

Snacks rápidos e saudáveis para o verão



Snacks rápidos e saudáveis são bons em qualquer altura do ano. No verão então, em que temos as crianças mais tempo em casa, ter estas pequenas refeições preparadas para comer entre as refeições principais é quase fundamental. Além de uma boa alternativa à comida processada, estes *snacks* são fáceis de fazer, requerem pouco planeamento e podem ainda ser feitos em conjunto com os pequenotes. Aqui ficam algumas ideias para abrir os horizontes aos cozinheiros aí de casa:

Salada de Fruta

Uma salada de frutas é um dos *snacks* rápidos e saudáveis mais interessantes que pode preparar para a criançada. E se lhe acrescentar iogurte, então, ainda melhor. Prepare em duas frases: corte a sua fruta favorita e coloque-a numa tigela. Depois, é só acrescentar uma porção de iogurte sobre a fruta.

Gelado de Iogurte

Sabia que o iogurte é uma excelente fonte de cálcio e que as crianças o elegem, na maioria das vezes, como um dos seus alimentos favoritos? E como estamos a falar de *snacks* rápidos e saudáveis para o verão, nada como tornar o iogurte ainda mais apetecível, ao mesmo tempo que se adiciona um toque de sabor e valor nutricional. Para isso, bastará acrescentar algumas frutas ao iogurte natural não açucarado, misturar tudo e colocar o preparado em formas de gelado, levando-o ao congelador durante algumas horas. Como no caso deste gelado de melão, que dá muito pouco trabalho a fazer e é delicioso.

Batidos de Fruta

Para combater a sede e saciar o apetite um batido é uma excelente opção! A dificuldade é mínima: terá de juntar a fruta (a preferida das crianças, de preferência), leite e uma pitada de açúcar, se desejar. Triture até obter um delicioso batido de morango, ananás, banana ou tantas outras frutas saudáveis e saborosas que tem à sua disposição.

Espetadas de Fruta

E por falar em lanches variados, as crianças vão adorar a apresentação destas espetadas. Poderá incluir uma variedade grande de frutas, aproveitando o melhor que cada época tem para oferecer! Se tem dificuldade em conseguir que as suas crianças comam fruta, experimente esta dica e verá que este rapidamente se tornará num dos seus momentos favoritos do dia.

Leve os *snacks* rápidos e saudáveis consigo

E agora que já tem algumas ideias, pegue nos mais pequenos, preparem um bom lanche e partam à descoberta dos melhores locais para piqueniques no Porto e Lisboa. Com os dias mais longos e o calor a fazer-se sentir, os nossos *snacks* vão ser postos à prova nos inúmeros espaços verdes que existem nos locais onde vivemos e onde é preciso mantermo-nos sempre frescos e hidratados. Garantia: vão, de certeza, passar no teste!

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre.