

# RECEITAS DE SNACKS



Banana com manteiga de amendoim  
Barra de cereais com morango  
Barrinha de cereais  
Biscoito de amendoim light  
Bolo de laranja  
Chips de batata doce  
Chips de cenoura  
Chips de maca com canela  
Chips de maca no forno  
Chips de mandioca e beterraba  
Claras com canela  
Cookie de aveia  
Cookie de banana com aveia  
Gelatina de queijo quark  
Lascas de coco  
Pao de queijo  
Pacoca Light  
Snack de aveia com pasta de amendoim

**MARISSOL RIOS HEALTH COACH**

Criação: Marissol Rios

## BANANA COM MANTEIGA DE AMENDOIM



### *Ingredientes:*

- 1 banana da madeira
- 1 colher de chá de manteiga de amendoim - Canela a gosto

### *Modo de preparo:*

Esmague a banana com um garfo. Coloque a manteiga de amendoim por cima e misture com a banana esmagada. Polvilhe com canela, um ótimo alimento termogénico.

## BARRA DE CEREAIS COM MORANGO



### *Ingredientes:*

- 1 chávena farinha
- 1 chávena aveia em flocos
- 1/2 chávena manteiga amolecida
- 1/3 chávena açúcar mascavado
- 1/4 colher de chá fermento em pó
  - 1/8 colher de chá sal
- 3/4 chávenas doce de morango ou morangos esmagados

### *Modo de preparo:*

Pré-aqueça o forno a 180°C; Numa tigela grande, misture tudo junto, exceto o doce de morango; Encha dois copos com esta mistura e deixe o resto na tigela. Reserve. Pressione a mistura dos dois copos no fundo de uma forma. Certifique-se de cobrir todo o fundo da forma; Usando uma colher grande, espalhe o doce de morango em cima da mistura dos cereais. Espalhe uniformemente por toda parte; Espalhe a mistura reservada sobre o doce de morango. Pressione-a levemente; Leve ao forno durante 25 minutos; Retire a forma do forno e deixe arrefecer por pelo menos 15 minutos; Corte em 12 barras para comer e partilhar.

## BARRA DE CEREAL



### *Ingredientes:*

- 2 xícaras (de chá) de aveia em flocos - 2 claras
  - 2 bananas passas (secas) picadas
    - 1 banana amassada
    - 3 colheres (sopa) de mel

### *Modo de preparo:*

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture. Unte uma forma e coloque a massa delicadamente sobre ela, espalhando com uma colher. Corte as barrinhas antes de levar ao forno. Coloque para assar em forno pré aquecido por cerca de 15 a 20 minutos. Retire as barrinhas da forma somente quando estiverem frias.

## BISCOITO DE AMENDOIM LIGHT



### *Ingredientes:*

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (chá) de tapioca ou fécula de batata
  - 2 colheres (sopa) de quinoa em flocos
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim sem açúcar
  - 3 colheres (sopa) de açúcar de coco
  - 1 colher (chá) rasa de fermento em pó
    - 2 ovos
  - Amendoim para enfeitar
    - Canela à gosto

### *Modo de preparo:*

Misture todos os ingredientes, primeiramente com uma colher e depois com as mãos até obter uma massa consistente que não grude nas mãos. Caso sinta necessidade, ou a massa fique muito seca, acrescente 2 a 3 colheres de sopa de leite desnatado. Em seguida, molde em forma de cookies, coloque em um tabuleiro untado com óleo de coco e leve ao forno médio, pré aquecido, até dourarem. Rende aproximadamente 20 unidades!

## BOLO DE LARANJA



### *Ingredientes:*

- Uma laranja
- Um copo de bebida de amêndoa
  - Um ovo
- Uma chávena de farinha de castanha
  - Canela

### *Modo de preparo:*

Num liquidificador, coloca-se a laranja com um copo de bebida de amêndoa e tritura-se durante cerca de três segundos; Junta-se o ovo, a chávena de farinha de castanha e canela. Se não gostar desta farinha, ou não a tiver em casa, pode trocar por outra qualquer; Tritura-se esta mistura no liquidificador até ficar uma massa consistente; No fim, coloca-se numa taça e vai quatro minutos ao microondas.

