

Receitas de gomas caseiras



Se há doce que conquista miúdos são as gomas. No entanto, as versões de compra estão cheias de açúcares refinados e aditivos. A boa notícia, é que em menos de 5 minutos consegue fazer **gomas saudáveis** e deliciosas, que vão passar a ser o snack preferido das crianças.

Gomas saudáveis: A alternativa perfeita para os mais novos

A base para criar **gomas saudáveis** passa pela substituição do açúcar industrial por gelatinas de sabor e gelatina neutra. Estas **receitas de gomas** são ótimas, pois além de controlarmos a qualidade dos ingredientes, transformamos um doce processado num petisco doce e saudável.

Receita de gomas caseiras

Esta é uma das **receitas de gomas** mais simples e populares. É fácil de fazer e é um ótimo plano para se divertir com as crianças.

Ingredientes:

- 200ml de água a ferver
- 1 saqueta de gelatina (de um sabor à sua escolha) sem açúcar
- 10 g de gelatina neutra em pó ou 5 folhas de gelatina (com a última opção as gomas ficam mais moles, perfeitas para os mais novos)

Modo de preparação:

1. Coloque a água a ferver
2. Quando a água estiver a ferver, junte a gelatina de sabor e mexa.
3. Junte a gelatina neutra e mexa por mais um minuto até ficar homogénea.
4. Retire do lume e coloque a mistura em formas.
5. Leve as formas ao frigorífico e aguarde por pelo menos 1 hora.

Estas **gomas saudáveis** podem ser guardadas num frasco no frigorífico até uma semana. É uma excelente forma de deixar os miúdos aproveitarem um doce de forma saudável.

Experimente estas **receitas de gomas** com todos os sabores de gelatina e torne a lancheira saudável infantil dos miúdos mais divertida.

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre. Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!