

A top-down view of a child's head and shoulders as they sit at a wooden table. The child is eating from a round plate with a vibrant, colorful pattern of flowers, birds, and abstract shapes. A piece of bread is on the plate. To the left, a white bowl contains a soup with a tomato-based broth and some white chunks. The text 'Lanches saudáveis para as crianças' is overlaid in the center of the image.

Lanches saudáveis para as crianças

Dra. Camila Baldasso
ODONTOPEDIATRA

ÍNDICE

01

Panqueca de banana

02

Crepioca

03

Pão de queijo

04

Bolinho de milho

01

Panqueca de banana



Panqueca de banana

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 col. sopa de aveia
- 1 banana amassada
- Canela a gosto

Misture todos os ingredientes em um recipiente com um garfo. Em seguida leve na frigideira e deixe até dourar,

02

Crepioca



Crepioca

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 col. sopa de tapioca
- 1 col. sopa de chia (opcional)
- Sal a gosto

Misture todos os ingredientes e coloque na frigideira untada com azeite de oliva.

Você pode rechear com queijo, tomates, manjeriço, frutas ou vegetais.



03

Pão de queijo

Pão de queijo

INGREDIENTES

- 1 xíc. polvilho doce
- 1 + 1/2 xíc. de polvilho azedo
- 1/2 xícara de tapioca
- 1 xíc. água fria
- 1 col. de chá de sal
- 1 + 1/2 xíc. de queijo ralado grosso
- 1/2 xíc. de água fervendo
- 1/2 xíc. de azeite de oliva

Misture as farinhas e o sal. Misture a 1/2 xícara de água fervendo com o azeite e escale o polvilho. Depois de misturar bem, coloque a água fria. Adicione o queijo.

Faça bolinhas e leve ao forno, airfryer ou grill, até dourar.
Essa massa também pode ser congelada.

04

Bolinho de milho
(arepa de milho)



Bolinho de milho

INGREDIENTES

- 2 + 1/3 xíc. farinha de milho (melhor se for fubá cozido, tem pronto pra vender)
- 1/2 col. de sopa de sal
- 1 + 1/3 xíc de água

Misture todos os ingredientes, cubra e deixe descansar por 5min.

Faça bolinhas e leve na frigideira quente com um fio de azeite até dourar, dos dois lados. Você pode cortar ao meio e rechear com queijo ou outro ingrediente.

Esse e-book surgiu a partir do relato das famílias que atendo no consultório, sobre a dificuldade de encontrar ideias práticas e saudáveis, para substituir alimentos industrializados e açucarados, especialmente no café da manhã e lanches.

Todas as receitas aqui, também podem ser utilizadas como opções de café da manhã!

Espero que sejam de grande utilidade para vocês!

Um grande abraço,
Camila Baldasso.



Camila Nehme Baldasso | Odontopediatra | CRO/RS 20221

Rua Eudoro Berlink, 354 - sala 401 | Porto Alegre

(51) 99734-3216 | (51) 3080-2580

@camilanbaldasso