COMER BEM, SEM COMPLICAR

18 receitas de fontes identificadas

Pequenos-almoços · Doces caseiros · Lanches salgados

Opções com frango, ovos, laticínios e leguminosas

Uma ficha A5 por receita · Para consultar e copiar no Bar

Preparação simples, alergénios e conservação

Experimenta em casa com supervisão quando necessário!

PEQUENOS-ALMOÇOS

Papas de aveia com banana e framboesas

10 + 10 min · 6 porções

INGREDIENTES

- 200 g de flocos de aveia
- 300 ml de leite magro e 750 ml de água
- 2 bananas maduras; 200 g de framboesas
- 4 c. sopa de iogurte grego natural 0%

PREPARAÇÃO

1. Cozer a aveia com o leite e a água, mexendo, até engrossar.
2. Esmagar as bananas; juntar metade às papas.
3. Misturar a banana restante com framboesas. Servir com iogurte.

CONSERVAÇÃO / DICA

Consumir após a preparação; se usar fruta congelada, descongelar em segurança.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

PEQUENOS-ALMOÇOS

Aveia preparada de véspera

10 min + repouso · 4 porções

INGREDIENTES

- 150 g de flocos de aveia ricos em fibra
- 25 g de arandos secos; 50 g de alperces secos
- 25 g de passas; 300 ml de sumo de maçã sem açúcar adicionado
- 8 c. sopa de iogurte natural; 200 g de frutos vermelhos

PREPARAÇÃO

1. Misturar aveia, frutos secos e sumo.
2. Tapar e refrigerar durante a noite.
3. De manhã, repartir em taças e juntar iogurte e frutos vermelhos.

CONSERVAÇÃO / DICA

Manter sempre refrigerado. Não é preparação para ficar vários dias fora do frio.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

PEQUENOS-ALMOÇOS

Papas com iogurte e frutos vermelhos

5 + 10 min · 4 porções

INGREDIENTES

- 150 g de flocos de aveia
- Água suficiente para cozer e obter textura cremosa
- 8 c. sopa de iogurte natural magro
- 100 g de frutos vermelhos descongelados

PREPARAÇÃO

1. Cozer os flocos com água, mexendo cerca de 5 minutos.
2. Distribuir em quatro taças.
3. Colocar duas colheres de iogurte por taça e juntar fruta.

CONSERVAÇÃO / DICA

Usar fruta fresca ou congelada descongelada conforme a embalagem.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

DOCES CASEIROS

Queques de maçã e banana

20 + 25 min · 12 queques

INGREDIENTES

- 150 g de farinha; 1½ c. chá de fermento
- 50 g de açúcar; 100 ml de leite meio-gordo
- 1 ovo; 40 g de creme vegetal com menos gordura derretido
- 1 maçã picada; 1 banana esmagada; baunilha opcional

PREPARAÇÃO

1. Aquecer o forno a 180 ºC ventilado; preparar 12 formas.
2. Misturar farinha, fermento e açúcar.
3. Misturar leite, ovo e creme vegetal; adicionar a maçã e a banana.
4. Juntar as duas misturas sem bater demasiado. Cozer 20–25 minutos.

CONSERVAÇÃO / DICA

O NHS indica que estes queques podem ser congelados depois de arrefecerem por completo.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

DOCES CASEIROS

Queques de mirtilo e banana

10 + 25–30 min · 8 queques

INGREDIENTES

- 125 g de creme vegetal com menos gordura; 2 c. sopa de leite
- 2 ovos; 1 banana; 50 g de puré de maçã sem açúcar
- 100 g de farinha com fermento; 50 g de açúcar mascavado claro
- 75 g de mirtilos secos; 75 g de flocos de aveia; baunilha

PREPARAÇÃO

1. Aquecer o forno a 160 ºC ventilado.
2. Misturar ingredientes húmidos e fruta esmagada.
3. Noutra taça, juntar ingredientes secos.
4. Envolver sem bater em excesso e levar ao forno 25–30 minutos.

