

# Hora do lanche: Basta escolher dois!

Escolha quaisquer dois grupos alimentícios (ou mais!) abaixo para um lanche equilibrado. Almeje que legumes ou frutas sejam um dos dois grupos de alimentos.



Vegetais 1/2 xícara	+	Frutas 1/2 xícara	+	Proteína	+	Laticínios	+	Grãos
Cenouras ou palitos de cenouras bebê Bastões de aipo Pimentas ou pepinos fatiados Feijão verde ou ervilhas instantâneas Tomates de cereja ou de uva fatiados Abacate Cunhas ou fatias de batata doce cozida Salsa de tomate		Maçãs fatiadas, laranjas, melão, banana, uvas, ou outras frutas frescas Um punhado de arandos, uvas passas ou outras frutas secas (1/4 de xícara) Bagas frescas ou congeladas (descongeladas) Laranjas enlatadas, abacaxi ou pêssegos 100% suco de frutas Applesauce (molho de maçã)		Um punhado de amendoins, amêndoas ou nozes 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim ou manteiga de girassol Um punhado de sementes de abóbora, girassol, ou outras sementes 1/2 xícara de chá fresco, congelado (descongelado) ou edamame seco Um ovo cozido 1/4 de xícara de hummus ou molho de feijão		Uma vara de queijo magro, cubos de 30g, queijo ralado ou fatiado 150ml de iogurte magro Pequeno copo de leite Queijo caseiro com baixo teor de gordura		Um punhado de crackers de grãos integrais 1/2 xícara de cereais integrais ou granola 2 xícaras de pipoca Uma pita integral ou uma fatia de torrada Um punhado de lascas de tortillas caseiras (ver receita abaixo)

## Chips de tortilhas caseiras



Para fazer lascas de tortilla caseiras, corte tortilhas de milho em cunha, revista com spray de cozimento e asse a 190°C por 8-10 minutos. Adicione um polvilho de queijo antes de assar para obter um sabor extra.

**continua >**

## Dicas:

**Alerta de segurança!** Certifique-se de que os lanches sejam fatiados e cortados de forma a evitar engasgue. Corte alimentos redondos como tomates cereja e uvas em quartos, corte alimentos difíceis de mastigar como bagels e carnes duras em pedaços pequenos, espalhe alimentos pegajosos como manteiga de amendoim em camadas finas, e cozinhe ou corte alimentos duros e crocantes como cenouras bebê e pretzels em pedaços menores. Fique com as crianças enquanto elas estão comendo.

### Experimente estas combinações de lanches

#### Sundaes de banana:

Banana, fatiada horizontalmente + iogurte magro + amendoim picado + morangos fatiados + granola

#### Nacho para beliscar:

Tortilha caseira + tomate cereja e pimentão verde + feijão preto + salsa + queijo cheddar ralado

#### Molho de pimenta cremoso:

Mini pimentas recheadas com hummus + bolachas de grãos integrais

#### Espetos para petiscar:

(em espetos ou pauzinhos) pepino fatiado + queijo em cubos + uvas + ovo cozido

#### Pretzel borboleta:

Aipo + cream cheese + pretzels (para as asas!) + passas de uva

**Comedores exigentes?** Armazene lanches em sua própria gaveta ou recipiente na geladeira ou na despensa. Dê às crianças o poder de escolher o que elas querem do fornecimento de salgadinhos especiais!

**Sem tempo?** Pré-embale os lanches para a semana em pequenos saquinhos ou recipientes reutilizáveis quando tiver mais tempo. Pegue e vá quando sair pela porta!

#### Procurando economizar dinheiro?

Compre frutas e verduras em formas inteiras e faça você mesmo o trabalho de preparação! Escolha frutas e legumes congelados e enlatados quando seus favoritos não estiverem na estação.

#### Fazendo deste um lanche para viagem?

Escolha alimentos a mão como palitos vegetarianos, fatias de frutas e palitos de queijo, ou aperitivos secos como nozes, bolachas de grãos inteiros e cereais. Certifique-se de que qualquer molho ou lanche confuso esteja em um recipiente selado!

#### Quer preparar uma refeição ou “cozinhar uma vez para comer duas”?

Faça grandes lotes de receitas de lanches como granola, hummus ou chips de tortilla para ter em mãos como lanches durante toda a semana.

