

LANCHES SAUDÁVEIS PARA AS FÉRIAS: RECEITAS SEM LACTOSE PARA REPOR AS ENERGIAS DA GAROTADA

Bolinho de chuva, brigadeiro, bisnaguinha e pão de queijo sem lactose são algumas das receitas que vão deixar o lanchinho da tarde muito mais gostoso e saudável

As férias de julho estão aí e junto com elas a alegria e as bagunças das crianças em casa. Para dar ainda mais pique para essa garotada, é importante prezar por uma alimentação saudável. De acordo com pesquisa realizada pela Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), a alergia à proteína do leite é um quadro frequente, principalmente entre crianças e bebês, atingindo 8% dessa população.

O levantamento também apontou que a má absorção da lactose atinge 58 milhões de brasileiros maiores de 15 anos, sendo que deste total, 37 milhões têm intolerância à lactose e estão sujeitos a sintomas desagradáveis ao tomarem um simples copo de leite. Por isso, é cada vez mais comum acrescentar à dieta diária o consumo de alimentos à base de soja, como o **SupraSoy**.

Versátil e prático, o alimento em pó pode servir de ingrediente para diversas receitas, desde bolos e salgados a vitaminas, entre outras. Pensando nas férias de julho e na turma toda em casa, a **SupraSoy** separou uma listinha de receitas que vão fazer sucesso no lanche da tarde da garotada!

Bolinho de chuva sem lactose

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) cheias de **SupraSoy sem lactose sabor banana** (26 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar (80 g)
- 2 ovos
- 2 ¼ xícara (chá) de farinha de trigo (270 g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico (10 g)

Para polvilhar:

- 3 colheres (sopa) de açúcar (36 g)
- 1 colher (chá) de canela em pó (3 g)

Modo de preparo:

Misture em uma tigela o supra soy junto com o açúcar. Acrescente 1 xícara (chá) de água (200 ml) e mexa para dissolver. Acrescente os ovos e adicione a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos. Acrescente até formar uma massa não muito mole, nem muito grossa (não é necessário usar toda a quantidade de farinha da receita). Por fim adicione o fermento em pó e misture bem. Faça bolinhas



de massa com a ajuda de 2 colheres de sopa e frite-as em óleo quente até dourarem. Retire com a ajuda de uma escumadeira e coloque em uma travessa forrada com papel absorvente. Polvilhe os bolinhos com açúcar e canela e sirva em seguida.

Rendimento: 30 bolinhos

Tempo de preparo: 20 minutos

Varição: Você pode substituir o SupraSoy sabor banana pelos sabor chocolate ou o SupraSoy sem lactose.

Dica: Para os bolinhos não ficarem crus por dentro abaixe o fogo na hora de fritar, dessa maneira o óleo não aquecerá demais.

Informação nutricional – 1 unidade

Valor calórico	57,5 kcal
Carboidratos	11,4 g
Proteínas	1,7 g
Lipídios	0,7 g
Fibras	0,3 g



Brigadeiro sem lactose

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose (78g)
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de cacau em pó
1 colher (sopa) de glucose de milho
200g de chocolate granulado

Modo de Preparo:

Coloque 1/2 xícara (chá) de água no liquidificador, junte o SupraSoy Sem Lactose, o açúcar, o cacau em pó e a glucose de milho. Bata até obter uma mistura homogênea. Passe para uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo continuamente por 8 a 10 minutos, ou até que a massa comece a se soltar da panela. Passe para um prato untado com óleo de milho e deixe esfriar completamente. Pegue pequenas porções de doce com uma colher de chá, enrole e passe no chocolate granulado. Em seguida, acomode-os em forminhas de papel e coloque num prato grande.

Rendimento: 30 docinhos.

Informação nutricional - 1 unidade

VCT	81,7 kcal
Carboidratos	13,4 g
Proteínas	1,9 g
Lipídios	2,3 g

Fibras	0,1 g
---------------	-------

Bisnaguinha sem lactose

Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
- 500 g de farinha de trigo (4 xícaras de chá)
- 250 ml de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar (36 g)
- ½ xícara (chá) de **SupraSoy sem lactose** (65 g)
- ½ colher (sopa) de sal (8 g)
- 1 ovo (60 g)
- 1 colher (sopa) de creme vegetal (14 g)
- 1 gema para pincelar



Modo de preparo:

Faça a esponja da massa: em uma vasilha pequena, dissolva o fermento em 2 colheres (sopa) de água e acrescente 2 colheres (sopa) da farinha. Tampe e deixe fermentar por pelo menos 15 minutos.

