



FÉRIAS + LANCHE SAUDÁVEL

cri an ças

UM E-BOOK FEITO PARA TRAZER PRATICIDADE, SABOR E SAÚDE ÀS FÉRIAS DAS CRIANÇAS! AQUI VOCÊ ENCONTRA LANCHES RÁPIDOS, NUTRITIVOS E TOTALMENTE SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE.



@DEBORACASTILHOCOSTA



cri
an
gas

FÉRIAS + LANCHE SAUDÁVEL

BOLINHOS DE FRANGO E BATATA MÁGICOS

INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE FRANGO COZIDO E DESFIADO (FEITO NA HORA)
- 1 BATATA MÉDIA COZIDA E AMASSADA
- 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE ARROZ
- 1 OVO
- 1 COLHER DE CHÁ DE AZEITE
- PITADA DE SAL
- SALSINHA PICADINHA (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

MISTURE O FRANGO DESFIADO COM A BATATA AMASSADA.

ADICIONE O OVO, A FARINHA E O SAL. MISTURE ATÉ FORMAR MASSA.

MODELE BOLINHAS PEQUENAS COM A MÃO (TIPO "ALMÔNDEGA FOFINHA").

ASSE POR 15-20 MIN EM FORNO A 200°C OU 10 MIN NA AIRFRYER.



@DEBORACASTILHOCOSTA





cri
an
gas

FÉRIAS + LANCHE SAUDÁVEL

PANQUEQUINHAS DOCES DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- 1 OVO
- 3 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE ARROZ
- 1/2 MAÇÃ RALADA
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE AÇÚCAR (OPCIONAL)
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA
- 1 COLHER DE CHÁ DE AZEITE (PARA PINCELAR A FRIGIDEIRA)

MODO DE PREPARO

1. MISTURE O OVO, FARINHA DE ARROZ, ÁGUA E AÇÚCAR ATÉ VIRAR MASSA LISA.
2. ADICIONE A MAÇÃ RALADA.
3. AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE E COLOQUE PEQUENAS PORÇÕES.
4. DEIXE DOURAR DOS DOIS LADOS.
5. SIRVA PURO OU COM MAIS MAÇÃ COZIDA AMASSADA.



@DEBORACASTILHOCOSTA





cri
an
gas

FÉRIAS + LANCHE SAUDÁVEL

MINI ALMÔNDEGAS SUAVES DE CARNE COM CENOURA

INGREDIENTES

- 300 G DE CARNE MOÍDA FRESCA (PREFERIR ACÉM OU PATINHO MOÍDOS NA HORA)
- 1 CENOURA MÉDIA RALADA FININHA
- 2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE ARROZ
- 1 OVO
- 1 COLHER DE CHÁ DE AZEITE
- 1 PITADA DE SAL
- SALSINHA PICADINHA (OPCIONAL)
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA PARA ACERTAR A TEXTURA, SE NECESSÁRIO



@DEBORACASTILHOCOSTA





cri
an
gas

FÉRIAS + LANCHE SAUDÁVEL

MODO DE PREPARO

1. MISTURE IMEDIATAMENTE A CARNE MOÍDA COM A CENOURA RALADA.
2. ADICIONE O OVO, A FARINHA DE ARROZ, O SAL E O AZEITE.
3. MISTURE COM AS MÃOS ATÉ A MASSA FICAR HOMOGÊNEA.
4. SE ESTIVER FIRME DEMAIS, COLOQUE 1-2 COLHERES DE ÁGUA.
5. MODELE MINI BOLINHAS (TAMANHO KIDS).
6. DISPONHA NUMA ASSADEIRA FORRADA COM PAPEL ANTIADERENTE.
7. ASSE EM FORNO 200°C POR 10-12 MINUTOS OU ATÉ FICAREM FIRMES.



@DEBORACASTILHOCOSTA



cri
an
gas



BAIXE PARA COLORIR



@DEBORACASTILHOCOSTA



cri
an
gas



BAIXE PARA COLORIR



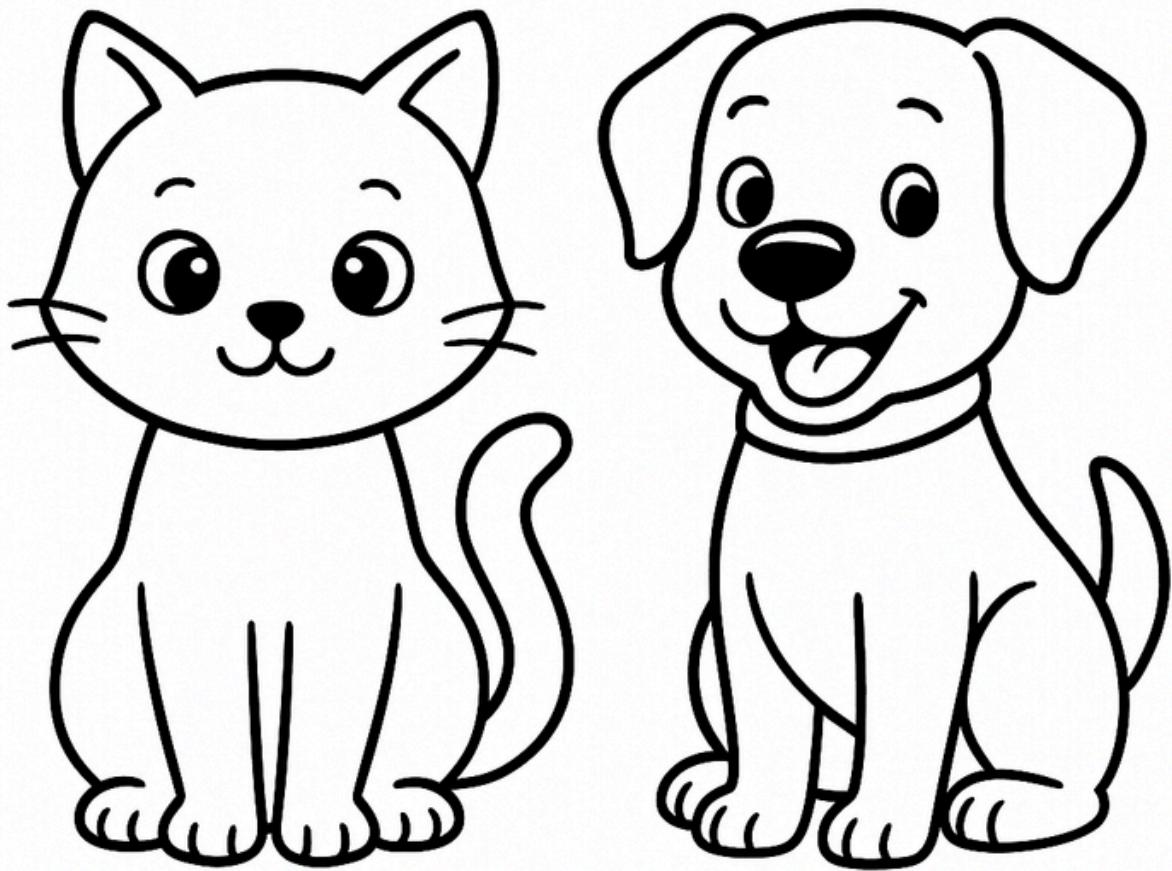
@DEBORACASTILHOCOSTA



cri
an
gas



BAIXE PARA COLORIR



@DEBORACASTILHOCOSTA

