

30 receitas

DE LANCHINHOS SAUDÁVEIS QUE
SALVAM EM QUALQUER SITUAÇÃO



Julia Murça

Índice

1. Introdução	02
2. Lanchinhos	03
2.1 Frutas, Sementes e Castanhas regadas ao Leite de Coco	03
2.2 Guacamole e Chips de Batata Doce	04
2.3 Salada Nutritiva de Alga Marinha	05
2.4 Rolls de Nori, Abacate e Pepino	07
2.5 Rúcula ao Molho de Missô e Castanhas	08
2.6 Lascas de Batata Doce	09
2.7 Sorvete de Manga	10
2.8 Mousse de Morango	12
2.9 Suco Vivo de Spirulina	13
2.10 Vitamina Proteica de Abacate	14
2.11 Vitamina Sai de Baixo	16
2.12 Vitamina de Maçã e Salsinha	17
2.13 Mousse de Café	18
2.14 Bowl de Frutas, Castanhas e Iogurte	19
2.15 Vitamina de Abacate	21
2.16 Pastinha de Tofu e Torradas	22
2.17 Ovos ao Pesto	23
2.18 Shitake gratinado	25
2.19 Grão de Bico Crocante	26
2.20 Mingau de aveia	27
2.21 Lascas douradas de Banana da Terra	28
2.22 Mousse de Maracujá	30
2.23 Mamão com Granola	31
2.24 Vitamina Popeye	32
2.25 Vitamina Popeye 2	34
2.26 Vitamina de Beterraba	35
2.27 Suco Vivo de Abacaxi	36
2.28 Refogado de Tofu e cúrcuma	38
2.29 Panqueca de amêndoas	39
2.30 Creme de feijão Branco com Cenoura Palito	40
3. Considerações finais	41
4. Julia Murça	32

Introdução

Eu sei que uma das maiores dificuldades de se alimentar no dia a dia tem a ver com a hora do lanche! Na nossa cultura, lanche é sinônimo de salgados, pão de queijo, bolo, biscoito e pão, não é mesmo?!

E levando em consideração que fazemos cerca de 1 a 2 lanches por dia, todo dia, não é de se admirar que as pessoas estejam inflamadas, intoxicadas e acima do peso em razão do uso excessivo de farinhas e açúcar.

Pensando nisso, resolvi criar este ebook com dicas e receitas de lanches saudáveis que salvam em qualquer situação. Dessa forma você escapa daquela coxinha frita da esquina ou daquele bolinho açucarado compartilhado no trabalho.

Perceba que não tem problema comer um pedaço de bolo ou um salgado frito de vez em quando, o que o corpo não aguenta é o consumo diário.

Uma dica importante: Planeje seu lanche diário no dia anterior, para que possa preparar sua lancheira e sair com seu alimento de casa. Comer de forma saudável exige um planejamento mínimo, mas com essas ideias para lanches saudáveis facilita bem a sua programação. Espero que te ajude e que você goste dos preparos!

Atenção!

As receitas não correspondem a porções individuais. Algumas vão dar apenas para 1 lanche e outras para vários lanches.



2.1 Frutas, Sementes e Castanhas regadas ao Leite de Coco



Ingredientes

- 1 maçã picada
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 pequeno punhado de amoras
- 1 pequeno punhado de nozes ou sementes de abóbora
- 1/2 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1 colher de sopa de suco de gengibre concentrado (basta ralar um pequeno pedaço e espremer com as mãos)
- 1 xícara de leite de coco ou castanhas ou iogurte de leite integral (de vaca criada solta solta sem administração de hormônios ou antibióticos)



Modo de Preparo

Misture tudo numa tigela pequena. Pronto.



2.2 Guacamole e Chips de Batata Doce



Ingredientes

- 2 abacates, sem caroço, descascados e picados
- 1 tomate italiano picado em cubos pequenos
- 1 cebola roxa pequena picada em cubos pequenos
- Suco de 1 limão
- 3 colheres de azeite de oliva extra virgem sal a gosto
- 1 pacote pequeno de batatas doces em chips (assado com óleo de coco ou palma)



Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes, exceto os chips de batata doce, até formar uma pasta. Sirva junto com os chips de batata.



2.3 Salada Nutritiva de Alga Marinha



Ingredientes

- 1 xícara de alga marinha arame desidratada
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara de repolho roxo picado fino
- 2 colheres de chá de gengibre em conserva picado
- 3 colheres de sopa de vinagre de arroz ou maçã
- 2 colheres de chá de tamari (opcional)
- 1 colher de chá de óleo de gergelim torrado
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim torradas
- 1 colher de sopa de semente de gergelim



Modo de Preparo

Coloque a alga de molho em água quente por 15 minutos. Escorra. Combine a alga com todos os outros ingredientes e deixe marinar por 30 minutos antes de servir.

