



Idéias DE CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES SAUDÁVEIS

por Nutri Camille

 [@nutricionistacamille](https://www.instagram.com/nutricionistacamille)

 [Nutricionista Camille](https://www.youtube.com/channel/UC...)



1. Smoothie Verde Detox

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

- 1/2 abacate
- Suco de 1 limão
- Um punhado de hortelã
- 1/2 xícara de água de coco

Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva imediatamente.



2. Omelete de Claras com Espinafre

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

- 3 claras de ovo
- 1 xícara de espinafre fresco
- 1 tomate médio picado
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Bata as claras em uma tigela até ficarem ligeiramente espumosas.

Adicione o espinafre picado, o tomate, o orégano, o sal e a pimenta.

Misture bem. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.

Despeje a mistura na frigideira e cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado até que a omelete esteja cozida. Sirva quente.



3. Panqueca de Aveia e Banana

Rendimento: 1-2 porções

Ingredientes:

- 1/2 xícara de aveia em flocos finos
- 1 banana madura amassada
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/4 xícara de leite vegetal
- 1 colher de sopa de chia

Preparo:

Em uma tigela, misture a aveia, a banana amassada e a canela.

Adicione o leite vegetal e misture até formar uma massa homogênea.

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Despeje uma porção da massa na frigideira e cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado até dourar. Repita o processo com o restante da massa.

Sirva quente.



4. Aveia Noturna com Chia e Frutas

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 3/4 xícara de leite vegetal
- Adoçante natural a gosto
- Frutas frescas para servir

Preparo:

Em um pote ou tigela, misture a aveia, as sementes de chia, o leite vegetal e o adoçante. Cubra e deixe na geladeira durante a noite. Pela manhã, adicione as frutas frescas por cima. Sirva frio.



5. Muffins de Banana e Aveia

Rendimento: 6-8 muffins

Ingredientes:

- 2 bananas maduras amassadas
- 1 xícara de aveia em flocos
- 2 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó

Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma tigela, misture as bananas amassadas, a aveia, os ovos e a canela até ficar bem misturado. Coloque a mistura em forminhas de muffin untadas ou com forminhas de papel. Asse por 15-20 minutos ou até que um palito inserido no centro de um muffin saia limpo. Deixe esfriar antes de servir.



6. Iogurte Natural com Nuts e Mel

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

- 1 xícara de iogurte natural
- ¼ xícara de mistura de nuts (amêndoas, nozes, castanhas)
- 1 colher de sopa de mel

Preparo:

Coloque o iogurte em uma tigela. Adicione a mistura de nuts por cima. Regue com mel. Misture levemente e sirva.



7. Panquecas de Banana de 2 Ingredientes

Rendimento: 1-2 porções

Ingredientes:

- 1 banana madura grande
- 2 ovos grandes

Preparo:

Amasse a banana em uma tigela até ficar homogênea. Adicione os ovos e misture bem. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Despeje uma pequena quantidade da mistura na frigideira e cozinhe por cerca de 1-2 minutos de cada lado. Repita com o restante da mistura. Sirva quente.



8. Iogurte com Granola e Frutas

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

- 1 xícara de iogurte natural
- ¼ xícara de granola
- Frutas frescas de sua escolha

Preparo:

Coloque o iogurte em uma tigela. Adicione a granola por cima. Coloque as frutas frescas escolhidas. Sirva imediatamente.



9. Ovos Mexidos com Espinafre

Rendimento: 6-8 muffins

Ingredientes:

- 2 ovos grandes
- 1 xícara de espinafre fresco picado
- Queijo feta a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Bata os ovos em uma tigela. Adicione o espinafre picado, queijo feta, sal e pimenta. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.

Despeje a mistura de ovos na frigideira e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que os ovos estejam cozidos. Sirva quente.



10. Panqueca de Coco e Amêndoas

Rendimento: 1-2 porções

Ingredientes:

- ¼ xícara de farinha de coco
- ¼ xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- ¼ xícara de leite vegetal
- Manteiga ou creme de leite para servir

Preparo:

Em uma tigela, misture a farinha de coco, a farinha de amêndoas, os ovos e o leite vegetal até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Despeje uma porção da massa na frigideira e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado até dourar. Repita com o restante da massa. Sirva quente com manteiga ou creme de leite.



Estas receitas são simples e fáceis de seguir, mesmo para quem não tem muita experiência na cozinha. São opções nutritivas e deliciosas para começar o dia!

11. Panqueca de Aveia com Cottage

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de queijo cottage
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- ½ colher (chá) de azeite extravirgem
- Sal a gosto

Preparo:

Em um bowl, misture o ovo, o queijo cottage, o farelo de aveia e o sal até obter uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte-a levemente com o azeite. Despeje a massa na frigideira, formando círculos. Cozinhe até que a parte de baixo esteja dourada e firme, então vire para cozinhar o outro lado. Sirva quente, acompanhada de mais queijo cottage se desejar.



12. Crepioca

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de tapioca
- 1 pitada de sal
- Recheio de sua preferência (queijo branco, banana com canela, ovos mexidos, carne, frango...)

Preparo:

Em um recipiente, misture o ovo e a tapioca como se fosse preparar um omelete. Tempere com o sal. Aqueça uma frigideira e despeje a mistura.

Cozinhe um lado e, em seguida, vire para dourar o outro. Adicione o recheio escolhido e feche a crepioca. Deixe esquentar por mais alguns segundos antes de servir.



13. Waffle Integral

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1 clara de ovo
- 1 colher (sopa) de xarope de agave OU mel
- 2 colheres (sopa) de bebida de amêndoa
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

Preparo:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Utilize uma máquina de



waffle e siga as recomendações do fabricante. Asse porções da massa até que cresçam e dourem. Sirva com o acompanhamento de sua preferência.

14. Vitamina de Mamão com Aveia

Ingredientes:

- Meio mamão papaia médio e bem maduro (100 g)
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 pote de iogurte natural integral
- 1 colher (sopa) de leite

Preparo:

Em um liquidificador, bata o mamão, a aveia, o iogurte e o leite até obter uma mistura homogênea. Leve para gelar antes de servir.



15. Bolo de Caneca de Microondas

Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de leite (animal ou vegetal)
- 1 pitada de fermento em pó

Preparo:

Coloque os ingredientes em um bowl, misture bem. Coloque os ingredientes em uma caneca e leve ao microondas por aproximadamente 2 minutos e estará pronto.

