

## Snacks rápidos e saudáveis para o verão



**Snacks rápidos e saudáveis** são bons em qualquer altura do ano. No verão então, em que temos as crianças mais tempo em casa, ter estas pequenas refeições preparadas para comer entre as refeições principais é quase fundamental. Além de uma boa alternativa à comida processada, estes *snacks* são fáceis de fazer, requerem pouco planeamento e podem ainda ser feitos em conjunto com os pequenotes. Aqui ficam algumas ideias para abrir os horizontes aos cozinheiros aí de casa:

### Salada de Fruta

Uma salada de frutas é um dos *snacks* rápidos e saudáveis mais interessantes que pode preparar para a criançada. E se lhe acrescentar iogurte, então, ainda melhor. Prepare em duas frases: corte a sua fruta favorita e coloque-a numa tigela. Depois, é só acrescentar uma porção de iogurte sobre a fruta.

# Gelado de Iogurte

Sabia que o iogurte é uma excelente fonte de cálcio e que as crianças o elegem, na maioria das vezes, como um dos seus alimentos favoritos? E como estamos a falar de *snacks* rápidos e saudáveis para o verão, nada como tornar o iogurte ainda mais apetecível, ao mesmo tempo que se adiciona um toque de sabor e valor nutricional. Para isso, bastará acrescentar algumas frutas ao iogurte natural não açucarado, misturar tudo e colocar o preparado em formas de gelado, levando-o ao congelador durante algumas horas. Como no caso deste gelado de melão, que dá muito pouco trabalho a fazer e é delicioso.

## Batidos de Fruta

Para combater a sede e saciar o apetite um batido é uma excelente opção! A dificuldade é mínima: terá de juntar a fruta (a preferida das crianças, de preferência), leite e uma pitada de açúcar, se desejar. Triture até obter um delicioso batido de morango, ananás, banana ou tantas outras frutas saudáveis e saborosas que tem à sua disposição.

## Espetadas de Fruta

E por falar em lanches variados, as crianças vão adorar a apresentação destas espetadas. Poderá incluir uma variedade grande de frutas, aproveitando o melhor que cada época tem para oferecer! Se tem dificuldade em conseguir que as suas crianças comam fruta, experimente esta dica e verá que este rapidamente se tornará num dos seus momentos favoritos do dia.

## Leve os *snacks* rápidos e saudáveis consigo

E agora que já tem algumas ideias, pegue nos mais pequenos, preparem um bom lanche e partam à descoberta dos melhores locais para piqueniques no Porto e Lisboa. Com os dias mais longos e o calor a fazer-se sentir, os nossos *snacks* vão ser postos à prova nos inúmeros espaços verdes que existem nos locais onde vivemos e onde é preciso mantermo-nos sempre frescos e hidratados. Garantia: vão, de certeza, passar no teste!

## Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre.