

Lanches para
Escola



Por que oferecer a fruta no lugar dos sucos?

Dar suco não é proibido, mas essa prática não deve ser repetida rotineiramente.

O Brasil possui uma grande variedade de frutas e sua disponibilidade varia de acordo com a safra. Não existe uma fruta que seja completa em todos os nutrientes, então o ideal é oferecer uma variedade para a criança a fim de que ela receba diferentes nutrientes.

Uma forma popular de se oferecer frutas às crianças é através dos sucos, onde geralmente se oferece uma porção maior do que se fosse comer, ou seja, há uma maior carga de carboidratos e uma menor oferta de fibras, pois geralmente o suco é coado. Além disso, muitas vezes ainda há adição de açúcares, aumentando a carga de carboidratos simples oferecida.

A SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria) recomenda que os sucos sejam evitados, mas quando forem dados, que sejam após as refeições (para que não atrapalhe o consumo da refeição sólida) e no máximo 100ml por dia, com a finalidade de melhorar a absorção de ferro não heme presente nos alimentos como feijão e folhas verde-escuras.

A Academia Americana de Pediatria afirma que, preferencialmente, a fruta deve ser oferecida no lugar do suco. O suco, quando 100% natural e sem adição de açúcares pode ser usado quando consumido como parte de uma dieta ba-

lanceada, mas devem ser oferecidos sempre em copos e nunca em mamadeiras, principalmente antes de dormir.

A ingestão diária de sucos deve ser de 120 a 180ml para crianças de 1 a 6 anos de idade e 200 a 350ml para 7 a 18 anos.

O mais adequado é oferecer a fruta in natura no lugar dos sucos e para hidratar oferecer água. Assim, desde a infância se criam hábitos saudáveis reduzindo a quantidade de açúcares na alimentação da criança e incentivando o consumo de fibras, vitaminas e minerais através de uma variedade de frutas.

Referências

1. *American Academy of Pediatrics: Committee on Nutrition The Use and Misuse of Fruit Juice in Pediatrics. Pediatrics 2001;107;1210.. Disponível em: <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/107/5/1210.full.pdf>*

2. *Sociedade Brasileira de Pediatria: Departamento de Nutrologia. Manual de Orientação. 2012, 3a. Ed. Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.sbp.com.br/pdfs/14617a-PDManualNutrologia-Alimentacao.pdf>*

Sobre Babi Oliveira

Mãe da Júlia e da Luísa, as grandes fontes de inspiração para criar na cozinha e levar cada vez mais informação de qualidade a quem convive com alergia/intolerância alimentar. Bancária de profissão, especialista em Finanças por formação, cozinheira por amor, faz faculdade de Nutrição. Idealizadora do site Sabor Sem Limite, voltado ao público com restrições alimentares.



Sobre Liana Macêdo

Nutricionista, Mestre em Ciências da Saúde (UECE). Trabalha no Hospital da Criança de Boa Vista (RR) com sua paixão: Nutrição Clínica. Em 2011 nasceu o segundo filho que, aos 2 meses de idade, foi diagnosticado com APLV e soja. Persistiu na amamentação e fizeram dieta por 1 ano e 2 meses. Em 2012 criou a fanpage APLV – Alergia a Proteína do Leite de Vaca, renomeada recentemente, agora APLV Alergia ao Leite de Vaca – Nut. Liana Macêdo Almeida, que conta com mais de 15 mil seguidores. Também é membro do Comitê da Criança e do Adolescente da Sociedade Brasileira de nutrição parenteral e enteral (2016-2017).



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Maçã Bolo de milho e erva doce	Banana Pão de ervas com ricota vegana	Tangerina Pão de forma com Pasta de Castanha de caju	Uvas Pão de Banana com cheddar vegano	Melancia Sequinhos
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mamão Bolo de Fubá e coco	Manga Falso pão de Queijo	Melão Quibe de grão-de- bico	Pêra Pão de milho com maionese vegana	Banana Cookies de chocolate e nozes

Segunda-feira

*Maçã – 1 unidade pequena
Bolo de milho e erva doce – 1 fatia – 80g*

Terça-feira

*Banana prata – 1 unidade média
Pão de ervas – 1 fatia - 30g
Ricota vegana – 1 fatia – 20g*

Quarta -feira

*Tangerina – ½ unidade
Pão de froma sem glúten – 1 a 2 fatias (25 a 50g)
Pasta de castanha de caju – 1 colher de sobremesa
para cada fatia de pão*

Quinta -feira

*Uvas – 6-8 unidades
Pão de banana – 1 fatia – 30g
Cheddar vegano – 1 colher de sopa 15-20g*

Sexta-feira

*Melancia – ½ xícara picada
Sequinhos – 40g*

Segunda-feira

*Mamão – ½ xícara picada
Bolo de Fubá e coco – 1 fatia – 80g*

Terça-feira

*Manga – ½ xícara picada
Falso pão de queijo – 5 unidades*

Quarta-feira

*Melão – ½ xícara picada
Quibe de grão de bico – 1 pedaço – 80g*

Quinta-feira

*Pêra – 1 unidade média
Pão de milho – 1 fatia – 30g
maionese vegana – 1 colher de sopa 20g*

Sexta-feira

*Banana prata – 1 unidade média
Cookies de chocolate e nozes – 3 unidades*

Bolo de milho e erva-doce

Ingredientes:

- 200g de grãos de milho cozidos;
- 200ml de leite de coco;
- 40ml de água;
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça hidratadas em 6 colheres de sopa de água quente por 10 minutos;
- 4 colheres de sopa de óleo de coco;
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol;
- 1 ½ xícara de fubá;
- ½ xícara de amido de milho;
- 1 ½ xícara de açúcar demerara;
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó;
- 1 colher de chá de erva-doce.

Preparo:

Em uma tigela, misture bem o fubá, o amido de milho, o açúcar e a erva-doce.

Bata no liquidificador o milho, o leite de coco, o óleo de coco, o óleo de girassol e a água, até virar um creme.

Incorpore esse creme às farinhas e acrescente a farinha de linhaça hidratada, mexendo vigorosamente (misture com a ajuda de uma colher, não utilize a batedeira). Por último, acrescente o fermento, mexendo delicadamente.

Coloque em uma fôrma com furo no meio, untada com óleo de girassol e fubá, e leve ao forno pré-aquecido a 220 graus por cerca de 30 minutos ou, até quando espetar um palito, este saia limpo.



Ricota Vegana

Ingredientes:

- 100 gramas de macadâmia;
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (aqui optamos pelo óleo por ser de sabor mais neutro que o azeite);
- 1 1/2 xícara de água (separe: 1 xícara de água quente, e 1/2 xícara de água em temperatura ambiente);
- 1 colher de sobremesa de agar-agar;
- 1 colher de sobremesa de polvilho doce;
- 1/2 colher de chá de sal.

Modo de preparo:

Coloque as macadâmias de molho em 1 xícara de água quente.

Tampe e deixe descansar por cerca de 4 horas. Depois desse tempo, escorra a água.

Depois, bata no liquidificador as macadâmias, 1/2 xícara de água, o óleo, o agar-agar, o polvilho doce e o sal. Deixe formar uma pasta.

Coloque essa pasta em uma panelinha antiaderente e leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Quando começar a querer ferver, mexa por mais 5 minutos.

Coloque num potinho de vidro untado levemente com óleo. Tampe e leve à geladeira por cerca de 3 horas.

Em geladeira ele se conserva por até 5 dias.



Pasta de Castanha de Caju

Ingredientes:

- 200g de Castanhas de caju;
- Água fervente quanto baste para cobrir as castanhas;
- 200ml de água filtrada ou mineral;
- 1/4 cebola roxa pequena finamente picada;
- 1/2 dente de alho pequeno em fatias finas;
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem;
- Ervas ou pimenta a gosto;
- 1/2 colher de chá de sal (ou o tanto que preferir);
- 1 colher de chá de suco de limão.

