

— ❁ —

# *Lanches Saudáveis*



# *Sumário*

---

1. *logurte de morango*
  2. *Sanduíche de atum*
  3. *Vitamina de banana*
  4. *Tapioca com frango*
  5. *Banana com pasta de amendoim*
-



# *logurte com morango*



## **Ingredientes:**

- 1 copo americano de iogurte desnatado**
- 5 morangos**
- 2 colheres de sopa de granola ou aveia**

## **Modo de preparo:**

**Misture todos os ingredientes e saboreie**



# *Sanduiche de atum*



## **Ingredientes:**

**1/2 cenoura ralada**

**2 fatias de pão integral**

**Rúcula ou alface a vontade**

**Rodelas de tomate**

**1 colher de sopa rasa de creme de ricota**

**1/2 lata de atum**

**1 fatia de queijo prato light**

## **Modo de preparo:**

**Em uma tigela misture o creme de ricota com atum até formar um patê; Lave bem o tomate e a rúcula e em seguida passe na fatia de pão com os ingredientes restantes e sirva em seguida.**



## *Vitamina de banana*



### **Ingredientes:**

**1 banana média**

**200 ml de leite desnatado**

**1 colher de sopa rasa de aveia**

**1 colher de sobremesa de leite em pó**

### **Modo de preparo:**

**Coloque no liquidificador o leite e banana e bata em seguida; adicione a aveia e leite em pó ao final.**



# *Tapioca com frango*



## **Ingredientes:**

- 2 colheres de sopa de frango desfiado
- 1 colher de sopa de requeijão light
- 1 colher de sopa de cenoura crua ralada
- 5 colheres de sopa de goma de tapioca
- Alface e tomate

## **Modo de preparo:**

Misture o recheio com o auxílio de uma colher, reserve. Polvilhe a tapioca com uma peneira e coloque na frigideira de forma que fique uma camada generosa, ligue o fogo em temperatura média e deixe até que solte da frigideira e vire. Acrescente o recheio e saboreie.



## *Banana com pasta de amendoim*



### **Ingredientes:**

**1 banana média**

**1 colher de sopa de pasta de  
amendoim caseira**

### **Modo de preparo:**

**Corte a banana em rodela e  
passe a pasta de amendoim de  
forma que fique um sanduiche.**

# Elaborado por:

## Graduandas do curso de Nutrição:



Amanda Dall'  
Oca Berti



Fernanda  
Ribeiro Alves

## Orientadoras:

Bruna Raniel Vieira Pinto Cabral  
Juliana Sedlacek Bassani



### Instituição responsável:

Centro Universitário  
Católico Salesiano Auxilium  
de Araçatuba-SP