



Lanches da Tarde


**10 opções saborosas para emagrecer sem
abrir mão do sabor**

Guia de Alimentação Saudável — Seção exclusiva de receitas premium
para o lanche perfeito entre 15h e 17h






LANCHES DA TARDE

10 opções saborosas para quando a fome aperta sem sabotar o emagrecimento

- ✔  **Dica de Ouro:** Coma entre 15h e 17h para não atrapalhar o jantar. Beba um copo de água antes para identificar se é fome real ou apenas vontade de comer.

RECEITA 1

Pão de Queijo de Tapioca na Frigideira



 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
280 kcal	12g	28g

Ingredientes:




- **4 colheres de sopa** de goma de tapioca
- **1 ovo** inteiro
- **40g** de queijo meia cura ralado fino
- **1 colher de sopa** de requeijão light
- Uma pitada de sal

Modo de Preparo:

1. **Passo 1:** Em uma tigela, misture a goma de tapioca, o ovo inteiro, o queijo meia cura ralado, o requeijão light e o sal. Mexa bem até todos os ingredientes se incorporarem formando uma massa levemente úmida e coesa.
2. **Passo 2:** Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio sem adicionar gordura — a própria gordura do queijo será suficiente para dourar.
3. **Passo 3:** Despeje a massa na frigideira e pressione levemente com as costas de uma colher para nivelar em formato redondo uniforme.
4. **Passo 4:** Deixe cozinhar por 3 minutos sem mover até a base ficar dourada e crocante. Vire com cuidado usando uma espátula larga e deixe mais 3 minutos do outro lado. Sirva quente.

  **Dica da Nutricionista:** Faça 3 ou 4 unidades de uma vez e congele em potes individuais — quando a fome apertar durante a semana, basta aquecer por 2 minutos no micro-ondas e o lanche está pronto sem nenhum esforço.

Chips de Batata Doce Crocante

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
220 kcal	2g	35g

Ingredientes:

- **1 batata doce** média
- **1 colher de sopa** de azeite de oliva
- Sal fino a gosto
- Pimenta caiena a gosto (opcional)

Modo de Preparo:




1. **Passo 1:** Pré-aqueça o forno a 200°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. **Passo 2:** Lave bem a batata doce e, sem descascar, fatie em rodelaas muito finas de aproximadamente 2mm usando uma faca bem afiada ou mandoline — a espessura uniforme é essencial para que todos os chips fiquem prontos ao mesmo tempo.
3. **Passo 3:** Em uma tigela, misture as rodelaas com o azeite, o sal e a pimenta caiena se desejar, garantindo que cada fatia fique levemente untada.
4. **Passo 4:** Disponha as rodelaas em camada única na assadeira sem sobrepor nenhuma. Leve ao forno por 20 minutos, virando todas as fatias na metade do tempo.
5. **Passo 5:** Retire quando as bordas estiverem crocantes e levemente enroladas. Deixe esfriar sobre papel toalha por 3 minutos — ficam ainda mais crocantes ao esfriar completamente.



Dica da Nutricionista: A batata doce tem dulçor natural que satisfaz ao mesmo tempo a vontade de salgado e de doce — é a substituição perfeita para salgadinhos industrializados sem gordura trans e com fibras reais.

RECEITA 3

Crepioca Simples com Queijo

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
260 kcal	14g	22g

Ingredientes:

- **1 ovo** inteiro
- **2 colheres de sopa** de goma de tapioca
- **30g** de queijo branco ou meia cura fatiado
- Sal e orégano a gosto

Modo de Preparo:




1. **Passo 1:** Em um recipiente, misture o ovo inteiro e a goma de tapioca com um garfo até a massa ficar completamente homogênea — a tapioca absorve o ovo e cria a textura característica da crepioca.
2. **Passo 2:** Aqueça uma frigideira antiaderente pequena em fogo médio sem adicionar gordura.
3. **Passo 3:** Despeje a massa na frigideira e deixe cozinhar por 2 minutos sem mexer, até a superfície firmar e soltar do fundo.
4. **Passo 4:** Distribua o queijo sobre metade da crepioca e polvilhe orégano. Dobre ao meio e deixe na frigideira tampada por mais 1 minuto até o queijo derreter levemente. Sirva imediatamente.



Dica da Nutricionista: Essa crepioca pode ser preparada à noite e armazenada em pote fechado — come fria ou aquece por apenas 30 segundos no micro-ondas, mantendo textura e sabor sem perda nenhuma.

