



Health & Happiness



Paula Pinto
Nutricionista · 3576N

***SNACKS SAUDÁVEIS
DE VERÃO PARA
CRIANÇAS***

(Página intencionalmente deixada em branco.)



Health & Happiness



Paula Pinto
Nutricionista · 3576N

Gelado de Banana e Mirtilos

INGREDIENTES

- 1 Banana Madura
- 10 a 15 Mirtilos (pode usar os congelados)
- 3 Morangos

PREPARAÇÃO

Parta a banana e os morangos em fatias e leve ao congelador por uma hora, Caso use mirtilos frescos, leve também ao congelador.

Passado este tempo, coloque todos os ingredientes numa liquidificadora e triture até obter um creme homogêneo.

Distribua este creme por formas de gelado e leve ao congelador durante duas horas.



Health & Happiness



Paula Pinto
Nutricionista 3576N





Health & Happiness



Paula Pinto
Nutricionista · 3576N

Batido de Manga e Cenoura

INGREDIENTES

- 1 Iogurte Natural
- 1/2 Manga
- 1/2 Cenoura
- 1 colher de chá de Linhaça

PREPARAÇÃO

Parta a manga e a cenoura em pedaços e leve ao congelador durante uma hora.

Após este tempo, triture os ingredientes congelados e o iogurte até ficar homogéneo.

Pode adicionar cereais (milho puff por exemplo) e servir ao lanche.



Health & Happiness



Paula Pinto
Nutricionista 3576N





Health & Happiness



Paula Pinto
Nutricionista · 3576N

Espetadas de Fruta

INGREDIENTES

- Morangos
- Amoras
- Mirtilos
- Melancia
- Manga

PREPARAÇÃO

Corte a fruta em pedaços ou deixe inteira (dependendo da idade da criança).

Coloque a fruta num palito de cocktail.



Health & Happiness



Paula Pinto
Nutricionista 3576N





Health & Happiness



Paula Pinto
Nutricionista · 3576N

"Bolachas" de Maçã e Manteiga de Amendoim

INGREDIENTES

- Maçã
- Manteiga de Amendoim

PREPARAÇÃO

Corte a maçã em rodela.

Pegue numa rodela de maçã e barre um pouco de manteiga de amendoim.

Coloque outra rodela de maçã por cima.



Health & Happiness



Paula Pinto
Nutricionista · 3576N

