

GUIA DE LANÇHES SAUDÁVEIS





INTRODUÇÃO

A correria do dia a dia muitas vezes nos faz escolher lanches rápidos e nem sempre saudáveis. Este guia foi criado para mostrar que comer bem não precisa ser complicado. Aqui você encontrará 15 receitas simples, equilibradas e cheias de sabor, com ingredientes acessíveis e tabelas nutricionais aproximadas para facilitar suas escolhas.



1. Iogurte natural com frutas e granola

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural (170g)
- ½ banana fatiada
- ½ maçã picada
- 2 colheres (sopa) de granola sem açúcar

Modo de preparo:

Misture tudo e consuma imediatamente.

Tabela nutricional (1 porção):

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
210 kcal	9 g	32 g	6 g	3 g



2. Wrap integral de frango com legumes

Ingredientes:

- 1 folha de wrap integral
- 80g de frango grelhado desfiado
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada
- Folhas de alface e rodela de tomate
- 1 colher (chá) de azeite

Modo de preparo:

Monte o wrap e dobre ao meio.

Tabela nutricional (1 porção):

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
210 kcal	9 g	32 g	6 g	3 g

3. Overnight oats (aveia dormida)

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de aveia
- 150 ml de leite vegetal
- 1 colher (chá) de chia
- 1 banana amassada

Modo de preparo:

Misture tudo e deixe na geladeira de um dia para o outro.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
230 kcal	6 g	35 g	7 g	5 g





4. Mix de castanhas e frutas secas

Ingredientes:

- 5 castanhas-do-pará
- 1 colher (sopa) de uvas-passas
- 1 colher (sopa) de amêndoas

Modo de preparo:

Misture e leve em um pote para lanches rápidos.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
290 kcal	6 g	14 g	24 g	3 g

5. Tapioca com ovo mexido e queijo branco

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 1 ovo
- 1 fatia de queijo branco

Modo de preparo:

Prepare a tapioca, recheie com ovo e queijo e dobre.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
270 kcal	6 g	35 g	7 g	5 g





6. Smoothie verde energético

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 folha de couve
- 150 ml de água de coco
- 1 colher (chá) de chia

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e beba gelado.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
180 kcal	4 g	36 g	3 g	5 g

7. Sanduíche integral de atum

Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- 1 lata de atum em água (escorrido)
- 1 colher (sopa) de requeijão light
- Alface e tomate

Modo de preparo:

Monte o sanduíche e sirva frio.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
310 kcal	25 g	32 g	8 g	5 g





8. Chips de batata-doce

Ingredientes:

- 1 batata-doce média
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal e ervas a gosto

Modo de preparo:

Fatie fino e asse até dourar.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
180 kcal	2 g	36 g	3 g	4 g

9. Panqueca de banana e aveia

Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 ovo

Modo de preparo:

Misture e asse em frigideira antiaderente.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
220 kcal	8 g	30 g	7 g	4 g





10. Homus com palitos de cenoura

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de homus
- 1 cenoura cortada em palitos

Modo de preparo:

Sirva o homus como acompanhamento dos palitos.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
160 kcal	5 g	18 g	7 g	5 g

11. Muffin integral de maçã e canela

Ingredientes:

- 1 maçã ralada
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha integral
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Misture tudo e asse por 20 min a 180°C.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
190 kcal	6 g	27 g	5 g	3 g





12. Queijo cottage com morangos

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de queijo cottage
- 4 morangos picados

Modo de preparo:

Misture e consuma frio.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
140 kcal	10 g	10 g	5 g	1 g

13. Pipoca natural temperada

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de milho para pipoca
- 1 colher (chá) de azeite
- Páprica e orégano

Modo de preparo:

Estoure o milho e misture os temperos.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
190 kcal	5 g	30 g	6 g	5 g



14. Torradas integrais com abacate

Ingredientes:

- 2 torradas integrais
- ½ abacate pequeno amassado
- Limão e sal

Modo de preparo:

Espalhe o abacate sobre as torradas e tempere.

Tabela nutricional:

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
210 kcal	5 g	22 g	11 g	4 g

15. Barra de cereal caseira

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia
- ¼ xícara de mel
- ¼ xícara de pasta de amendoim
- Frutas secas a gosto

Modo de preparo:

Misture, molde e leve à geladeira até firmar.

Tabela nutricional (1 unidade):

Calorias	Proteína	Carboidratos	Gorduras	Fibras
200 kcal	6 g	26 g	8 g	3 g



Guia de Lanches Saudáveis

Este eBook foi desenvolvido com dedicação pela
Turma do Curso Técnico em Nutrição e Dietética
Senac Recife – 2025

Sob orientação de nossa professora e com foco em promover
hábitos alimentares equilibrados, práticos e saborosos.

Alimentar-se bem é um ato de autocuidado.

Senac Recife

Educação para o trabalho que transforma vidas.