CONSERVAÇÃO / DICA

O açúcar mascavado continua a contribuir para os açúcares livres.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

DOCES CASEIROS

Mini panquecas de cenoura

10 + 10 min · 8 unidades

INGREDIENTES

- 100 g de farinha integral com fermento
- 1 ovo; 80 g de cenoura ralada
- 4 c. sopa de iogurte natural; 100 ml de leite meio-gordo
- 30 g de passas; 1 c. chá de óleo; especiarias a gosto

PREPARAÇÃO

1. Misturar farinha, ovo, cenoura, iogurte e leite.
2. Juntar as passas.
3. Aquecer frigideira antiaderente com gotas de óleo.
4. Deitar colheradas e cozinhar 1–2 minutos de cada lado.

CONSERVAÇÃO / DICA

O NHS indica conservação durante 2–3 dias em recipiente adequado, em local fresco.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

DOCES CASEIROS

Panquecas de maçã e limão

10 + 12 min · 4 unidades

INGREDIENTES

- 75 g de farinha; 1 ovo
- 200 ml de leite meio-gordo; 2 c. chá de óleo
- 1 maçã em fatias finas; 1 c. chá de açúcar
- Raspa e sumo de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Misturar farinha, ovo e leite até obter massa uniforme.
2. Fazer quatro panquecas finas numa frigideira antiaderente.
3. Saltear a maçã com um pouco de óleo; adicionar açúcar e limão.
4. Servir a maçã sobre as panquecas.

CONSERVAÇÃO / DICA

Tem uma pequena quantidade de açúcar adicionado; não é necessário trocar por mel.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

SALGADOS PARA LANCHEIRA

Muffins de cenoura e curgete

15 + 30 min · 8 muffins

INGREDIENTES

- 125 g de creme vegetal com menos gordura; 2 c. sopa de leite
- 2 ovos; 100 g de cenoura ralada; 100 g de curgete ralada
- 100 g de farinha integral com fermento; 75 g de aveia
- 1 c. chá de fermento; ervas secas

PREPARAÇÃO

1. Aquecer o forno a 160 ºC ventilado.
2. Misturar creme vegetal derretido, leite, ovos e legumes.
3. Misturar os secos noutra taça e envolver sem bater demais.
4. Distribuir por oito formas e cozer 25–30 minutos.

CONSERVAÇÃO / DICA

O NHS refere que podem ser congelados até 3 meses.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

SALGADOS PARA LANCHEIRA

Mini quiches de cogumelos

20 + 15 min · 4 unidades

INGREDIENTES

- 100 g de cogumelos; 1 cebola pequena
- 2 ovos; 50 ml de leite meio-gordo
- 10 g de queijo cheddar com menos gordura
- 1 c. sopa de óleo; pimenta e noz-moscada; gordura para untar

PREPARAÇÃO

1. Aquecer o forno a 160 ºC ventilado e untar quatro cavidades.
2. Saltear cebola e cogumelos, repartir pelas formas.
3. Bater ovos com leite e temperos; verter nas formas.
4. Polvilhar com queijo e cozer cerca de 15 minutos.

CONSERVAÇÃO / DICA

Contém ovo e leite: transportar em saco térmico com acumulador de frio.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

SALGADOS PARA LANCHEIRA

Mini pizzas de pão pita

5 + 5 min · 4 porções

INGREDIENTES

- 4 pães pita integrais; 4 c. chá de concentrado de tomate
- 1 c. chá de ervas secas
- 8 rodelas de pepino; 6 tomates-cereja
- 1 pimento; 40 g de queijo ralado com menos gordura

PREPARAÇÃO

1. Espalhar tomate e ervas pelos pães.
2. Cobrir com os legumes cortados e queijo.
3. Gratinar 4–5 minutos ou levar ao forno a 160 ºC ventilado 8–10 minutos.

