

# **Lanches Saudáveis Para Uma Semana**



**7 Opções  
De Baixas Calorias**

## ÍNDICE

<b>G.O.R.P</b>	<b>2</b>
<b>Cenouras De Sésamo</b>	<b>2</b>
<b>Hummus</b>	<b>2</b>
<b>Sementes De Abóbora Torradas</b>	<b>2</b>
<b>Pipocas Com Queijo</b>	<b>2</b>
<b>Nozes Torradas</b>	<b>2</b>
<b>Tomate Seco</b>	<b>2</b>

## **G.O.R.P**

Este acompanhamento para caminhadas faz um grande lanche.

### **Ingredientes**

1 / 2 onça inteira sem casca (casca) de Amêndoas  
1 / 4 de onça sem sal, de amendoim torrado seco  
1 / 4 de onça de morangos secos  
1 colher de sopa de passas picadas  
1 1 / 2 colher de chá de chocolate em lascas

### **Direcções**

1. Junte as amêndoas, amendoins, morangos, passas e lascas de chocolate em uma tigela pequena.

(Faz 2 porções)

Calorias por porção: 102

## **CENOURAS DE SÉSAMO**

Um lanche simples, mas as sementes de sésamo adicionam um toque agradável

### **Ingredientes**

2 xícaras de cenouras bebê  
1 colher de sopa de gergelim torrado  
Uma pitada de tomilho seco  
Uma pitada de sal kosher

### **Direcções**

1. Misture as cenouras com o gergelim, tomilho e sal kosher em uma tigela pequena.

(Faz 3 porções)

Calorias por porção: 33

# HUMMUS

Esta nova versão favorita irá surpreendê-lo com o seu doce sabor

## Ingredientes

2 xícaras de grão de bico enlatado, escorrido  
1 / 3 xícara de tahine  
1 / 4 xícara de suco de limão  
1 colher de chá de sal  
2 dentes de alho, cortados ao meio  
1 colher de sopa de azeite  
1 pitada de paprica  
1 colher de chá de salsa fresca picada

## Direcções

1. Coloque o grão de bico, tahine, sumo de limão, sal e alho em um liquidificador ou processador de alimentos. Misture até ficar homogêneo. Transfira a mistura para uma tigela.
2. Regue o azeite sobre a mistura de feijão-de-bico. Polvilhe com « a paprica e salsinha.

(Faz 8 porções)

Calorias por porção: 77

## **SEMENTES DE ABÓBORA TORRADAS**

O favorito do Halloween, é realmente uma bela escolha para um lanche saudável em qualquer altura do ano.

### **Ingredientes**

- 1 1 / 2 xícaras de sementes inteiras de abóbora cruas
- 2 colheres de chá de manteiga derretida
- 1 pitada de sal

### **Direcções**

1. Pré-aqueça o forno a 150 graus C.
2. Misture as sementes em uma tigela com a manteiga derretida e o sal. Espalhe as sementes de uma única camada em uma assadeira e asse por aproximadamente 45 minutos ou até dourar, mexa ocasionalmente.

(Dá para 6 porções)

Calorias por porção: 83

## **PIPOCAS COM QUEIJO**

Este lanche é tão gostoso que você acha que não pode ser saudável.

### **Ingredientes**

4 xícaras de pipocas

1 / 2 xícara de queijo parmesão ralado fresco

Pimenta a gosto

### **Direcções**

1. Lance da pipoca com queijo parmesão e pimenta a gosto.

(4 porções)

Calorias por porção: 75

## NOZES TORRADAS

As nozes são cheias de gorduras saudáveis. Uma simples torradora, vai trazer para fora o seu sabor cheio.

### Ingredientes

1 / 2 xícara de nozes picadas, ou de frutos secos à sua escolha, você também pode usar uma mistura de nozes, se desejar.

### Direções

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° C.
2. Espalhe as nozes em uma assadeira.
3. Toste as nozes no forno até ficarem ligeiramente douradas, cerca de 8-10 minutos. Não queime.
4. Esfriar e guarde em um recipiente hermético por até duas semanas.

(Faz 8 porções)

Calorias por porção: 40



# TOMATE SECO

Este molho é perfeito para vegetais, tortilhas ou outras opções saudáveis, como torradas.

## Ingredientes

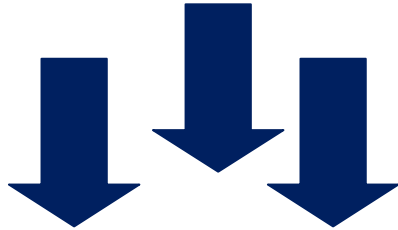
1 xícara de tomates secos, reidratados  
1 colher de sopa de vinagre balsâmico  
1 xícara de creme de queijo sem gordura  
1 / 2 xícara de natas não gordas  
folhas de manjeriço, para guarnecer

## Direcções

1. Purê de tomates secos e vinagre balsâmico no processador de alimentos. Adicione o creme de queijo e bata até obter uma massa lisa.
2. Adicione o creme de leite e misture até combinado. (Tenha cuidado para não bater demasiado ou a mistura vai liquefazer.)
3. Transferir a mistura para uma tigela de servir e decore com manjeriço fresco.

(Faz 10 porções)  
Calorias por porção: 52

*Desejos De Boa Sorte Para Si!!!*



**“Finalmente! A Solução Chave Na  
Mão Para Ganhar Dinheiro A  
Vender Produtos De Outras  
Pessoas SEM Chatices!...:”**

[www.InfoDigitais.com](http://www.InfoDigitais.com)