

# Wraps saudáveis para crianças: refeições nutritivas sem complicar



Se quer dar aos mais pequenos refeições nutritivas sem complicar a vida, os wraps saudáveis são uma solução prática e deliciosa. Eles são fáceis de montar, podem ser recheados com ingredientes coloridos e ainda tornam a hora da refeição mais divertida e saborosa.

## O que faz um wrap ser saudável?

Um wrap saudável começa por uma boa base: prefira tortilhas de trigo integral ou de outros cereais mais completos. Depois, adicione:

- Proteínas – frango, atum ou ovo
- Vegetais – alface, cenoura ou pepino
- Gorduras saudáveis – abacate ou húmus

Assim, cada refeição é rica em energia, vitaminas e fibras essenciais para o crescimento dos mais novos.



## Ideias rápidas e saborosas

Aqui vão algumas opções que miúdos e graúdos vão adorar:

- **Wrap de frango e abacate:** frango grelhado, abacate e rúcula, com um fio de azeite. Simples, nutritivo e saboroso.
- **Wrap vegetariano colorido:** húmus, cenoura ralada, pepino e folhas frescas. Crocante e cheio de cor!
- **Wrap de ovo e espinafres:** ovo cozido em fatias, espinafres frescos e um toque de iogurte natural. Proteína que dá força.
- **Tarte salgada com base de wrap:** tortilha usada como base, recheada com queijo, legumes e frango ou atum. Prático, reconfortante e perfeito para o forno.
- **Wrap em versão pizza saudável:** base de tortilha com molho de tomate ou húmus, queijo, frango, espinafres e tomate. Divertido e rápido!

# **Benefícios dos wraps saudáveis para as crianças**

Os wraps não são apenas rápidos de preparar, ajudam também as crianças a desenvolver o hábito de comer alimentos frescos e naturais. São uma excelente forma de incluir vegetais na alimentação dos mais pequenos, muitas vezes de forma divertida e saborosa. Além disso, são fáceis de transportar, sendo perfeitos para almoços ou lanches de escola ou levar em viagens.

## **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o de dar aos adultos mais tempo livre. Sempre a acompanhar os mais pequenos através da App Rodinhas. Para um transporte ainda mais personalizado, o Rodinhas Private entra em cena.

Tal como um wrap bem montado facilita as refeições, uma rotina bem organizada torna o dia a dia em família mais simples. Conte connosco para levar as crianças à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, e ganhe mais tempo para si.