



## Receitas de sanduíches divertidos para os pequenos

*Foi aqui que pediram lanches escolares saudáveis? Separamos receitas incríveis, confira!*

Criar lancheiras escolares variadas e saudáveis para as crianças não é uma tarefa fácil, não é mesmo? Exatamente por isso que estamos aqui, para dar dicas que ajudem os pequenos a se alimentar corretamente, os pratos coloridos e lúdicos chamam a atenção das crianças.

Não é porque os sanduíches são muito práticos de fazer que eles precisam ser pobres em nutrientes. Pelo contrário, o sanduíche é um ótimo lanche saudável para escola. E as crianças adoram! Melhor ainda se vier acompanhado de uma fruta.

Prefira sempre pães feitos com farinha integral, eles tem mais quantidade de fibras e deixam a criança saciada por mais tempo. Outro ponto importante é criar uma apresentação criativa para atrair os pequenos e deixá-los interessados. O truque é fazê-los comer com os olhos primeiro!

Separamos uma receita de sanduíche saudável para você se inspirar e deixar o lanche das crianças mais divertido.

### 1. Sanduíche de peixinho

Fonte de ômega 3, ferro, magnésio e potássio, este sanduíche de atum, queijo minas e tomate não só fica uma graça no prato como também é delicioso.

#### **Ingredientes:**

- 2 fatias de pão integral

- 1 colher (sopa) de atum em conserva e sem óleo
- 1 colher (sobremesa) de maionese
- ½ tomate picado
- 1 fatia de queijo minas frescal Frimesa
- ½ cenoura e 1 azeitona preta para decoração

**Modo de preparo:**

Em uma tigela, misture o atum com a maionese e passe uma camada no pão, acrescente o tomate picado e o queijo. Feche o pão e deixe sua criatividade tomar conta, criando o formato de um peixe para deixá-lo divertido. Uma dica: corte um triângulo do topo do sanduíche e posicione-o na parte de baixo, como mostra a foto. Corte a cenoura em rodela e depois ao meio, posicionando-as no topo do sanduíche para formar as escamas. Use pedacinhos de azeitona para fazer os olhos.

O mais legal é que as crianças podem ajudar a montar o próprio sanduíche, com a ajuda de um adulto para manusear os utensílios. Para deixar o lanche mais divertido, os sanduíches podem variar, que tal montar um [hambúrguer de monstro](#)? Ou [organizar os ingredientes em um palito](#)?

**Fonte:** [Se sujar faz bem - OMO](#)