

## REFEIÇÃO

# É hora do Lanche!

Confira seis receitas especiais para aplacar aquela “fominha” da tarde



### Creme de iogurte com gelatina

#### Ingredientes:

1 caixa de gelatina Tangerina, Capim-Santo e Limão Siciliano  
200 ml Creme de leite light  
250 ml Água fervente  
Raspas de limão siciliano a gosto  
Mel a gosto  
1 copo iogurte natural light

#### Modo de preparo:

Dissolva a gelatina em água fervente e reserve até esfriar. No liquidificador junte-a ao iogurte e o creme de leite light. Bata até incorporar bem. Coloque em taças de sobremesa e decore com raspas de limão siciliano e mel a gosto. Leve à geladeira por 3 horas.

Receitas: [www.oetker.com.br](http://www.oetker.com.br)

### Mini cookie de cacau light

#### Ingredientes:

1 Ovo  
1/2 Xícara (chá) de margarina light  
1/2 Xícara (chá) de adoçante para forno e fogão  
1/2 Xícara (chá) de cacau  
1 e 1/2 Colher (chá) de essência de baunilha  
1 Xícara (chá) de farinha de trigo  
1 Colher (chá) rasa de fermento em pó

#### Modo de preparo:

Misture a margarina com o adoçante e o ovo. Junte o cacau e a baunilha. Adicione os outros ingredientes e misture. Faça pequenas bolinhas e coloque em assadeira forrada com papel manteiga, e aperte levemente com um garfo. Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 20 minutos.

Receitas: [www.nitaalimentos.com.br](http://www.nitaalimentos.com.br)



### Bolo integral de banana e blueberry, sem açúcar e sem lactose

#### Ingredientes:

4 Bananas nanicas maduras amassadas  
2 Ovos  
2 Xícaras (chá) de aveia flocos finos  
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
1/2 Colher (chá) de canela em pó  
1 Xícara (chá) de suco integral de maçã sem açúcar  
4 Colheres (sopa) de óleo  
1 Xícara (chá) de blueberry fresco ou congelado  
4 Colheres (sopa) de amêndoas em lascas e levemente tostadas  
1 Colher (sopa) de fermento em pó  
1/2 Colher (chá) de bicarbonato de sódio

#### Modo de preparo:

Em um recipiente, misture as bananas amassadas, os ovos, a aveia, a farinha e a canela. Acrescente o suco de maçã, o óleo, as blueberries e as amêndoas, misture bem. Adicione o fermento e o bicarbonato. Despeje a massa em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com a aveia e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até que, espetando um palito no centro do bolo, este saia limpo.

Receita: [www.receitasnestle.com.br](http://www.receitasnestle.com.br)

*DICA: Você poderá substituir as blueberries por morango, amora, framboesa ou outra fruta de sua preferência.*