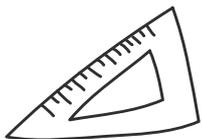
Modo de preparo:

Coloque as castanhas de caju de molho na água fervente por cerca de 8 horas. Escorra a água.

Em um processador ou no liquidificador, bata as castanhas com os 200ml de água por cerca de 5 minutos, até a mistura ficar bem cremosa.

Em uma panela pequena ou frigideira, doure a cebola roxa no azeite e, em seguida, acrescente o alho. Despeje o creme de castanha, coloque sal, pimenta ou ervas a gosto e o suco de limão, e deixe refogar por 3 ou 4 minutinhos.

Conserve na geladeira, em um pote fechado. Dura cerca de 5 dias.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sequilhos

Ingredientes:

- 300ml de leite de coco;
- 1/2 xícara mais 2 colheres de sopa de açúcar;
- 2 1/2 xícara de amido de milho;
- 2 colheres de sobremesa de óleo de coco;
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça de molho em 3 colheres de sopa de água por 10 minutos;
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo:

Leve ao fogo o leite de coco e o açúcar, mexendo sempre até o volume reduzir pela metade. Deixe esfriar.

Misture esse condensado de coco, a mistura da linhaça, a pitada de sal, o óleo de coco e o fermento em pó. Acrescente aos poucos o amido de milho até formar uma massa fácil de modelar. Deixe a massa descansar por cerca de meia hora.

Amasse com as mãos até uma espessura de aproximadamente 1 cm, dê a forma que desejar (na foto cortamos com pequenos cortadores em formato de flor), amasse levemente com um garfo. Coloque numa assadeira forrada com papel manteiga, leve ao forno pré aquecido a 200 graus por cerca de 7 minutos, até começar a dourar levemente por baixo.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

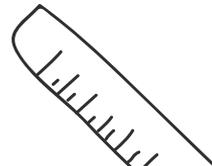
.....

.....

.....

.....

.....



Bolo de fubá e coco

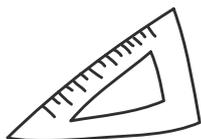
Ingredientes:

- 1 3/4 xícara de fubá;
- 1/4 xícara de amido de milho;
- 1 1/2 xícara de açúcar demerara;
- 3 colheres de sopa de coco seco ralado;
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça hidratada em 3 colheres de sopa de água por 10 minutos;
- 200ml de leite de coco;
- 1/2 xícara de óleo de girassol;
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó.

Modo de preparo:

Misture em uma tigela o fubá, o amido de milho, o açúcar e o coco ralado. Acrescente a linhaça hidratada, o leite de coco e o óleo e misture vigorosamente até a massa formar bolhinhas de ar. Acrescente delicadamente o fermento.

Coloque numa forma untada com óleo e fubá, e leve ao forno pré aquecido a 220 graus por cerca de 40 minutos, ou até espetar um palito no bolo, este saia limpo.



Falso pão de queijo

Ingredientes:

- 3 batatas médias, descascadas e cortadas em pedaços;
- 1/2 xícara de água;
- 1/3 xícara de azeite extravirgem;
- 1 3/4 xícara de polvilho doce;
- 3/4 xícara de polvilho azedo;
- 1 1/2 colher de chá de sal;
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó;
- 1 colher de sobremesa de farinha de linhaça.

Modo de Preparo:

Cozinhe as batatas somente em água, até que elas fiquem bem macias. Escorra a água e amasse-as. Reserve.

Misture em uma tigela os polvilhos e o sal.

Em uma panela, misture a água e o azeite e leve ao fogo até que ferva. Despeje a água e o óleo ainda ferventes na mistura de polvilhos e misture bem. Acrescente as batatas, o fermento e a linhaça. Unte as mãos com azeite e misture a massa com as mãos, até que esta esteja lisa.

Faça pequenas bolinhas. Unte uma fôrma com azeite e leve ao forno pré aquecido a 200 graus por cerca de dez minutos, ou até que comecem a dourar.

Caso queira congelar, forre uma assadeira com filme plástico e coloque as bolinhas de massa afastadas umas das outras. Cubra com filme plástico e leve ao freezer. Após congeladas, pode colocar as bolinhas em um saco próprio para freezer. Quando for assar, não precisa descongelar: só colocar na assadeira untada e levar ao forno pré aquecido a 200 graus por cerca de 30 minutos.



.....

.....

.....

.....

.....

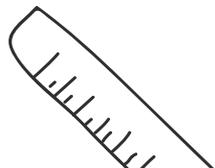
.....

.....

.....

.....

.....



Quibe de grão de bico

Ingredientes:

- 3 ½ xícaras (600g) de grão-de-bico cozido;
- 450ml da água do cozimento do grão-de-bico;
- ½ colher de café (1g) de goma xantana;
- 1 cebola (150g) picada;
- 12 colheres de sopa (140g) de azeite;
- 3 xícaras (180g) de farinha de mandioca flocada;
- 3 colheres de chá (15g) de sal
- Hortelã fresco picadinho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Preparo:

Leve a água do cozimento do grão-de-bico ao fogo, até reduzir o volume para 2/3 (300ml). Deixe esfriar. Reserve.

Coloque no processador o grão-de-bico cozido até triturar levemente, ou amasse-os com a ajuda de um garfo. A intenção é deixar alguns pedaços.

Em uma panela, refogue a cebola junto com 3 colheres de sopa de azeite, até a cebola ficar transparente. Acrescente o grão-de-bico triturado e misture para incorporar os sabores.

Com a ajuda de um batedor de claras ou batedeira, bata a água do cozimento do grão-de-bico após redução, junto com a goma xantana, até ficar com aspecto de clara em neve.

Em uma tigela, misture o grão-de-bico refogado, a farinha de mandioca flocada e a água do grão-de-bico com a ajuda de uma espátula. Depois, acrescente 8 colheres de sopa de azeite, o sal, a hortelã fresca e a pimenta. Misture bem, e delicadamente.

Coloque em uma assadeira untada com o azeite restante e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus, por 15 minutos, ou até dourar levemente por cima.



Maionese Vegana

Ingredientes:

- 2 inhame médios inteiros e com casca;
- 1 dente de alho pequeno, amassado ou picado finamente;
- 1/2 xícara de folhas de espinafre;
- 4 colheres de sopa de azeite extravirgem;
- 1/4 xícara de água morna;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

Embrulhe os inhames em papel alumínio (com a parte brilhante voltada para dentro) e asse-os em forno médio (entre 220 e 250 graus) por cerca de 20 minutos.

Em uma frigideira, fogo baixo, coloque uma colher de azeite e o alho e refogue ligeiramente. Acrescente o espinafre, misture ao alho e deixe murchar.

Quando os inhames estiverem assados, corte-os ao meio e retire a polpa com a ajuda de uma colher. Coloque a polpa no liquidificador. Acrescente a água morna, o espinafre refogado, o restante do azeite, e bata até formar um creme. Acerte o sal e bata mais um pouco para incorporar.

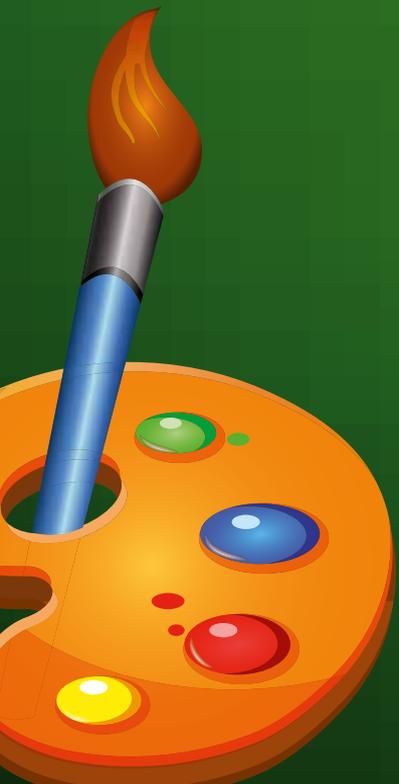


Patrocínio



Apoio





www.saborsem limite.com.br