

# Wrap de frango e salada



**Doses:** 1

**Dificuldade:** Fácil

**Tempo de preparação:** 10 minutos

## Ingredientes

- ¼ de abacate, descascado e fatiado
- 1 colher de chá de azeite
- Orégano/ervas mistas (opcional)
- 1 colher de chá de sumo de limão
- 40 g de peito de frango cozido, picado em pedaços pequenos
- 1 wrap grande de farinha integral
- 3 fatias de pepino, picadas
- 3 tomates-cereja, cortados ao meio
- ½ cenoura pequena ralada

## Método

- Misture o sumo de limão, o azeite e as ervas.
- Amasse o abacate e espalhe no wrap
- Adicione a cenoura, o pepino, o tomate e o frango.
- Dobre as extremidades opostas do wrap e enrole.
- Corte o wrap ao meio e adicione à lancheira.

## Complete a sua lancheira com

- 4 tomates-cereja
- 1 laranja (em gomos polvilhados com canela)
- 1 fatia de queijo cheddar com baixo teor de gordura (20 g)
- Garrafa de água

## Alérgenos

Glúten, leite



# Sanduíche de salada de ovo



## Ingredientes

- Fatias de sanduíche de farinha integral
- 1 ovo cozido
- 2 colheres de sopa de rúcula
- 3 tomates-cereja em cubos
- Colher de sopa de iogurte natural estilo grego com 0% de gordura
- Pitada de pimenta

**Doses:** 1

**Dificuldade:** Fácil

**Tempo de preparação:**  
10 minutos

## Método

- Ferva o ovo numa panela pequena de água durante 10 minutos. Coloque em água fria e deixe arrefecer.
- Remova a casca do ovo e amasse o ovo. Adicione uma colher de sopa de iogurte natural estilo grego com 0% de gordura e uma pitada de pimenta.
- Coloque o recheio de ovo dentro da fatia de sanduíche juntamente com a rúcula e os tomates-cereja

## Complete a sua lancheira com

- 6 ervilhas de quebrar (40 g)
- 1 colher de sopa de queijo cottage (40 g) com 1 fatia de ananás (52 g)
- Garrafa de água

## Alérgenos

Glúten, ovo, leite



# Wrap de salmão e pepino



**Doses:** 1

**Dificuldade:** Fácil

**Tempo de preparação:**  
10 minutos

## Ingredientes

- Lata de 53 g de salmão vermelho ou rosa ( $\frac{1}{4}$  de uma lata de 213 g de salmão)
- 25 g de queijo fresco com baixo teor de gordura
- Sumo de limão
- Pimenta preta
- Orégano, seco
- 1 tortilha grande de farinha integral
- 4 palitos de pepino
- Folhas de alface

## Método

- Numa tigela, misture o salmão com o queijo fresco. Tempere com algumas gotas de sumo de limão, pimenta preta e polvilhe com um pouco de orégãos.
- Espalhe a mistura de salmão no wrap de tortilha.
- Cubra com palitos de pepino e alface e depois enrole.

## Complete a sua lancheira com

- $\frac{1}{2}$  cenoura e  $\frac{1}{4}$  de pepino cortados em palitos
- 2 colheres de sopa de frutos vermelhos variados frescos ou congelados (60 g)
- 1 copo pequeno de iogurte natural com baixo teor de gordura ou uma alternativa à base de plantas (125 g)
- Garrafa de água



## Alérgenos

Glúten, leite, peixe, pode conter soja

# Roll-ups de cenoura e húmus



**Doses:** 1

**Dificuldade:** Fácil

**Tempo de preparação:**  
15 minutos

## Ingredientes

- 2 fatias de pão integral grosso
- ½ cenoura pequena ralada
- 2 colheres de sopa de húmus com baixo teor de gordura
- ½ colher de chá de sumo de limão

## Método

- Coloque 2 fatias de pão integral fino numa tábua de cortar branca e remova as crostas com uma faca. Achate o pão com um rolo.
- Rale meia cenoura e adicione ½ colher de chá de sumo de limão.
- Espalhe o húmus e a cenoura ralada em cada fatia de pão.
- Enrole cada fatia de pão com força para fechar o recheio. Corte em 3. Pode ser servido com pauzinhos.

## Complete a sua lancheira com

- 4 tiras de pimento e 5 fatias de pepino
- 1 kiwi médio cortado ao meio para comer com uma colher
- 1 copo pequeno de iogurte natural com baixo teor de gordura ou uma alternativa à base de plantas (125 g)
- Garrafa de água

## Alérgenos

Glúten, sésamo, leite, pode conter soja



# Sanduíche de atum e milho doce



## Ingredientes

- 50 g de atum (meia lata de atum em água de nascente, bem escorrido)
- 1 colher de sopa de milho doce em lata
- 1½ colheres de sopa de iogurte grego com baixo teor de gordura
- 1 colher de chá de sumo de limão
- Pimenta preta
- 2 fatias de pão integral

**Doses:** 1

**Dificuldade:** Fácil

**Tempo de preparação:**  
10 minutos

## Outras ideias de guarnição:

- 4 folhas de espinafre
- 2 fatias de tomate
- ¼ de abacate

## Método

- Numa tigela, misture o atum com o iogurte grego com baixo teor de gordura e o milho doce, o sumo de limão e a pimenta preta até ficar bem mexido.
- Espalhe a mistura de atum numa fatia de pão.
- Cubra com um pouco de espinafres, abacate fatiado e tomate (se estiver a usar) e feche.