Variando: adicione abóbora assada em cubos | adicione cubos de tempeh ou tofu assados.





2.4 Rolls de Nori, Abacate e Pepino



Ingredientes

- 1 abacate
- 1/2 pepino japonês fatiado
- 1 colher de sopa de pasta de ameixa (umeboshi)
- Brotos de girassol
- 1 xícara de quinoa cozida ou arroz integral
- 4 folhas Nori



Modo de Preparo

Coloque uma folha de nori sobre uma superfície plana e seca. Espalhe uma fina camada de pasta de ameixa sobre o nori. Coloque uma pequena quantidade de quinoa ou arroz integral na borda do nori mais próxima a você e alise-a com os dedos ou as costas de uma colher até completar 2/3 da nori. Adicione algumas fatias de pepino, abacate e um punhado de brotos. A partir da borda mais próxima você começa a enrolar o nori como um pequeno bastão. Isso requer prática, mas tente enrolar apertando bem. Faça quatro rolos. Coma simples ou mergulhe em molho tamari.



2.5 Rúcula ao Molho de Missô e Castanhas



Ingredientes

- 1 xícara de suco de limão fresco
- 1 dente de alho picado fino
- 2 colheres de chá de gengibre fresco picado
- 1 punhado de coentro picado
- 1 punhado de hortelã picado
- 1 e 1/2 xícara de sementes de gergelim torrado
- 3 colheres de sopa de missô
- 1 xícaras de água filtrada
- 1/2 maço de rúcula
- 1 punhado de castanha de caju



Modo de Preparo

Em um liquidificador misture todos os ingredientes, exceto a rúcula e as castanhas. Misture até ficar homogêneo. Transfira o molho para uma tigela. Sirva com a Rúcula ou folha de sua preferência, junto com as castanhas.



2.6 Lascas de Batata Doce



Ingredientes

- 2 Batatas Doce ou batata baroa
- Óleo de coco
- Canela
- Sal marinho
- Especiarias Opcionais: Cominho, coentro, caril, gengibre



Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 200 graus. Lave as batatas. Corte em fatias finas (use o cortador de legumes para que fiquem bem finas). Coloque em uma assadeira untada, passe óleo de coco nas fatias. Tempere com canela e sal marinho e leve para o forno até dourar.



2.7 Sorbet de Manga



Ingredientes

- 1/2 manga madura descascada em pedaços
- 2 bananas maduras congeladas (descasque-as e pique-as antes de congelar!)
- 1 colher de sopa de xilitol
- 1 dose da proteína de sua escolha
- Suco de 1/2 limão



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Adicione água se preferir uma consistência mais fina ou coma como um sorvete.





2.8 Mousse de Morango



Ingredientes

- 1 xícara de morangos congelados
- 1 xícara de castanha de caju de molho por 8 horas
- 1 colher de sopa de cacau em pó de qualidade
- 1 colher de sopa de xilitol, maple ou mel.
- Uma pitada de sal marinho
- 1 xícara de água filtrada ou leite de coco



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Adicione água se preferir uma consistência mais fina ou coma como um sorvete.



2.9 Suco Vivo de Spirulina



Ingredientes

- 1 copo de água de coco
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 10 folhas de rúcula
- Suco de 1 laranja
- Suco de 1 limão
- 4 tabletes de spirulina
- 1/2 xícara de folhas hortelã ou 1 gota de óleo essencial de menta



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.



2.10 Vitamina Proteica de Abacate



Ingredientes

- 1 copo de leite de coco
- 1 xícara de polpa de abacate (ou meio avocado)
- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, mirtilo ou o que preferir)
- 1 dose da proteína de sua escolha
- 1 colher de chá de mel puro, ou algumas gotas de stevia
- 1 pitada de sal rosa



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.





2.11 Vitamina Sai de Baixo



Ingredientes

- 1/2 xícara de castanha de caju previamente demolhadas por 4h
- 1 dose da proteína de sua escolha
- 1 colher de chá de maca em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de puro cacau em pó
- 1 colher de sopa de mel, açúcar de coco, xilitol ou 6 gotas de stevia
- Pitada de pimenta caiena opcional



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.