## CHIPS DE BATATA DOCE



### *Ingredientes:*

- Batata doce
- Tomilho ou orégãos
  - Azeite

### *Modo de preparo:*

Lave bem a batata doce, mantendo a casca. Corte em rodela fina para que fiquem mais estaladiças. Coloque num tabuleiro, revestido por papel vegetal, e disponha as batatas em fila. Tempere com o tomilho e coloque um fio de azeite. Leve ao forno e deixe durante cerca de 15 minutos a 180º. Vire as batatas para ficarem bem tostadas durante mais 15 minutos.



## CHIPS DE CENOURA



### *Ingredientes:*

- 2 cenouras
- Sal
- 1 colher de chá de azeite 1 colher de alecrim

### *Modo de preparo:*

Descasque as cenouras e corte em fatias bem finas. Tempere a cenoura com o sal, o azeite e o alecrim. Forre um tabuleiro com papel vegetal, e coloque as fatias de cenoura, lado a lado. Coloque o forno durante aproximadamente 20 minutos, vigiando, até ficarem crocantes.



## CHIPS DE MAÇÃ COM CANELA



### *Ingredientes:*

- 1 maçã reineta
- Canela a gosto

### *Modo de preparo:*

Misture todos os ingredientes, primeiramente com uma colher e depois com as mãos até obter uma massa consistente que não grude nas mãos. Caso sinta necessidade, ou a massa fique muito seca, acrescente 2 a 3 colheres de sopa de leite desnatado. Em seguida, molde em forma de cookies, coloque em um tabuleiro untado com óleo de coco e leve ao forno médio, pré aquecido, até dourarem. Rende aproximadamente 20 unidades!

## CHIPS DE MAÇA NO FORNO



### *Ingredientes:*

- 2 maçãs

### *Modo de preparo:*

Modo de preparo: Comece preaquecendo o forno na menor temperatura (preferencialmente à 110°C), por uns 10 minutos. Fatie duas maçãs bem fininhas Não esqueça de retirar as sementes e o cabinho. Forre a forma com papel manteiga e posicione as fatias de maçã, de maneira que nenhuma fique sobrepondo a outra. - Polvilhe canela em pó. Leve ao forno a 180°C, com a porta semi aberta, por aproximadamente 1 hora. Desligue o forno, vire todas as maçãs e mantenha por mais uns 15 minutos ali dentro do forno, com a porta semi- aberta.

## CHIPS DE MANDIOCA E BETERRABA



### *Ingredientes:*

- Beterrabas e mandioquinhas (quantas você quiser) - Azeite de oliva
  - Sal a gosto
  - Pimenta a gosto

### *Modo de preparo:*

Pré-aqueça o forno a 180C°. Corte as beterrabas e as mandioquinhas em fatias bem finas. Uma dica é usar o ralador, as fatias vão ficar muito mais finas e vai ser bem mais rápido. Disponha as fatias sobre uma assadeira coberta com papel manteiga. - Em uma tigela misture o azeite, o sal e a pimenta. Depois pincele as beterrabas e as mandioquinhas com essa mistura. Leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até que as bordas dos chips comecem a secar. Vire os chips, diminua um pouco a temperatura do forno e leve ao forno novamente. Dessa vez fique atenta, olhe os chips de 5 em 5 minutos, normalmente leva mais uns 20 minutos. Por fim é só deixar esfriar e servir em seguida.

## CLARAS COM CANELA



### *Ingredientes:*

- Duas claras
- Canela a gosto
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1/2 colher de chá de stevia em pó

### *Modo de preparo:*

Coloque numa tigela as claras, a canela, a linhaça e a stevia. Bata tudo com um garfo e coloque durante cerca de dois minutos e meio no micro-ondas. Se gostar, volte a polvilhar com canela.