## Complete a sua lancheira com

- Brócolos ou floretes de couve-flor cozidos (ferva ou cozinhe a vapor apenas por alguns minutos para mantê-los verdes e ligeiramente crocantes)
- Maçã
- 200 ml de leite com 1% de gordura ou uma alternativa à base de plantas
- Garrafa de água

## Alérgenos

Glúten, leite, peixe, pode conter soja



# Cuscuz colorido com frango



**Doses:** 1

**Dificuldade:** Não é muito complicada

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de cozedura:** 10 minutos

## Ingredientes

- 50 g de cuscuz (de preferência integral)
- 60 g de peito de frango assado ou cozido
- 25 g de ervilhas cozidas
- Meio tomate pequeno picado
- 4 fatias de pepino picadas
- 2 fatias de pimenta vermelha picada
- 1 colher de sopa de salsa ou coentro finamente picado
- 1 colher de chá de sumo de limão
- 2 colheres de chá de azeite

## Método

- Cozinhe o cuscuz de acordo com as instruções da embalagem. Uma vez pronto, afofe o cuscuz com um garfo.
- Adicione frango ou feijão misturado, ervilhas, tomate, pepino, pimenta, salsa.
- Tempere com sumo de limão e azeite. Misture bem todos os ingredientes.

## Complete a sua lancheira com

- 1 cenoura pequena, cortada em palitos
- 1 copo de cocktail de frutas em sumo
- 1 copo pequeno de iogurte natural com baixo teor de gordura ou uma alternativa à base de plantas (125 g)
- Garrafa de água

## Alérgenos

Glúten, leite, pode conter soja



# Salada de pasta de atum



**Doses:** 1

**Dificuldade:** Não é muito complicada

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de cozedura:** 10 minutos

## Ingredientes

- 2 colheres de chá de azeite
- Sumo de meio limão
- Pitada de pimenta preta
- Pitada de ervas mistas secas
- Metade de uma lata de 102 g de atum escorrido em água de nascente (51 g)
- 65 g de fusilli integral
- 4 tomates-cereja, cortados em 4 partes
- ¼ de pimenta, sem sementes e picada

## Método

- Ferva a massa de acordo com as instruções do fabricante e escorra.
- Misture a pimenta preta, as ervas mistas, o sumo de limão e o azeite.
- Adicione os vegetais, o atum escorrido e a massa cozida e misture.

## Complete a sua lancheira com

- Palitos de pepino (¼ de pepino)
- 12 uvas (cortadas ao meio)
- 1 fatia de queijo cheddar com baixo teor de gordura (20 g)
- Garrafa de água

## Alérgenos

Glúten, peixe



# Sanduíche de combinação de legumes



**Doses:** 4

**Dificuldade:** Não é muito complicada

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de cozedura:** 25 minutos

## Ingredientes

- 1 cenoura, fatiada em bastões
- 1 pimento amarelo, sem sementes e fatiado
- 1 curgete, fatiada
- 1 cebola roxa pequena, picada
- 2 chávenas de cogumelos castanhos, fatiados
- 2 colheres de chá de azeite
- 2 colheres de chá de orégano seco ou alecrim

## Sanduíche (para 1 pessoa)

- $\frac{1}{4}$  de mistura de vegetais
- 2 fatias médias de pão integral
- 2 colheres de sopa de húmus com baixo teor de gordura
- Um punhado de folhas de rúcula
- Polvilhe a pimenta preta moída

## Método

- Ligue o forno e pré-aqueça a 200 °C (ventilador de 180 °C, marca de gás 6).
- Coloque os vegetais picados numa assadeira e polvilhe com  $\frac{1}{2}$  colher de chá de azeite. Adicione o orégano ou o alecrim e polvilhe com pimenta preta. Deixe assar durante 20 a 25 minutos. Faça isto com antecedência de modo a dar tempo suficiente para os vegetais arrefecerem.
- Espalhe o húmus nas 2 fatias de pão. Adicione os vegetais arrefecidos e as folhas de rúcula a uma fatia de pão. Coloque a outra fatia de pão por cima e depois corte ao meio.

## Complete a sua lancheira com

- 5 morangos médios frescos ou congelados
- 1 copo pequeno de iogurte natural com baixo teor de gordura ou uma alternativa à base de plantas (125 g)
- Garrafa de água

## Alérgenos

Glúten, leite, sésamo, pode conter soja





# Salada de massa com pesto e feijão



## Ingredientes

- 30 g de massa seca, branca crua
- 30 g de massa seca, integral crua
- 50 g de feijão enlatado escorrido
- 30 g de tomate-cereja
- 30 g de pesto sem pinhões
- 20 g de cebola roxa crua
- 20 g de pimento
- 20 g de milho doce enlatado em água, escorrido

**Porções:** 1

**Dificuldade:** moderada

**Tempo de preparação:** 20 minutos

**Tempo de cozedura:** 10 minutos

## Pesto sem pinhões

- 70 g de manjeriço fresco
- 40 g de queijo parmesão
- 40 g de azeite
- 9 g de alho cru
- 15 g de sumo de limão
- Pitada de pimenta preta

## Método

- Para fazer o pesto sem pinhões, coloque o alho e o manjeriço num processador de alimentos ou liquidificador e bata várias vezes até que tudo fique picado.
- Adicione o óleo e a pimenta e bata até que tudo fique bem misturado. Se ficar muito grosso, adicione um pouco mais de azeite.
- Adicione o queijo e bata até misturar.
- Ponha uma panela grande de água a ferver. Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e enxague a massa. Transfira a massa para uma tigela grande.
- Adicione 30 g de pesto à massa e mexa até que a massa fique bem revestida. Misture suavemente o feijão, os tomates, a cebola roxa, o pimento e o milho doce. Tempere com pimenta preta.
- Guarneça com manjeriço fresco.

## Alergénios

Glúten, leite

## Complete a sua lancheira com

- Iogurte magro
- 2 tangerinas pequenas
- Garrafa de água