2.12 Vitamina de Maçã e Salsinha



Ingredientes

- 1 maçã verde cortada em cubos
- 250 ml de leite de coco ou de castanhas
- 1 xícara de folhas de salsinha
- 1 xícara de folhas de hortelã
- 1 colher de sopa de óleo de Coco
- 1 dose da proteína de sua escolha
- Suco de 1 limão
- 1 pitada de sal



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.



2.13 Mousse de Café



Ingredientes

- 1 café expresso ou coado forte (escolha um café torra média de qualidade)
- 2 colheres de sobremesa de ágar-ágar (gelatina de alga sem sabor)
- 2 bananas prata maduras, cortadas em rodelas e congeladas
- 1 dose da proteína de sua escolha
- 1/2 xícara de macadâmia demolhadas por 8h
- 1/2 abacate médio
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de xilitol (ou 4 gotas de stevia)



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.



2.14 Bowl de Frutas, Castanhas e Iogurte



Ingredientes

- 1 copo de iogurte de leite de cabra
- 1/2 xícara de mix de castanhas
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos grossos
- 1 pitada de canela
- Suco de 1 laranja
- 1 pitada de sal



Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes num bowl e aproveite.





2.15 Vitamina de Abacate



Ingredientes

- 1/2 abacate
- Suco de 1 limão
- Água de coco
- 1 colher de sopa de xilitol



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.



2.16 Pastinha de Tofu e Torradas



Ingredientes

- 300 gr de tofu orgânico firme
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de shoyu
- 2 fatias de pão integral sem glúten
- 4 fatias de tomate
- 1 xícara de folhas de alface despedaçada



Modo de Preparo

Misture o tofu, o azeite e o shoyo fazendo uma pasta. Sirva com o pão, tomate e alface.



2.17 Ovos ao Pesto



Ingredientes

- 3 ovos cozidos descascados e cortados ao meio
- 2 colheres sopa de pesto
- 1 tomate italiano em fatias final



Modo de Preparo

Para o pesto basta bater no liquidificador 1 maço de manjeriçãõ + 1 pitada de sal + 1/2 xícara de azeite + 1/2 xícara de castanha de caju. Sirva com os ovos e os tomates.





2.18 Shitake gratinado



Ingredientes

- 10 unidades de shitake médios sem o talo
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de queijo parmesão
- 1 colher de chá de ervas finas



Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 200 graus. Coloque o shitake num assadeira. Tempere com o azeite, ervas finas e sal. Coloque o parmesão em cima dos cogumelos. Leve ao forno até derreter o queijo e dourar.



2.19 Grão de Bico Crocante



Ingredientes

- 300 gr de grão de bico cozido levemente bem escorrido
- 1/2 xícara de azeite
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de ervas finas
- 1 colher de sopa de cúrcuma



Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 200 graus. Coloque o grão de bico numa assadeira. Tempere com o azeite, ervas finas e sal. Leve ao forno até dourar. A ideia é que fique crocante.



2.20 Mingau de aveia



Ingredientes

- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 2 xícara de leite de coco ou castanhas
- 1/2 xícara de coco ralado fresco sem açúcar
- 2 colher de sopa de mel
- 1 colher de café de canela.



Modo de Preparo

Aqueça o leite de coco. Acrescente a aveia e o coco ralado e cozinhe até virar uma creme. Após sair do fogo, acrescente o mel e a canela. Sirva quente.



2.21 Lascas douradas de Banana da Terra



Ingredientes

- 1 banana da terra madura cortada em fatias
- 1 colher de sopa de ghee
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 1 pitada de canela



Modo de Preparo

Coloque numa frigideira o ghee e asse as bananas até dourar. No prato, tempere as bananas com o coco ralado e 1 canela.





2.22 Mousse de Maracujá



Ingredientes

- 1 xícara de castanha de caju de molho por 8 horas já escorrida
- 1 xícara de suco de maracujá (apenas bata a polpa no liquidificador sem adicionar líquido e coe)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa cheia de xilitol ou açúcar de coco
- 1 pitada de sal



Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador. Deixar na geladeira por 2 horas. Tem textura de mousse.



2.23 Mamão com Granola



Ingredientes

- 1 fatia de mamão formosa sem casca e picado
- 1/2 xícara de mix de castanhas
- 1 colher de aveia de flocos grossos
- 1 colher de mel



Modo de Preparo

Una todos os ingredientes em uma pequena tigela e sirva.



2.24 Vitamina Popeye



Ingredientes

- 1 banana
- 75 gr de manga congelada
- 60 gr de espinafre baby
- 125 ml de suco de abacaxi
- 125 ml de água



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.





