

www.ferabelonutri.com.br

@fernandarabelo_nutri

Mini-snacks:

OPÇÕES RÁPIDAS E SAUDÁVEIS

por **Dra. Fernanda Rabelo** | Nutrição para fertilidade, gestação e saúde da mulher

Alimente seus objetivos com estratégia e acolhimento

Se você está tentando engravidar, já está gestante ou apenas quer se sentir melhor com o seu corpo e sua energia, este material foi feito para você.

Os mini-snacks são aliados valiosos para quem precisa manter a nutrição equilibrada ao longo do dia, sem complicação.

Aqui, você vai aprender a montar 5 receitas práticas, todas pensadas para ajudar seu metabolismo, sua saúde hormonal e, claro, sua fertilidade.



Como montar um mini-snack funcional?

Antes de irmos para as receitas, entenda: um snack funcional combina nutrientes certos, na quantidade certa, para oferecer saciedade e suporte metabólico sem pesar.

A regra básica é:

- 1 fonte de proteína
- 1 fonte de gordura boa
- 1 carboidrato inteligente

Agora vamos aos 5 snacks:

BOLO DE CANECA

1 ovo

+ 2 col. de sopa de Farelo de Aveia

+ 1 Banana

+ 1 col. de sopa de cacau

+ 1 colher de chá de açúcar mascavo ou demerara

+ 2 col. de sopa de água

+ 1 col. de café de fermento. Modo de preparo:

Bata tudo com um garfo e leve por 2 minutos no microondas.



BISCOITO DE GRÃO DE BICO

2 xicaras de grão de bico

3 Cs de azeite

2Cs de semente de chia

2 Cs de farinha de a r r o z

Sal e Ervas a gosto.

Preparo

Deixe de molho o grão de bico por 10 horas, descarte a água e processe (sem cozinhar) até ficar em pedacinhos bem pequenos. Depois misture os outros ingredientes e abra a massa em uma assadeira, pressionando com a ponta dos dedos umedecidos. Leve ao forno baixo até dourar, uns 25 minutos.



PÃO CASEIRO DE GERGELIM

1 cs rasa de farelo de aveia

1 cs rasa de goma de tapioca

1 Ovo

1 os de iogurte natural

1 pitada de sal

1 col de café de fermento em po

1 col. de chá de gergelim preto e gergelim branco.



Misture bem todos os ingredientes até incorporá-los por completo e leve ao microondas em um refratário de vidro triangular pequeno por 2 minutos e 30 segundos. Depois de retirado o pão do microondas, corte-o pela metade, recheie com cottage, por exemplo. Muito melhor do que pão de forma! Experimente!

CHIPS DE BANANA VERDE

Descascar a banana.

Fatiar com a casca .

Distribuir na assadeira e temperar, sal rosa do Himalaia e ervas finas.

Levar ao forno baixo pre aquecido até dourar, virar na metade do tempo.

Fica super crocante



MIX DE NUTS TEMPERADO

INGREDIENTES

1/2 xícara de chá de amêndoas cruas

1/2 xícara de chá de castanha de caju

1/2 xícara de chá de nozes

1/2 xícara de chá de castanha do para

Açafrão em pó a gosto

Pimenta do reino a gosto

Curry a gosto

Sal um pouquinho

Orégano a gosto

Preparo

Em um tabuleiro misturar todos os ingredientes. Levar ao forno pré aquecido por 10-15 minutos a temperatura de 160 graus, mexer uma espátula de tempos em tempos para tostar por igual. Espere esfriar e armazenar em um pote de vidro.

