

Receitas Saudáveis para Substituir Snacks Ultraprocessados

Bolo Caseiro de Banana Sem Açúcar

Ingredientes:

- 3 bananas maduras amassadas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela a gosto

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture as bananas, ovos e óleo.
- Adicione a farinha e a canela, misture bem.
- Por último, adicione o fermento e incorpore delicadamente.
- Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por 30 minutos.

Pão Integral com Pasta de Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- 1/2 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 colher (sopa) de tahine ou azeite
- 1 dente de alho pequeno
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- No processador, bata o grão-de-bico, alho, limão, tahine/azeite e temperos.
- Passe a pasta sobre o pão integral e sirva com folhas verdes ou legumes.

Suco Natural Sem Adição de Açúcar

Ingredientes:

- 1 copo de água gelada

- 1/2 maçã
- 1 fatia de abacaxi
- Folhas de hortelã a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Sirva em seguida.

Frutas Cortadas + Mix de Castanhas

Ingredientes:

- 1/2 maçã picada
- 1/2 banana em rodela
- 1 punhado de uvas
- 1 colher (sopa) de castanhas-do-pará
- 1 colher (sopa) de amêndoas
- 1 colher (sopa) de nozes picadas

Modo de preparo:

- Misture todas as frutas em um pote ou tigela.
- Adicione as castanhas e misture bem.
- Consuma imediatamente ou armazene na geladeira.