

## Urso de Banana



## Lanche Fofinho de Ursinho: Uma Receita Deliciosa e Saudável

Se procura uma maneira divertida e saudável de agradar os seus filhos, este Lanche Fofinho de Ursinho é a escolha perfeita! Esta receita é rápida, fácil de preparar e cheia de sabores que as crianças adoram. Além de ser um lanche saboroso, é uma excelente oportunidade para incluir ingredientes nutritivos na alimentação dos mais pequenos. Em apenas 5 minutos, pode criar um lanche que vai fazer sucesso. Vamos explorar os ingredientes, o modo de preparação e algumas dicas úteis para tornar esta experiência ainda mais especial!

## Tempo de Preparação

- Tempo total: 5 minutos
- Tempo de cozinhar: 0 minutos
- Doses: 1 porção

## Ingredientes Necessários

- 2 fatias de pão de cereais integrais: uma base saudável, rica em fibras e nutrientes.
- Manteiga de amendoim sem açúcares adicionados: uma fonte de proteínas e gorduras saudáveis.
- 1 banana: rica em potássio e fibras, que proporciona um sabor doce natural.
- Mirtilos: pequenos, mas cheios de antioxidantes e sabor.
- 1 copo de leite com NESQUIK®: para complementar o lanche de forma deliciosa.

## Modo de Preparação

**Preparar o Pão:** Comece por cortar as fatias de pão em formato redondo. Pode usar um cortador de bolachas ou simplesmente um copo para fazer as cabeças dos seus ursinhos.

**Adicionar a Manteiga de Amendoim:** Espalhe uma generosa camada de manteiga de amendoim sobre cada fatia de pão. Isto não só adiciona sabor, mas também torna o lanche mais energético.

**Criar as Orelhas e o Nariz:** Corte a banana em rodela. Para as orelhas, coloque duas fatias de banana em cada lado da cabeça do ursinho. Para o nariz, use uma fatia de banana e coloque-a ao centro.


**Fazer os Olhos:** Utilize os mirtilos para os olhos. Coloque dois mirtilos na parte superior da cabeça para dar um ar divertido ao seu ursinho. Para o nariz, coloque um mirtilo no meio da fatia de banana.


**Servir com Estilo:** Sirva o lanche com um copo de leite com NESQUIK®, criando uma combinação deliciosa que as crianças vão adorar.

## Dicas Adicionais

**Personalização:** Sinta-se à vontade para personalizar os rostos dos ursinhos. Pode adicionar outros frutos como morangos ou framboesas para dar cor e variar os sabores.

**Criatividade na Cozinha:** Envolve os seus filhos na preparação do lanche. Deixe-os escolher as frutas e ajudar a montar os ursinhos. Isso torna a refeição mais divertida e incentiva hábitos alimentares saudáveis.





Apresentação: Use pratos coloridos ou decore com folhas de hortelã para tornar a apresentação ainda mais atrativa.

## Benefícios do Lanche

Este lanche não é apenas delicioso, mas também traz diversos benefícios:

**Alimentação Equilibrada:** Com uma combinação de carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis, este lanche fornece a energia necessária para as atividades das crianças.

**Estímulo à Criatividade:** Preparar um lanche em forma de animal pode incentivar a imaginação das crianças e fazer com que se sintam mais interessadas na comida saudável.

## Conclusão

O Lanche Fofinho de Ursinho é uma forma divertida e saborosa de promover hábitos alimentares saudáveis entre os seus filhos. Em apenas 5 minutos, pode preparar um lanche que combina nutrição, criatividade e diversão. Aproveite este momento em família e transforme a hora do lanche numa experiência deliciosa e educativa!