CONSERVAÇÃO / DICA

Receita originalmente pensada para consumo após confeção; conservar no frio se transportar.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

SALGADOS PARA LANCHEIRA

Wrap de omelete e legumes

10 + 10 min · 4 porções

INGREDIENTES

- 4 tortilhas integrais; 6 ovos; 4 c. sopa de leite
- 2 tomates; 2 cebolinhas; 1 pimento
- 2 c. chá de óleo; 40 g de queijo com menos gordura
- Pimenta-preta

PREPARAÇÃO

1. Bater os ovos com leite e cortar os legumes.
2. Preparar quatro omeletes finas em frigideira untada.
3. Colocar omelete e legumes em cada tortilha; acrescentar queijo.
4. Aquecer brevemente para acabar de cozinhar o ovo e enrolar.

CONSERVAÇÃO / DICA

Com ovo e queijo: refrigerar e usar lancheira térmica; não deixar horas à temperatura ambiente.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

SALGADOS PARA LANCHEIRA

Pita de cenoura, couve e queijo

10 min · 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pão pita integral
- 1 punhado de couve branca em tiras; 1 cenoura pequena
- 20 g de queijo ralado com menos gordura
- 1 c. sopa de iogurte grego magro; 1 c. chá de maionese leve
- Cebolinha e salsa a gosto

PREPARAÇÃO

1. Misturar iogurte e maionese.
2. Juntar couve, cenoura, queijo e ervas.
3. Abrir o pão pita e rechear.

CONSERVAÇÃO / DICA

Preparar preferencialmente na véspera; conservar e transportar refrigerado.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

PEQUENOS-ALMOÇOS

Bagel integral de banana

10 + 2 min · 4 porções

INGREDIENTES

- 4 bagels integrais
- 80 g de queijo-creme com menos gordura
- 40 g de alperces secos prontos a consumir
- 2 bananas

PREPARAÇÃO

1. Tostar ligeiramente o pão aberto.
2. Misturar o queijo-creme com os alperces picados.
3. Barrar, acrescentar rodelas de banana e fechar.

CONSERVAÇÃO / DICA

O queijo-creme requer frio; para a escola, levar em saco térmico.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

PEQUENOS-ALMOÇOS

Taça de iogurte, aveia e framboesas

5 + 3 min · 4 porções

INGREDIENTES

- 50 g de flocos de aveia
- 250 g de framboesas frescas ou descongeladas
- 300 g de iogurte natural tipo grego magro

PREPARAÇÃO

1. Tostar ligeiramente a aveia numa frigideira seca e deixar arrefecer.
2. Esmagar metade das framboesas e envolver com iogurte e aveia.
3. Distribuir em quatro taças e decorar com a fruta restante.

CONSERVAÇÃO / DICA

Manter no frigorífico e consumir frio.

Fonte: NHS – Healthier Families

Receita original: nhs.uk/healthier-families/recipes/

CONSELHOS PARA AS FAMÍLIAS

Preparar ao fim de semana

Alguns muffins e panquecas podem ser congelados em porções. Confirma a indicação da receita original; não assumes que todas as preparações podem ser congeladas.

Conservar com segurança

Refrigera os alimentos perecíveis rapidamente. Não deixes frango, ovos cozinhados, queijo fresco ou iogurte durante várias horas à temperatura ambiente.

Transportar para a escola

Para alimentos perecíveis usa uma lancheira térmica com acumulador de frio. Se a escola não dispõe de frio, opta por alimentos que se conservem em segurança.

Completar o lanche

Combina os alimentos conforme o apetite: fruta, pão ou cereais, laticínios ou outras fontes de proteína e água. As necessidades variam de aluno para aluno.

Antes de cozinhar

Lava as mãos, confirma os alergénios e pede ajuda de um adulto ao utilizar forno, fogão ou facas.

Sobre as receitas

Versões resumidas e traduzidas de receitas NHS; consulta a fonte original para detalhes e eventuais atualizações.

Pitas de frango e salada

25 min + 10 min · 2 porções | 12 g de proteína/porção

INGREDIENTES

- 2 c. sopa de iogurte natural magro; 2 g de polpa de tomate
- 2 c. chá de pasta de caril tikka masala
- 150 g de frango cru sem pele, em tiras; 1 c. chá de óleo
- 2 pães pita integrais; 2 mãos-cheias de alface
- 2 mãos-cheias de tomate-cereja, cortado

PREPARAÇÃO

1. Mistura iogurte, tomate e pasta de caril; envolve o frango.
2. Deixa marinar tapado no frio durante 15 minutos.
3. Cozinha o frango numa frigideira com o óleo, até estar totalmente cozinhado.
4. Recheia os pães pita com alface, frango e tomate.

