

# Receitas de lanches

fáceis e saudáveis para o trabalho

**Isadora Rates**

Nutricionista que atua para a Stellantis Saúde



# Muffin proteico salgado



## Ingredientes da massa:

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (15g)
- Sal e temperos a gosto
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- Queijo parmesão ralado a gosto

## Recheio:

Frango desfiado (pode usar atum ou legumes também)  
Sugestão: 1 colher de sopa do recheio em cada muffin.

## Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da massa. E reserve o frango desfiado.

Em forminhas de cupcake, despejar metade da massa. Rechear com 1 colher de sopa de frango desfiado ou atum em cada. Fechar com o restante da massa e por cima colocar um pouco de queijo parmesão. Levar à Air Fryer por 2 minutos a 200°.

**\*Esta receita, após pronta, pode ser congelada e armazenada por até dois meses no congelador, utilizando sacos apropriados.**

# Sanduíche natural



## Ingredientes:

- Pão integral (65% integral) - 2 fatias
- Patê de frango ou atum:
  - 3 colheres de sopa de frango desfiado (50g)
  - + 1 colher de sopa de creme de ricota ou cottage (20g)
  - + sal e temperos a gosto + 2 colheres de sopa de cenoura ralada.

Misture tudo e recheie o pão.

- Alface - 1 folha grande picada ou inteira
- Azeitona, palmito a gosto.

Monte o sanduiche e enrole-o com papel filme para transportar ou armazenar na geladeira.



# Bolinho de banana e chocolate:



## Ingredientes:

- Ovo – 1 unidade
- Aveia – 1 colher de sopa
- Banana – 1 unidade amassada (sugiro bem madura)
- Canela em pó - a gosto
- Cacau em pó - 1 colher de sobremesa
- Adoçante - A gosto (sugiro Stévia ou Taumatina)
- Fermento em pó - 1 colher de sobremesa.
- Chocolate 70% cacau – 25 gramas picados.

## Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes exceto os chocolates e distribua em forminhas de cupcake ou em uma forma pequena untada com óleo de coco. Adicione o chocolate picado por cima e leve a air fryer por 3 minutos a 200° ou ao forno a 180° em 15 minutos.

**\*Esta receita, após pronta, pode ser congelada e armazenada por até dois meses no congelador, utilizando sacos apropriados.**





STELLANTIS  
SAÚDE