

FÓRMULA DO

# Lanchinho Perfeito



## **Quer saber como montar um lanche saudável e gostoso para o seu filho?**

Descubra uma fórmula infalível para criar diversas combinações de alimentos.

Na hora do lanche, as preocupações do pai e da criança são muito diferentes. Os pequenos só querem saber se está gostoso, enquanto os adultos focam também na qualidade nutricional. Juntar essas duas qualidades na mesma merenda é o grande desafio de todos os pais, mas quer saber como tornar isso mais fácil? Conheça agora a...

### **Fórmula do Lanchinho Perfeito**

- 1 Fruta ou Legume (in natura)
- 1 Fonte de Proteína
- 1 Fonte de Carboidrato
- 1 Bebida Natural

## 5 dicas para o preparo dos lanches

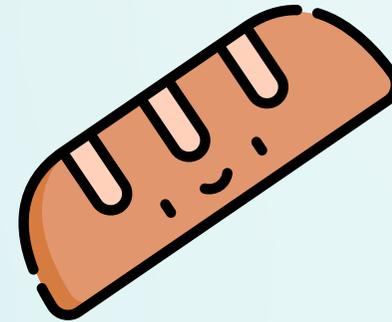
- 1. Use alimentos que a criança já gosta:** busque sempre oferecer coisas novas, mas acompanhados do que ela já gosta. Assim, aumentam as chances da crianças aceitar a novidade.
- 2. Misture alimentos com cores diferentes:** tudo que é muito colorido atrai a atenção da criança. Use isso ao seu favor para aumentar a qualidade nutricional dos lanches.
- 3. Corte os alimentos em formatos divertidos:** pegue aquelas forminhas para fazer biscoito e use para cortar pães e frutas também. As crianças adoram um lanche divertido.
- 4. Envie lanches em porções adequadas:** tome cuidado para enviar a porção adequada de comida. A ideia não é que a criança passe fome, mas também não pode tirar a vontade dela para a próxima refeição.
- 5. Envolver as crianças no preparo:** colocar seus filhos para te ajudar na cozinha é um grande incentivo para que eles comam melhor. Tente fazer isso com lanches mais simples.

**Confira agora 10 ideias de lanches para você preparar em casa ou para o seu filho levar para o colégio.**

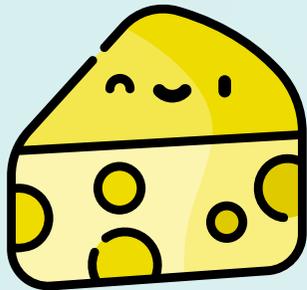
# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº1



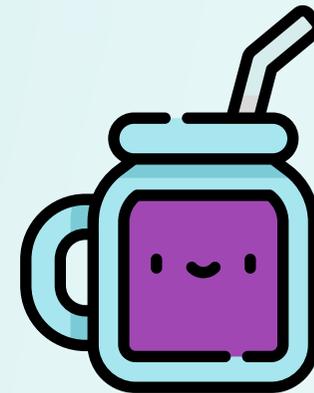
Goiaba Picadinha



Pão tipo bisnaguinha

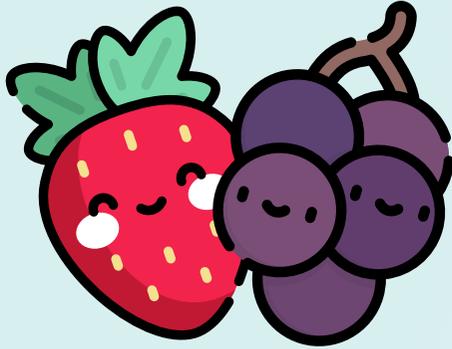


Queijo Minas

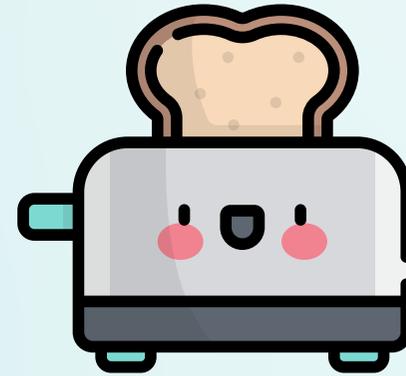


Suco natural de uva

# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº2



Morango e Uva



Torradas



Requeijão

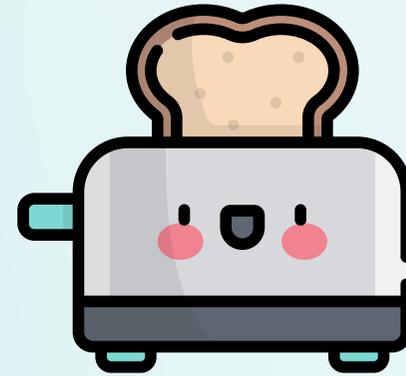


Suco de Abacaxi

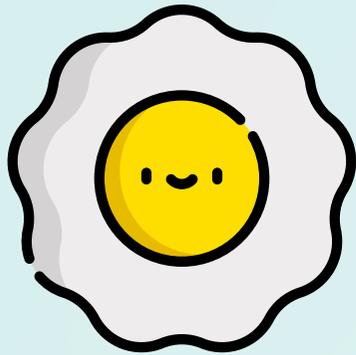
# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº3



Maçã



Torradas

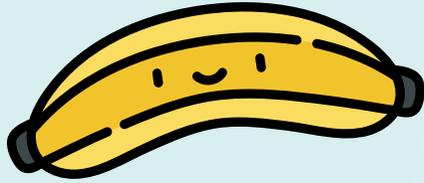


Ovo mexido

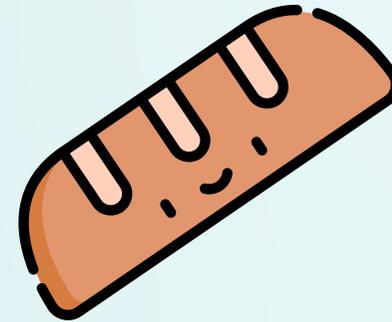


Suco caju

# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº4



Banana



Cereais (Granola)

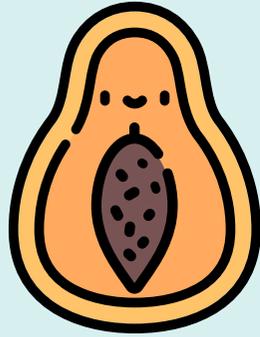


logurte

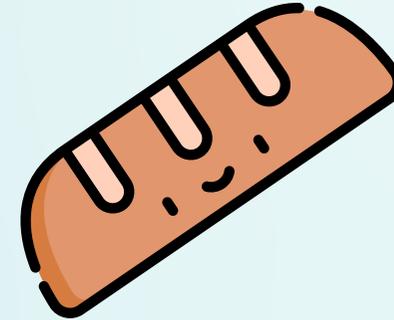


Água de Coco

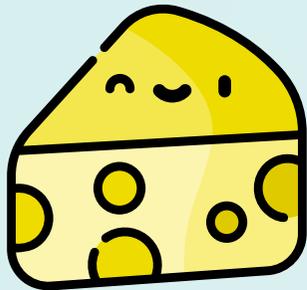
# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº5



