

## Snacks saudáveis para o Regresso às Aulas



Com as aulas a começar, as preocupações das famílias tendem em aumentar. Os mais pequenos, muitas vezes, chegam da escola e têm 15 minutos antes de partir, novamente, para a próxima atividade. Como nunca sabemos o que eles comeram durante a manhã ou durante a tarde, o melhor é mesmo prevenir com alguns deliciosos snacks saudáveis, para o regresso às aulas.

Aproveite para abastecer o frigorífico lá de casa, pois nem os adultos vão resistir às nossas sugestões!

### **Tostas com queijo e fruta**

Quem resiste a um bom queijo? Disponha tostas normais ou integrais, ou uma mistura de ambas, sobre um prato 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-se tornar num dos snacks saudáveis, para o regresso às aulas, mais requisitados para os lanches das crianças.

### **Sumos 100% naturais**

Lanchar também significa aproveitar para hidratar o nosso corpo. Muna-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 com um dos snacks saudáveis para este regresso às aulas, desengane-se: os sumos podem ser bastante consistentes quando misturamos várias frutas e servindo como um ótimo snack 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**.

### **Muffins Integrais**

A palavra Muffin já faz salivar os mais pequenos? Ótimo! Temos os melhores muffins para lhe ensinar e os oferecer como um dos snacks mais saudáveis para o regresso às aulas. De forma a tornar os cereais ainda mais apelativos para as crianças e funcionar, simultaneamente, como uma opção 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.

### **Panquecas de Fruta**

Têm um aspeto delicioso e um cheirinho de fazer chorar por mais! Sabe do que estamos a falar? É claro, das belíssimas e deliciosas pancakes 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 pancakes, e regue tudo com um fiozinho de mel biológico. Temos a certeza que a partir deste momento, será eleito a sensação dos snacks saudáveis para o regresso às aulas.

Tudo pronto? Então agarre na lancheira porque está na hora de voltar à escola com o Rodinhas! Relembre ainda, para os dias mais quentes, outras sugestões de **snacks rápidos e saudáveis**.