Faça a massa: coloque o restante da farinha, o açúcar, o SupraSoy e o sal em uma tigela grande e misture. Faça uma cova no centro e adicione a esponja, o ovo e o restante da água. Misture com as mãos até obter uma massa. Transfira-a junto com o restante da farinha da tigela para uma mesa limpa e seca e comece a sovar, apertando a massa com as mãos e rolando-a sobre a mesa. Depois de sovar por 10 minutos, acrescente o creme vegetal (se a massa começar a grudar, acrescente 1 colher de sopa de farinha). A massa deve estar bem lisa e fofo. Sove por mais 5 minutos, transfira-a de volta para a tigela e cubra com um pano ou plástico filme. Deixe descansar por 15 minutos.

Unte duas assadeiras grandes com óleo. Corte pequenos pedaços da massa (30 g) e faça com as mãos formatos de bisnaguinhas. Coloque-as sobre a assadeira com um espaço de pelo menos 5 cm entre elas. Cubra as assadeiras com um pano ou filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos ou até as bisnaguinhas dobrarem de volume. Pincele-as com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido a 160 graus (médio-baixo) por cerca de 20 minutos ou até começarem a dourar levemente. Espere esfriar e sirva.

Dica: Esta binasguinha é uma ótima opção para ser servida com salsicha, rechear com tomatinho picado ou presunto.

Rendimento: cerca de 30 bisnaguinhas

Tempo de preparo: 1 hora

Informação nutricional – 1 unidade

Valo calórico	81,4 kcal
Carboidratos	14,7 g
Proteínas	2,8 g
Lipídios	1,5 g
Fibras	0,5 g

Pão de queijo sem lactose



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de milho amarela (85 g)
- 2 colheres (sopa) cheias de **SupraSoy sem lactose** (26 g) dissolvidas em 1 xícara (chá) de água morna (200 ml)
- 2 ovos
- ½ colher (sopa) de sal (8 g)
- 1 ½ xícara (chá) de polvilho azedo (172 g)
- 1 xícara (chá) de polvilho doce (90 g)
- ½ xícara (chá) de óleo quente (100 ml)

Modo de preparo:

Coloque a farinha de milho em uma tigela grande e adicione o SupraSoy dissolvido na água. Misture e deixe hidratar por 10 minutos. Acrescente a essa mistura os ovos, o sal, os polvilhos e misture bem. Dê a liga acrescentando o óleo quente e misture mais uma vez. Pré-aqueça o forno na temperatura média (180 graus). Unte uma assadeira grande com óleo e polvilho. Com as mãos ou com a ajuda de 2 colheres, faça bolinhas com a massa e coloque-as sobre a assadeira, deixando um espaço de pelo menos 3 cm entre elas. Asse por cerca de 25 minutos ou até os bolinhos ficarem levemente dourados.

Rendimento: 25 unidades

Tempo de preparo: 15 minutos

Variações: Na receita você pode usar apenas o polvilho azedo (que fará com que os bolinhos cresçam mais e seu interior seja oco) ou apenas o polvilho doce (que fará com que os bolinhos cresçam menos e fiquem com mais 'massa' em seu interior).

Informação nutricional - 1 unidade

Valo calórico	88,8 kcal
Carboidratos	12 g
Proteínas	1,1 g
Lipídios	4 g
Fibras	0,1 g

Sobre a SupraSoy

SupraSoy é uma linha de produtos de alto valor nutricional, feito com a proteína isolada de soja e que tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa. **SupraSoy** conta com alimentos em pó extremamente saudáveis, que possuem alto valor nutritivo (rico em vitaminas e minerais) e, acima de tudo, muito sabor, tendo sido idealizados para mudar conceitos e hábitos familiares. Está disponível nos sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, com Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e com Fibras Light*. Além do diferencial

em sabor, **SupraSoy** é um alimento em pó que garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol. Junto aos benefícios nutricionais da proteína da soja estão a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata. Para saber mais, basta acessar o site: www.suprasoy.com.br.