Mamão



Biscoito de Polvilho



Queijo minas cortado em cubos  
com azeite e orégano

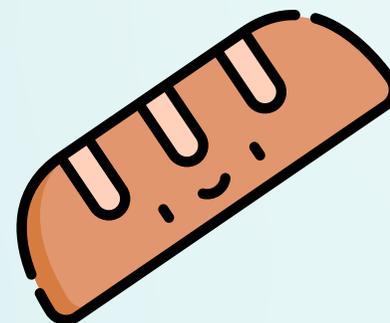


Suco natural de uva

# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº6



Tomatinhos cereja temperados



Pão tipo bisnaguinha

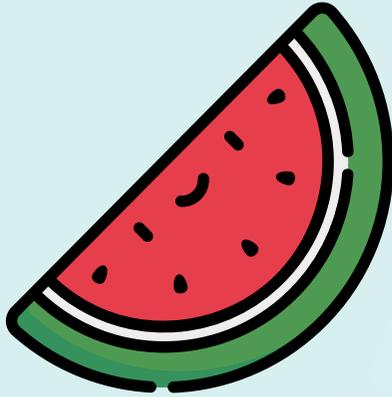


Creme de Ricota

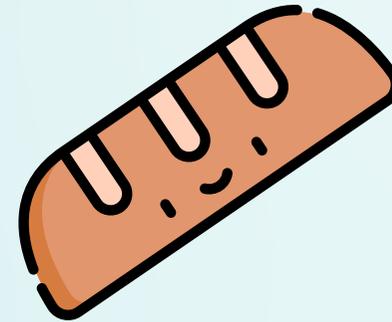


Suco de laranja

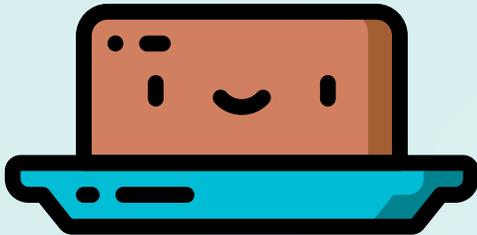
# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº7



Melancia



Biscoito Creme Cracker

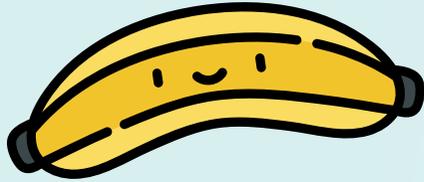


Patê



Água de Coco

# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº8



Banana



Tapioca



Queijo minas e geleia de frutas  
vermelhas

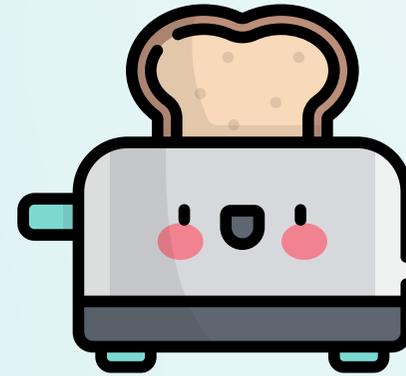


Suco natural de uva

# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº9



Palitinhos de Cenoura



Torradinhas



Creme de Ricota



Suco de Abacaxi

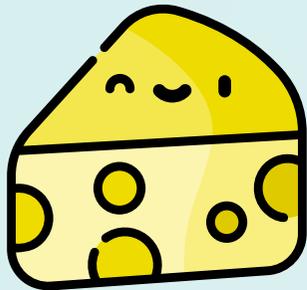
# OPÇÃO DE LANCHINHO Nº10



Pêra



Tapioca



Queijo minas e presunto



Suco de Melão

## **Gostou das dicas?**

Tenha acesso a milhares de outras ideias de cardápios como esses, totalmente voltados a necessidade nutricional e ao gosto do seus filhos, com o aplicativo do Cardápio Inteligente!

## **O que é o Cardápio Inteligente?**

Essa é a solução ideal para adiantar a sua vida na cozinha e tornar esse hábito mais prático e econômico.

Com ele, você recebe toda semana um planejamento alimentar 100% personalizado aos seus gostos e necessidades, com sugestões para lanches, almoço e jantar. Assim, você não perde tempo tentando descobrir o que preparar e mantém o seu cardápio sempre variado.

Falando em tempo, nossa plataforma também te ajuda bastante nesse quesito, afinal todas as nossas receitas são de até 30 minutos apenas. Mas não pense que apenas por serem rápidas que elas não são saudáveis.

Tudo o que vai para o nosso cardápio é escolhido a dedo pelos nossos chefs e nutricionistas. E olha que já são milhares de receitas!

Para facilitar ainda mais, você também pode gerar listas de compras, de acordo com o que decidir preparar. Assim, com um clique, você organiza tudo o que precisar trazer do supermercado, tornando as compras mais rápidas e exatas.

Viu só, como cozinhar fica mais fácil e rápido com o Cardápio Inteligente? E olha que essas são só algumas das funcionalidades. Descubra todos os benefícios que a nossa plataforma pode trazer a sua rotina.

**Teste o Cardápio Inteligente agora por 15 dias grátis!**



# home chefs®

[homechefs.com.br](http://homechefs.com.br)

---

 [curtahomechefs](https://www.facebook.com/curtahomechefs) |  [homechefsbr](https://www.instagram.com/homechefsbr) |  [Home Chefs](https://www.youtube.com/HomeChefs)