## COOKIE DE AVEIA



### *Ingredientes:*

- 175 gramas farinha de trigo
- 1/2 colher de chá fermento em pó
  - 85 gramas aveia
- 175 gramas açúcar (que pode substituir por stevia)
  - 1 colher de chá canela em pó
  - 140 gramas manteiga
- 70 gramas mirtilos secos (ou passas de uva)
  - 50 gramas noz
  - 1 ovo batido

### *Modo de preparo:*

Junte a farinha, o fermento em pó, a aveia, o açúcar e a canela numa tigela e misture bem com as mãos. Adicione a manteiga; Misture os mirtilos e as nozes. Adicione o ovo e misture bem; Polvilhe levemente uma superfície de trabalho com farinha e enrole a massa em forma de um cilindro. Embrulhe em película aderente e reserve no frigorífico até solidificar; Pré-aqueça o forno a 160°C; Desembrulhe a massa, corte em fatias grossas e coloque numa assadeira. Asse por 15 minutos até dourar, deixe na assadeira para endurecer. Para arrefecer completamente coloque-os sobre uma grade.

## COOKIE DE BANANA COM AVEIA



### *Ingredientes:*

- 2 bananas
- 1 xícara de aveia em flocos

### *Modo de preparo:*

Misture os dois ingredientes até formar uma massa. Como bananas podem ter diferentes tamanhos, talvez você tenha que acrescentar mais uma, ou um pouco mais de aveia. A ideia é não ficar nem mole demais, nem seca demais. - Leve ao forno por 40 minutos e sirva.



## GELATINA DE QUEIJO QUARK



### *Ingredientes:*

- 500 ml de água
- 250 g de queijo quark
- 1 pacote de 15 gramas de gelatina de morango em pó

### *Modo de preparo:*

Dissolva o pacote de gelatina em 250 ml de água a ferver Junte o queijo quark e dissolva-o com a ajuda de um fouet Adicione 250 ml de água fria e coloque no frigorífico até solidificar



## LASCAS DE COCO



### *Ingredientes:*

- Polpa de coco fresco em lascas finas ou coco em lasca seco ou
  - Lascas de coco fresco ou desidratado
  - Canela a gosto

### *Modo de preparo:*

Coloque em uma assadeira e leve por ass 5 -7 minutos ou até começar a dourar. Cuide pois é asito rápido e pode queimar. Versão com canela. Só polvilhar a canela em pó e levar ao forno. Versão doce. Polvilhar uma mistura de xilitol (ou açúcar de coco) e asl rosa.

## PÃO DE QUEIJO



### *Ingredientes:*

- 500 g de batata doce cozida (amassada e sem casca) - 500 g de polvilho azedo
  - 2 colheres (de chá) de sal marinho
  - 3 colheres (de sopa) de semente de chia
    - 150 ml de azeite
  - Água em temperatura normal

### *Modo de preparo:*

Basta misturar o polvilho com o azeite, o sal e a chia até perceber que está formando uma farofa. Em seguida, acrescente a batata e amasse bem. Depois, aos poucos, você vai colocando a água até perceber que a massa está no ponto (você percebe isso quando ela começa a desgrudar das mãos). Então, é só enrolar em bolinhas e colocar para assar!

## PAÇOCA LIGHT



### *Ingredientes:*

- 1 xícara de amendoim (cru) triturado
  - 1/3 de xícara de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo (opcional)
  - 1 pitada de sal

### *Modo de preparo:*

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture até formar uma massa homogênea. Depois é só moldar as paçocas no formato que desejar. Cada porção tem em média 90 calorias.

## SNACK DE AVEIA COM PASTA DE AMENDOIM



### *Ingredientes:*

- 2/3 xíc. de manteiga de amendoim.
- 1 xíc de aveia, e mais um pouco para enrolar.
  - 1 1/2 c. de sopa de mel.
- 1/4 xíc. de gotas de chocolate, e mais um pouco para enrolar.
  - 1/4 xíc. de linhaça (opcional).

### *Modo de preparo:*

Misture os ingredientes em uma tigela até ficar homogêneo. Cubra com papel filme e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos. Depois de gelados, faça bolinhas de mais ou menos 2 centímetros. (Unte suas mãos com manteiga ou óleo de cozinha para evitar que as bolinhas grudem). Faça uma camada de aveia e gotas de chocolate em uma superfície limpa para rolar as bolinhas. Finalize a fixação dos ingredientes com as mãos. Guarde na geladeira.