

JV
Júlia Vasconcelos
Nutricionista

Vem que tem receita!

Lanches práticos e gostosos



Júlia Vasconcelos
Nutricionista



Opções doces
Para nutrir a alma e o corpo!

Banana TOAST

Pão de forma - 2 unidades

Banana - 1 unidade média

Doce de leite - 1 colher de sopa (20g)

Queijo mussarela - 1 fatia (20g)

Canela em pó

1. Descasque e corte as bananas em rodela finas e regulares;
2. Disponha as fatias de pão em uma tábua e com a ajuda de uma faca, espalhe o doce de leite sobre cada fatia;
3. Em seguida, distribua as rodela de banana por cima do doce de leite;
4. Coloque uma fatia de mussarela sobre o pão montado, cobrindo bem as bananas. Polvilhe um pouco de canela em pó por cima;
5. Leve à *airfryer*, sem sobreposição, a 200 °C por cerca de 5 minutinhos ou até perceber que o queijo derreteu bem e ganhou uma leve cor dourada;



Bolinho de doce de leite

Ovo - 1 unidade

Doce de leite - 1 colher de sopa (20g)

Aveia - 3 colheres de sopa (30g)

Leite desnatado - 3 colheres de sopa (50ml)

Fermento químico - 1 colher de chá

Canela em pó

1. Em uma vasilha bata o ovo com o leite e a aveia até virar uma massa grossa que caia pesada da colher.
2. Adicione os demais ingredientes e lembre-se: o fermento entra por último.
3. Transfira a massa para forminhas e preencha até a metade, adicione meia colher de chá de doce de leite no centro de cada uma e cubra com mais massa;
4. Leve para *airfryer* a 180°C por cerca de 12 minutos.

DICA DA NUTRI:

O doce de leite tem que ficar no meio, nunca por cima. Em cima ele queima e amarga, no meio ele vira recheio.



Bolo de fubá de caneca com goiabada



Ovo - 1 unidade

Leite em pó desnatado - 1 colher de sopa (15g)

Fubá - 3 colheres de sopa (30g)

Goiabada em cubos - (20g)

Adoçante, fermento e canela á gosto

1. Em um recipiente misture o fubá, ovo, leite em pó, adoçante e uma pitada de fermento até virar massa;
2. Adicione metade na caneca, os cubos de goiabada no meio e cubra com o resto.
3. Leve ao microondas por cerca de 2 min.

DICA DA NUTRI:

A goiabada afunda e vira recheio cremoso. Não passe de 2 min e meio no microondas pra não ressecar.



Mingau de paçoca

Leite de vaca - 1 xícara (200ml)

Aveia em flocos - 3 colheres de sopa (30g)

Leite em pó desnatado - 1 colher de sopa (15g)

Canela em pó - À gosto

Paçoca - 1 unidade

1. Em uma panela, coloque a aveia, o leite em pó, canela e o leite.
2. Leve ao fogo baixo e mexa sem parar para não empelotar e continue mexendo por cerca de 2 a 3 minutos, até atingir a cremosidade desejada.
3. Desligue o fogo, transfira para uma tigela e polvilhe paçoca por cima.

DICA DA NUTRI:

Para deixar ainda mais proteico, acrescente 1 colher de sopa de whey protein do sabor que preferir.





Júlia Vasconcelos
Nutricionista

Opções salgadas

Para variar no dia a dia!



Torta salgada

Goma de tapioca - 60g

Frango cozido e desfiado - 180g

Ovo - 3 unidades

Tomate em cubos - 150g

Milho enlatado - 35g

Queijo ralado (mussarela ou minas)- 60g

Alho amassado - 2 dentes

Cebolinha, salsinha, azeite extravirgem, sal e pimenta

1. Refogue o alho no azeite, joga o tomate em cubos e refogue até soltar suco;
2. Posteriormente, misture com o frango desfiado e o milho e tempere conforme a sua preferência;
3. Em uma tigela, adicione os ovos, goma de tapioca, queijo ralado, sal, pimenta e o refogado de frango com vegetais;
4. Volte a massa para forminhas de silicone e porcione a massa grossa.
5. Leve para airfryer a 180°C por cerca de 12 minutos.

DICA DA NUTRI:

Adicione parte do queijo ralado por cima antes de assar.



Pastel na *Airfryer*

Massa de pastel - 2 discos

Frango cozido e desfiado - 100g

Tomate em cubos - À vontade

Milho enlatado - À vontade

Creme de ricota ou requeijão light - 1 colher de sopa (30g)

1. Em uma vasilha misture o frango, o creme de ricota e os legumes;
2. Recheie as massas de pastel, molhe as bordinhas e sele com o garfo;
3. Pincele água na parte superior da massa e leve para airfryer a 190°C por cerca de 12 min.



Omelete cremosa com torradas

Ovo - 3 unidades

Leite desnatado - 50ml

Queijo ralado (mussarela ou minas)- 40g

Frango desfiado ou atum - 50g

Pão integral - 2 unidades (50g)

Sal, ervas e pimenta

+ Fruta da sua escolha como acompanhamento

1. Em uma vasilha misture os ovos, leite, queijo, recheio e temperos;
2. Despeje em forminhas de silicone e leve para airfryer a 180°C por 12 min ou forno a 180°C por 15 min.
3. Sirva com o pão (torrado) ao lado e a fruta depois, é isso que fecha a refeição!



Esfirra de carne moída



Rap 10 ou pão sírio - 1 unidade

Carne moída - 100g

Tomate e cebola em cubos

Molho de tomate - 2 colheres de sopa

Alho, sal e pimenta

1. Refogue a carne moída com cebola, alho e temperos da sua preferência e adicione o tomate;
2. No pão sírio coloque o molho de tomate e ajuste o sal/pimenta;
3. Adicione a carne moída e leve a frigideira, forno ou airfryer a 180°C por cerca de 5 min





Júlia Vasconcelos
Nutricionista