

# RECEITAS

# LANCHES SAUDÁVEIS

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



# GRANOLA

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**1** Para fazeres a **granola** precisas de cortar as avelãs e as amêndoa em pedaços pequenos.

**2** Mistura os flocos de aveia, a canela em pó e o sal grosso e adiciona o óleo de girassol e a polpa de maçã. Mistura bem e adiciona as avelãs, as amêndoas e as sementes de abóbora e de girassol. **Mistura tudo.**

**3** Coloca num tabuleiro a mistura e leva ao forno, **pré-aquecido a 180°C**, até ficar douradinho, mexendo de vez em quando. Retira e deixa arrefecer.

## Ingredientes

- 140g Flocos de Aveia
- 65g Amêndoa
- 30g Sementes de abóbora
- 30g Sementes de girassol
- 55g Polpa de maçã
- 35g Óleo de girassol
- 1g Canela
- 45g Avelã
- 2g Sal grosso

Misturar todos os ingredientes.  
Levar ao forno por 20 minutos  
a 160°C, mexer de vez em quando.



# PUDIM DE CHIA

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**1** Para o pudim de chia, começa por colocar numa taça as sementes de chia, o mel e o cacau em pó. Mistura e adiciona a bebida vegetal.

**2** Mistura novamente tudo muito bem. Cobre com uma tampa e leva ao frigorífico até o pudim ficar firme.

**3** Lava muito bem o abacaxi e retira-lhe a casca, guardando-a numa taça (vamos utilizá-la mais tarde). De seguida corta o abacaxi ao meio, de alto a baixo. Volta a cortar ao meio de forma a teres 4 pedaços. Corta a parte interior do abacaxi, a parte menos amarela, e junta-a à casca. De seguida, corta o abacaxi em pedaços bem pequenos.

**4** Quando o pudim de chia estiver firme, coloca a granola por cima, e por fim o abacaxi.



# SANDUÍCHE CROCANTE

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**1** Começa por lavar, descascar e ralar a **cenoura** e coloca-a numa taça.

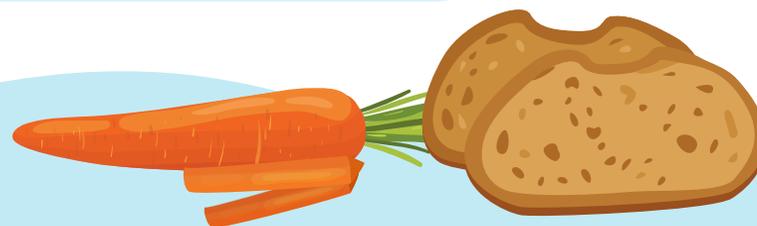
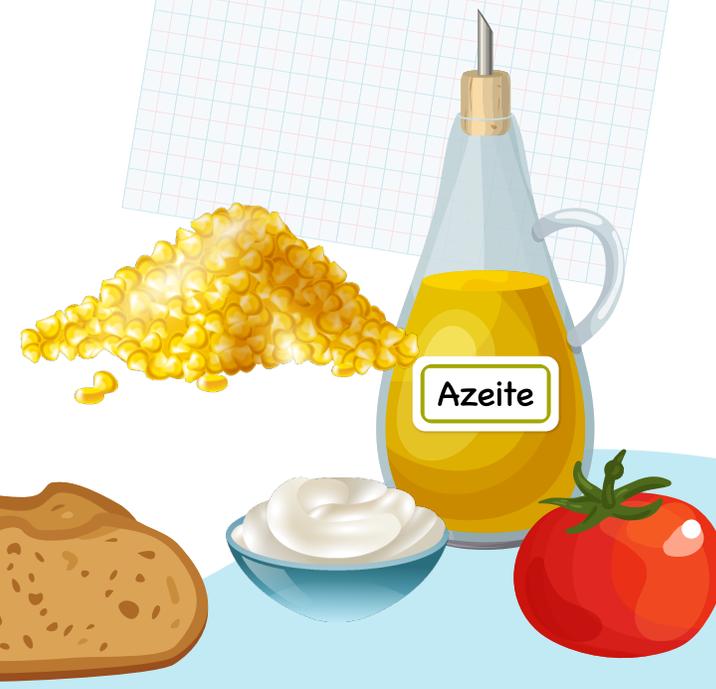
**2** De seguida, junta à cenoura o **queijo creme**, o **azeite** e o **milho doce**. Mistura bem até ficar uma pasta.

**3** Lava o **tomate** e corta-o às rodelas finas.

**4** Coloca em cima da tábua **duas fatias de pão** e barra com a mistura do queijo creme. Coloca as fatias de tomate em cima de uma das fatias de pão e, por fim, cobre com a outra fatia.

## Ingredientes

- 2 Fatias Pão integral
- 20g Queijo Creme
- 5ml Azeite
- 20g Milho Doce
- 50g Tomate
- 50g Cenoura



# ÁGUA AROMATIZADA

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

- 1 Utiliza as cascas e o miolo do abacaxi que guardaste para fazer uma água aromatizada, simplesmente colocando-as num jarro e adicionando água.