2.25 Vitamina Popeye 2



Ingredientes

- 60 gr de espinafre baby
- 1 banana
- 250 ml de leite de amêndoas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sementes de chia
- 1 colher de chá de maca peruana
- 1/2 colher de chá de canela



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.



2.26 Vitamina de Beterraba



Ingredientes

- 40 gr de folhas de beterraba
- 1 banana
- 140 gr de frutas vermelhas congeladas
- 250 de leite de coco ou castanhas



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.



2.27 Suco Vivo de Abacaxi



Ingredientes

- 1 laranja descascada
- 1/2 pepino
- 1 colher de sopa de gengibre ralado fresco
- 250 ml de suco de abacaxi
- 15 gr de folhas de salsinha fresca
- Suco de 1 limão



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva-se.





2.28 Refogado de Tofu e cúrcuma



Ingredientes

- 200 gr de tofu firme esmagado com o garfo
- 75 gr de couve manteiga picada fina
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 cebola roxa fatiada em rodela finas
- 30 gr de azeitona sem caroço picada
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 2 colheres de sopa de tamari
- Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de Preparo

Numa frigideira coloque o azeite e deixe aquecer um pouco. Acrescente a cebola e deixe dourar. Depois acrescente a couve e cozinhe por 2 minutos. Desligue o fogo. Acrescente os outros ingredientes. Sirva com torradas se desejar ou consuma puro.



2.29 Panqueca de amêndoas



Ingredientes

- 100 gr de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de açúcar de coco
- 1/2 colher de chá de canela
- 125 gr de leite de amêndoas
- 30 gr de espinafre
- 1 banana
- Xarope de maple e morangos para servir.



Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador, exceto o maple e os morangos. Se a massa estiver muito espessa acrescente mais água. Coloque na máquina waffle ou faça panquecas na frigideira antiaderente.



2.30 Creme de feijão Branco com Cenoura Palito



Ingredientes

- 300 gr de feijão branco cozido e escorrido
- 30 gr de rúcula
- 3 colheres de sopa de tahine
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de cúrcuma
- 2 colheres de sopa de água
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 cenoura cortada em palitos



Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no processador até obter uma pasta homogênea, exceto as cenouras. Sirva com as cenouras “palito”.

Considerações Finais

Eu sei que mudar a alimentação não é fácil, mas se você muda um hábito, você muda a sua vida. Então comece mudando o lanchinho de cada dia, e você verá uma mudança acontecer. Seu paladar vai mudar, você vai ficar mais nutrido e por isso terá menos fome, provavelmente começará a perder peso e ganhar mais energia.

Lembre-se que ser saudável é uma decisão. Tome essa decisão e se comprometa com você mesmo!

Boa sorte e um grande abraço.



Julia Murça

Há 10 anos decidi que queria ter saúde plena. Troquei a advocacia pela gastronomia e me tornei Chef de Cozinha especializada em Alimentação Saudável. Descubri o mundo da saúde, nutrição e longevidade na Austrália, onde trabalhei por dois anos em restaurantes de comida natural.

Naquela época eu estava sofrendo com diversos sintomas desagradáveis, alergias e inflamações relacionados a uma alimentação pobre e destrutiva. Foi nesse ponto da minha jornada, 13 quilos acima do peso e profundamente incomodada, que decidi me aprofundar nos estudos e entender tudo que estava acontecendo comigo.

Nessa caminhada, buscando tratamento com diversos especialistas e pesquisando tudo sobre saúde, vivenciei um processo de desintoxicação na Tailândia que foi um divisor de águas na minha vida, absolutamente transformador. Foi aí que tive clareza da minha missão de vida: ajudar as pessoas que buscam leveza, energia máxima, eficiência mental, imunidade de ferro e envelhecimento saudável.

De volta a Brasília, facilitei diversas vivências de desintoxicação, tive dois restaurantes de Alimentação Natural sem glúten, sem lácteos e totalmente orgânico, e o primeiro delivery de Suco Verde da cidade. Também fui a consultora responsável por inaugurar a primeira padaria e confeitaria sem glúten da capital.

Atualmente, já atuando como Health Coach, ofereço cursos de estilo de vida saudável e gastronomia, e me dedico a pesquisar e compartilhar meus conhecimentos e práticas sobre nutrição, saúde e longevidade.

Sempre que tiver uma dúvida, crítica, sugestão ou quiser trocar ideias, é só entrar em contato comigo: ola@juliamurca.com.br

Obrigada!



www.juliamurca.com.br



Julia Murça

ENCONTRE A SUA PUREZA.