gastos, evita o desperdício e facilita a rotina;

2º - Providencie uma lancheira térmica, uma garrafa térmica e cubos de gelo em gel: esses materiais facilitam a conservação dos alimentos no transporte para o trabalho;

3º - Utilize frutas, verduras e legumes da época: além de mais econômicos, possuem melhor qualidade e valor nutricional;

4º - Deixe as apresentações mais atraentes: corte as frutas em cubos; escolhas frutas frescas; coloridos;

5º - Varie os tipos e as cores dos alimentos que irão compor seu lanche, pois garantem o consumo de diferentes tipos de nutrientes;

TAÇA COM FRUTAS E IOGURTE

Mais saudável do que comida instantânea, mas com a mesma praticidade.

Ingredientes

- 1 und. de iogurte natural
- Frutas da sua preferência em cubos
- 2 colheres de sopa de granola;

Como Fazer?

- 1 Comece escolhendo o iogurte natural; dê preferência para os que contém apenas dois ingredientes (leite e fermento lácteo); aos naturais sem sabor e corantes;
- 2 Depois escolha frutas da sua preferência, higienizar as frutas corretamente (lavando com água corrente ou solução de hipoclorito de sódio); corte-as em cubos;
- 3 Comece a montagem da taça, copo ou recipiente com tampa, primeira camada frutas, depois iogurte e em seguida granola, seguindo essa sequência até completar.
- 4 Consumir logo após o preparo, ou até 30 min conservando em refrigeração.



CUSCUZ DE MICROONDAS

Ideal para acompanhar
aquele cafezinho da tarde!

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de milho (flocão)
- 1 xícara de chá de água
- Sal e manteiga à gosto.

Como Fazer?

- 1 Em uma vasilha coloque a massa de cuscuz, o sal e mexa. Adicione aos poucos a água e mexa bem com os dedos.
- 2 Depois deixe descansar por uns 10 minutos.
- 3 Em um recipiente de plástico ou de vidro, que vá ao micro-ondas, coloque o cuscuz aos poucos.
- 4 .Em um recipiente de plástico ou de vidro, que vá ao micro-ondas, coloque o cuscuz aos poucos. Coloque um prato raso em cima da vasilha, como se fosse uma tampa.
- 5 Leve ao micro-ondas por 3 minutos. Com um pano retire do micro-ondas e vire a vasilha no prato como um bolo. Passe margarina por cima e sirva quente.



TORTINHA DE FRANGO NA AIRFRYER

Rápida, saborosa e nutritiva!

Ingredientes

- 2 ovo
- 3 colheres de sopa de goma de tapioca
- 3 colheres de sopa de frango cozido, temperado e desfiado;
- Temperos: cebola, alho, salsinha ou cheiro-verde, óregano e sal à gosto
- 1 colher de sopa de queijo mussarela ou parmesão ralado.

Como Fazer?

- 1 Em uma tigela coloque o ovo, a goma de tapioca, o frango desfiado, os temperos, o queijo e o sal, depois mexa bem.
- 2 Despeje a massa nas forminhas.
- 3 Polvilhe com orégano e o queijo ralado;
- 4 Pré-aqueça a Airfryer à 200°C por 5 minutos.
- 5 Leve para Airfryer e deixe por 12 a 15 minutos à 200°C.



Rendimento: 5 unidades

PANQUECA DE BANANA

Uma forma de incluir mais fibras nos seu lanche!

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 unidade de banana prata
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia ou aveia em flocos

Como Fazer

- 1 Amasse a banana, depois coloque em um recipiente fundo, bata com o garfo o ovo junto com a banana, depois acrescente a aveia ou o farelo de aveia.
- 2 Bata tudo com o garfo e depois coloque na frigideira untada e antiaderente, tampe a frigideira e vire após dourar.
- 3 E quando tiver pronta, você pode polvilhar coco ralado, mel ou canela sobre as panquecas.;



Rendimento: 1 unidade

SANDUÍCHE NATURAL

Uma opção completa para hora do intervalo!

Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- tomate em rodelas
- 2 folhas de alface
- 2 colheres de sopa de frango cozido e desfiado ou atum em lata
- cebola, salsinha e sal à gosto
- 1 colher de sopa de requeijão
- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de milho verde

Como Fazer?

- 1 Para o recheio, junte o frango ou atum refogue com temperos, acrescente a cenoura ralada, o milho verde, por fim coloque o requeijão, misture bem todos os ingredientes e reserve.
- 2 Faça cada sanduíche utilizando 1 fatia de pão, um pouco do recheio, 1 fatia de tomate e 1 folha de alface, mais uma fatia de pão.
- 3 Corte na diagonal e embrulhe em plástico filme. Por fim, leve à geladeira até o momento de servir.



MIX DE CASTANHAS E FRUTAS SECAS

Aquele snack pra beliscar sem culpa!

Ingredientes

- 100 g de amendoim torrado
- 100 g de castanhas (caju, do pará, barú)
- 100 g amendoas
- 100 g de uva-passa
- 100 g nozes ou avelã

Como Fazer?

- 1 Misture o amendoim, castanha de caju ou do pará, com as uvas-passa e gergelim. Se quiser pode ainda acrescentar chips de maçã, nozes, amêndoa, coco desidratado, avelãs, ameixa desidratada, experimente diferentes combinações de oleoginosas e frutas secas até descobrir a que mais gosta!
- 2 Guarde em um recipiente de vidro com tampa. Leve este petisco consigo para todo o lado, é perfeito para comer no intervalo das refeições!



Recomendação 1 porção por dia: 35-50 gramas.

BOLINHO DE BANANA COM CHOCOLATE E NOZES

Pra matar a vontade de um docinho!

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1 ovo
- 3 col. sopa de farinha de aveia
- 1 col. sopa de açúcar ou adoçante culinário
- 1 col. café de fermento químico
- 40 g de chocolate meio amargo em gotas ou picado
- 30 g de nozes picadas (6 un.)

Como Fazer?

- 1 Descasque e amasse as bananas com um garfo;
- 2 Junte o ovo e misture;
- 3 Acrescente a farinha de aveia, as nozes, o chocolate e o fermento químico
- 4 Coloque em forminhas de papel ou silicone. Leve a AirFryer à 180 °C por 5 minutos ou no forno microondas por 90s.



Rendimento: 3 bolinhos.

PÃO DE MICROONDAS

Com 4 ingredientes: prático e nutritivo.

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres de iogurte desnatado
- 2 colheres de farelo de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó

Como Fazer?

- 1 Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas em um recipiente plástico, por 2 minutos e 20 segundos.
- 2 Recheie a gosto (pode ser com frango desfiado, ricota, tomate, peito de peru).

Rendimento: 1 unidade



bom apetite!

ELABORAÇÃO E DESING GRÁFICO:

NUTRICIONISTA - NATÁLIA SANTOS COSTA
CRN 7 - 5369 / SIAPE: 1853101
natalia.costa@ufopa.edu.br

NUTRICIONISTA - MARCELLO DE LIMA BAIMA
CRN 7 - 4150/ SIAPE: 2280688
marcello.baima@ufopa.edu.br

NUTRICIONISTA - WANIA RODRIGUES
CRN 7 - 15 783 / SIAPE: 3043151
wania.silva@ufopa.edu.br

ESTAGIÁRIO - FERNANDO AGUIAR
Acadêmico de Direito-UFOPA-8º Semestre
fernandoaguiardir2020@gmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
DIRETORIA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA (DSQV)
COORDENADORIA DE QUALIDADE DE VIDA E ASSISTENCIA
PSICOSOCIAL (CQVP)

<https://www.ufopa.edu.br/progep/>
www.UFOPA.edu.br