RECEITA 4

Bolinha de Queijo Frita

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
300 kcal	16g	8g

Ingredientes:

- **150g** de queijo meia cura ralado grosso
- **1 ovo** inteiro
- **2 colheres de sopa** de farinha de trigo
- **1 colher de chá** de sal
- Azeite de oliva para fritar

Modo de Preparo:




1. **Passo 1:** Em uma tigela, misture o queijo meia cura ralado, o ovo inteiro, a farinha de trigo e o sal até formar uma massa que consiga ser modelada com as mãos.
2. **Passo 2:** Divida a massa em porções iguais e modele bolinhas do tamanho de uma noz. Passe cada bolinha levemente na farinha de trigo para criar uma camada externa fina.
3. **Passo 3:** Aqueça uma quantidade generosa de azeite em frigideira funda em fogo médio-alto. Para testar a temperatura, coloque um pequeno pedaço de massa — deve borbulhar imediatamente.
4. **Passo 4:** Frite as bolinhas por 3 minutos, virando com uma colher para dourar todos os lados uniformemente. Retire e escorra em papel toalha por 2 minutos antes de servir.



Dica da Nutricionista: O queijo derretido por dentro cria uma experiência de satisfação intensa com poucas calorias — essa receita engana o cérebro com textura e sabor ricos sem o custo calórico de salgadinhos tradicionais.

RECEITA 5

Chips de Couve-Flor Crocante

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
140 kcal	4g	10g

Ingredientes:

- **300g** de couve-flor cortada em floretes pequenos e uniformes
- **1 colher de sopa** de azeite de oliva
- Sal fino, pimenta-do-reino e alho em pó a gosto




Modo de Preparo:

1. **Passo 1:** Pré-aqueça o forno a 200°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. **Passo 2:** Lave e seque bem os floretes de couve-flor com papel toalha — a secagem é fundamental para que assem e fiquem crocantes em vez de cozinhar no vapor dentro do forno.
3. **Passo 3:** Em uma tigela, misture os floretes com o azeite, o sal, a pimenta e o alho em pó até todos ficarem levemente untados.
4. **Passo 4:** Disponha em camada única na assadeira sem sobrepor. Asse por 12 a 15 minutos até ficarem crocantes e com as pontas levemente douradas e caramelizadas. Sirva imediatamente.



Dica da Nutricionista: A couve-flor tem altíssimo teor de fibra e pouquíssima caloria — ela prende a fome por horas sem nenhuma culpa, sendo uma das opções mais inteligentes para o lanche da tarde de quem quer emagrecer.

Pão de Queijo de Goma Sem Farinha

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
290 kcal	14g	32g

Ingredientes:

- **1 xícara** de goma de tapioca
- **100g** de queijo meia cura ralado fino
- **1 ovo** inteiro
- **1 colher de sopa** de leite
- Uma pitada de sal




Modo de Preparo:

1. **Passo 1:** Pré-aqueça o forno a 180°C por 10 minutos.
2. **Passo 2:** Em uma tigela, misture a goma de tapioca, o queijo meia cura ralado, o ovo, o leite e o sal. Mexa bem até formar uma massa homogênea que solte das mãos mas ainda seja levemente úmida.
3. **Passo 3:** Distribua a massa em forminhas de silicone ou papel para muffin, preenchendo até $\frac{3}{4}$ da capacidade para deixar espaço para crescer levemente.
4. **Passo 4:** Leve ao forno por 20 minutos até ficarem dourados por cima e firmes ao toque. Deixe esfriar por 5 minutos antes de desenformar.



Dica da Nutricionista: Por não levar farinha de trigo, esta receita é naturalmente sem glúten — pessoas sensíveis ao glúten frequentemente notam redução significativa do inchaço abdominal ao substituir o pão de queijo tradicional por esta versão.

Bolinha de Tapioca com Carne Seca

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
270 kcal	18g	24g

Ingredientes:

- **3 colheres de sopa** de goma de tapioca
- **1 ovo** inteiro
- **50g** de carne seca desfiada e dessalgada
- **1 colher de chá** de azeite de oliva para fritar
- Sal a gosto

Modo de Preparo:




1. **Passo 1:** Hidrate a goma de tapioca em uma tigela com um pouquinho de água morna por 5 minutos, misturando até os grânulos absorverem a umidade e a massa ficar coesa.
2. **Passo 2:** Adicione o ovo inteiro e a carne seca desfiada à massa de tapioca hidratada. Misture bem até todos os ingredientes se incorporarem uniformemente.
3. **Passo 3:** Modele bolinhas compactas com as mãos úmidas para não grudar — quanto mais firme a modelagem, menos chance de abrir na fritura.
4. **Passo 4:** Aqueça o azeite em frigideira funda em fogo médio-alto e frite as bolinhas por 3 minutos, virando para dourar todos os lados. Retire e escorra em papel toalha antes de servir.



Dica da Nutricionista: A carne seca entrega proteína de alto valor biológico que promove saciedade real por 3 a 4 horas — se a fome da tarde for genuína e não apenas tédio, essa é a melhor opção do cardápio.

RECEITA 8

Omelete Dobrável com Presunto e Queijo

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
250 kcal	20g	2g

Ingredientes:

- **2 ovos** inteiros
- **2 fatias** de presunto
- **1 fatia** de queijo meia cura
- **1 colher de chá** de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:




1. **Passo 1:** Bata os ovos com o sal e a pimenta em um recipiente até ficarem completamente homogêneos.
2. **Passo 2:** Aqueça o azeite em frigideira antiaderente em fogo médio e despeje os ovos batidos. Deixe cozinhar por 2 minutos sem mexer, até a superfície ficar quase firme.
3. **Passo 3:** Distribua as fatias de presunto e o queijo sobre metade da omelete enquanto a superfície ainda estiver levemente úmida.
4. **Passo 4:** Dobre a omelete ao meio sobre o recheio, desligue o fogo e tampe a frigideira por 1 minuto para o queijo derreter completamente com o calor residual. Sirva imediatamente.



Dica da Nutricionista: Com apenas 2g de carboidrato esta omelete é proteína praticamente pura — ideal para quando a fome da tarde é real e intensa, pois sacia com eficiência sem comprometer o jantar.

RECEITA 9

Chips de Cenoura Assada

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
180 kcal	1g	28g

Ingredientes:

- **2 cenouras** médias
- **1 colher de sopa** de azeite de oliva
- Sal fino e paprika defumada a gosto




Modo de Preparo:

1. **Passo 1:** Pré-aqueça o forno a 200°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. **Passo 2:** Descasque as cenouras e fatie em rodellas muito finas e uniformes usando mandoline ou faca bem afiada — a uniformidade garante que todos os chips fiquem prontos ao mesmo tempo.
3. **Passo 3:** Em uma tigela, misture as rodellas com o azeite, o sal e a paprika defumada até cada fatia ficar levemente untada e temperada.
4. **Passo 4:** Disponha em camada única na assadeira sem sobrepor. Asse por 12 a 15 minutos até ficarem crocantes e com as bordas levemente caramelizadas. Deixe esfriar sobre papel toalha antes de servir.



Dica da Nutricionista: A cenoura é rica em betacaroteno, precursor da vitamina A que o organismo converte conforme a necessidade — além de emagrecer, você está cuidando da saúde da pele e da visão a cada chips.

Crepioca Salgada com Tomate e Cebola

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
240 kcal	10g	26g

Ingredientes:

- **1 ovo** inteiro
- **2 colheres de sopa** de goma de tapioca
- **1 tomate pequeno** picado sem sementes
- **¼ de cebola** picada
- **1 colher de chá** de azeite de oliva
- Sal e orégano a gosto

Modo de Preparo:

1. **Passo 1:** Aqueça o azeite em frigideira antiaderente em fogo médio e refogue a cebola picada por 1 minuto até amolecer levemente. Adicione o tomate picado e refogue por mais 1 minuto. Reserve o refogado em recipiente separado.
2. **Passo 2:** Na mesma frigideira limpa, misture o ovo e a goma de tapioca em um recipiente até formar massa homogênea e despeje em fogo médio.
3. **Passo 3:** Deixe cozinhar por 2 minutos sem mexer até a superfície firmar e a base soltar do fundo.
4. **Passo 4:** Distribua o refogado de tomate e cebola sobre metade da crepioca, polvilhe orégano e sal, dobre ao meio e deixe na frigideira tampada por mais 1 minuto. Sirva quente.



Dica da Nutricionista: O tomate tem licopeno, antioxidante associado à aceleração do metabolismo e à redução da inflamação — você come um lanche gostoso e ainda dá ao organismo um ingrediente funcional poderoso.

Visão Geral Nutricional

Lanches da Tarde — As 10 Receitas

Lanche	🔥 Cal	💪 Prot	🌾 Carb	🕒 Preparo
Pão de Queijo de Tapioca	280	12g	28g	10 min
Chips de Batata Doce	220	2g	35g	25 min
Crepioca com Queijo	260	14g	22g	8 min
Bolinha de Queijo Frita	300	16g	8g	15 min
Chips de Couve-Flor	140	4g	10g	20 min
Pão de Queijo Sem Farinha	290	14g	32g	30 min
Bolinha de Tapioca c/ Carne Seca	270	18g	24g	20 min
Omelete c/ Presunto e Queijo	250	20g	2g	8 min
Chips de Cenoura Assada	180	1g	28g	20 min
Crepioca c/ Tomate e Cebola	240	10g	26g	12 min



Prepare no fim de semana

Chips assados duram até 5 dias em pote fechado em temperatura ambiente.



Congele e facilite a semana

Bolinhas e pão de queijo — aqueça 2 minutos no micro-ondas quando a fome aparecer.



Combine com bebida quente

Chá verde ou café sem açúcar intensificam a saciedade e potencializam o resultado.



Mastigue devagar

O cérebro leva 20 minutos para registrar saciedade — comer rápido é o principal erro.



Um lanche por dia

Manter o déficit calórico é o que determina o resultado no emagrecimento.