Snacks saudáveis para o lanche dos mais pequenos



Com o decorrer das aulas aparecem as perguntas: Que **snacks saudáveis para o lanche** há na escola? Que lanche vai levar? Preparo algo mais leve ou mais proteico? Enfim, uma série de questões que por vezes parecem um verdadeiro teste escolar – e logo avaliado pelos mais exigentes de todos, os seus filhos. Mas se tudo isto faz parte do dia a dia, umas boas cábulas de dicas alimentares saudáveis também. Aproveite para copiar já esta.

4 snacks saudáveis para o lanche das crianças

1. Tostas com queijo e fruta, simples e saborosas.

Quem resiste a um bom queijo? Disponha num prato tostas normais ou integrais, ou uma mistura de ambas, colocando um quadrado de queijo e outro de maçã sobre cada uma – e quem diz maçã, diz pera, meloa ou morangos. O que parece um requintado aperitivo, vai tornar-se num dos **snacks saudáveis para o lanche,** mais requisitado pelas crianças.

2. Sumos 100% naturais como as brincadeiras

Lanchar também significa aproveitar para hidratar o nosso corpo. Abasteça-se de fruta fresca da época e prepare sumos refrescantes com a ajuda da pequenada! E se está a pensar que um sumo natural não é considerado alimentação saudável, desengane-se: os sumos podem ser bastante consistentes quando misturamos várias frutas e servindo como um ótimo **snack saudável** para enganar o estômago por algum tempo, brincando, por exemplo, com os miúdos aos “cocktails”. Não deixe de espreitar também o nosso **batido de morango**.

3. Muffins Integrais, fofos como os seus filhos

A palavra Muffin já faz salivar os mais pequenos? Ótimo! Temos as melhores receitas de muffin

para lhe ensinar, para que possam levar para a escola os **snacks mais saudáveis para o lanche**. De forma a tornar os cereais ainda mais apelativos para as crianças e funcionar, simultaneamente, como uma opção de alimentação saudável, faça uma boa fornada de queques integrais. Pode até congelá-los, para ter sempre à mão quando quiser servir um "doce" na hora do lanche. Pode sempre variar e experimentar os nossos queques de pera e canela ou, ainda, os de mirtilo.

4. Panquecas de Fruta. Um clássico familiar.

Têm um aspeto delicioso e um cheirinho de fazer chorar por mais! Sabe do que estamos a falar? É claro, das belíssimas e deliciosas panquecas de fruta. Já antes ensinámos a fazer umas deliciosas **panquecas de cereja**, mas a verdade é que qualquer fruta fica bem a acompanhar! Se preferir, não misture a fruta com a massa e disponha-a, antes, por cima das panquecas. Para dar aquele toque final, regue tudo com um fiozinho de mel biológico. Temos a certeza que a partir deste momento, será um dos **snacks saudáveis para o lanche** de eleição para o regresso às aulas.

Tudo copiado ou decorado? Então, todos para a cozinha, porque está na hora de preparar os lanches mais divertidos, deliciosos e saudáveis com o Rodinhas!



Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas, há mais pais e crianças felizes!