

DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO E DA COZINHA SAUDÁVEIS

SNACKS

Snacks saudáveis para
levar para o trabalho



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO E DA COZINHA SAUDÁVEIS

BOLINHAS ENERGÉTICAS



DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

INGREDIENTES

- ½ chávena de tâmara (cerca de 10)
- ½ chávena de amêndoas laminadas
- ½ colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de cacau

PREPARAÇÃO

- Descaroce as tâmaras e coloque-as num processador.
- Adicione os restantes ingredientes.
- Triture até se formar uma pasta. Com as mãos forme pequenas bolinhas.
- Reserve no frigorífico para endurecer. Sirva as bolinhas energéticas.



DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO E DA COZINHA SAUDÁVEIS

OVERNIGHTS OATS



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



INGREDIENTES

- 60g de leite ou bebida vegetal sem açúcar
- 30g de iogurte natural sem açúcar
- 30g de flocos de aveia
- 10 g de sementes de chia
- A gosto mel
- A gosto fruta como topping

PREPARAÇÃO

- Numa tigelada adicione o leite ou a bebida vegetal, o iogurte e o mel. Misturar todo até ficar homogéneo.
- Adicione os flocos de aveia e as sementes de chia.
- Mexa bem para que as sementes não aglomerem e deixe descansar por 5 minutos.
- Volte a mexer para que as sementes não aglomerem.
- Tape o recipiente e coloque no frigorífico durante 6 a 12 horas.
- Adicione fruta a gosto no topo
- Sirva as overnights oats.



DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO E DA COZINHA SAUDÁVEIS

PUDIM DE CHIA



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de sementes de chia.
- 1 iogurte natural não açucarado.
- 150 ml de leite ou bebida vegetal sem açúcar.
- 1 colher de chá de mel (opcional).
- A gosto fruta como topping.

PREPARAÇÃO

- Misturar todos os ingredientes numa tigel.
- Reservar no frigorífico por 30 minutos a 1 hora.
- Voltar a misturar tudo.
- Separar em frasquinhos.
- Reservar no frigorífico durante 3 horas no mínimo.
- Adicione fruta a gosto no topo.
- Sirva o pudim de chia.



DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO E DA COZINHA SAUDÁVEIS

WAFFLES DE AVEIA E BANANA

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite
- $\frac{1}{4}$ de colher de chá de aroma de baunilha
- 1 $\frac{1}{2}$ colher de chá de fermento em pó
- $\frac{3}{4}$ chávena de leite ou bebida láctea sem açúcar
- 1 $\frac{1}{4}$ chávena de farinha de aveia
- $\frac{1}{2}$ banana madura
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Esmague a banana com um garfo.
- Misture todos os ingredientes num liquidificador e triture.
- Coloque a máquina dos waffles a aquecer
- E alternativa se não tiver máquina de waffles utilize uma frigideira antiaderente e faça panquecas.
- Quando estiver bem quente unte as placas com uma gordura à sua escolha
- Coloque a massa na máquina de waffles
- Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos ou até ficarem dourados
- Sirva os waffles com banana a gosto.



DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO E DA COZINHA SAUDÁVEIS

SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



INGREDIENTES

- 3 pedras de gelo picadas
- ½ chávena de leite frio ou bebida vegetal sem açúcar fria
- ¾ de um copo de morangos picados frescos ou congelados
- 1 banana em rodela

PREPARAÇÃO

- Triture todos os ingredientes num liquidificador
- Sirva o smoothie



DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO E DA COZINHA SAUDÁVEIS

PALITOS DE CENOURA COM HÚMUS



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



INGREDIENTES

- 100 g. de grão de bico
- 2 cenouras cortadas em palitos
- 15 g. de Azeite
- 10 ml. de Água
- Sal q.b.
- Cominhos q.b.
- Açafrão q.b.
- Pimentão doce q.b.

PREPARAÇÃO

- Coloque todos os ingredientes - exceto a cenoura - num processador e triture até obter uma pasta cremosa.
- Sirva o húmus com os palitos de cenoura.



DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO E DA COZINHA SAUDÁVEIS

ESPETADAS DE FRUTA E QUEIJO

INGREDIENTES

- 4 bolinhas de queijo fresco mozzarella
- 6 pedaços de fruta (mínimo de 3 variedades) ou tomate cherry

PREPARAÇÃO

- Lave e corte a fruta em pedaços de tamanho semelhante.
- Para cada espetada, espete no palito 2 bolinhas de queijo mozzarella e alternadamente com 3 pedaços de fruta ou tomate cherry.
- Sirva as espetadas de fruta e queijo.