CONSERVAÇÃO E TRANSPORTE

Manter o frango refrigerado. Levar em lancheira térmica com acumulador de frio.

ALERGÉNIOS

Leite (iogurte), glúten (pita); verificar pasta de caril.

Fonte: NHS – Healthier Families (receita original)
nhs.uk/healthier-families/recipes/finger-licking-chicken-pittas/

Wrap de frango e legumes

10 min · 1 porção | 34,7 g de proteína/porção

INGREDIENTES

- 1 c. sopa de iogurte grego natural magro
- 1/4 c. chá de caril e pitada de malagueta (opcional)
- 85 g de peito de frango já cozinhado, cortado
- 1 tortilha integral grande; 2 c. sopa de alface
- 3 rodelas de pepino e 1 fatia de pimento, picadas

PREPARAÇÃO

1. Mistura o iogurte e as especiarias com o frango cozinhado.
2. Espalha a mistura sobre a tortilha.
3. Adiciona alface, pepino e pimento.
4. Dobra as extremidades e enrola. Corta ao meio.

CONSERVAÇÃO E TRANSPORTE

Preparar perto da hora de consumo. Conservar no frio e transportar em lancheira térmica.

ALERGÉNIOS

Leite (iogurte), glúten (tortilha); verificar rótulos.

Fonte: NHS – Healthier Families (receita original)
nhs.uk/healthier-families/recipes/spicy-chicken-and-salad-wrap/

Falafel no forno com pita

15 + 25 min · 4 porções | 16,9 g de proteína/porção (refeição completa)

INGREDIENTES

- 400 g de grão-de-bico de conserva, escorrido
- 1 cebola pequena; 1 dente de alho
- Pão ralado integral de 1 fatia; 1 c. chá de cominhos
- 1 c. chá de coentros moídos; 2 c. sopa de salsa
- 1 c. sopa de azeite; 4 pitas integrais
- Alface, 2 tomates, 1/4 pepino e 4 c. sopa de iogurte grego 0%

PREPARAÇÃO

1. Tritura cebola e alho; junta grão, pão, especiarias, salsa e azeite.
2. Forma 16 bolinhas e deixa 30 minutos no frigorífico.
3. Coze no forno a 200 ºC (180 ºC ventilado), cerca de 25 minutos, virando.
4. Serve 4 falafel por pita, com vegetais e iogurte.

CONSERVAÇÃO E TRANSPORTE

Congelar apenas os falafel cozinhados e arrefecidos, em porções; montar a pita no dia.

ALERGÉNIOS

Glúten (pão e pita), leite (iogurte).

Fonte: NHS – Healthier Families (receita original)
nhs.uk/healthier-families/recipes/falafels/

Húmus com vegetais e pita

10 min · 1 porção | 15,9 g de proteína/porção (conjunto)

INGREDIENTES

- 2 c. sopa bem cheias de grão-de-bico de conserva
- Sumo de 1/2 limão; 1 c. sopa de iogurte grego magro
- 1 c. sopa de azeite; 1/4 c. chá de pimentão-doce
- 1/4 c. chá de cominhos; 1 dente de alho
- 1 pão pita integral; 1 cenoura; 1 talo de aipo

PREPARAÇÃO

1. Coloca o grão, limão, iogurte, azeite, especiarias e alho numa taça.
2. Tritura até obter um creme homogéneo.
3. Corta a pita, a cenoura e o aipo em palitos.
4. Serve os palitos com o húmus.

CONSERVAÇÃO E TRANSPORTE

O húmus deve manter-se refrigerado; usar caixa fechada e acumulador de frio.

ALERGÉNIOS

Leite (iogurte), glúten (pita).

Fonte: NHS – Healthier Families (receita original)
nhs.uk/healthier-families/recipes/creamy-hummus-dip-with-pitta-bread-and-vegetable-sticks/