

LANCHES SAUDÁVEIS

COZINHA

UM ATO DE

AMOR



Cozinhar: um ato de amor

Ebook escrito por duas apaixonadas
por Educação Alimentar e Nutricional
para crianças.

Acreditamos na Educação como uma
ferramenta extremamente eficiente
para se promover mudanças
significativas não somente na fase da
infância, mas por toda a vida.

Educar uma criança é mudar várias
gerações à frente.

Lidiane F. S. de Souza @lidy_quasenuutri 

Gabriela Sena de Souza @gabriela_sena09 

Prof^a: Melissa Luciana Araújo @melissaraujnutri 

CRN9 1965

O que é alimentação saudável?

Alimentação saudável é aquela que prioriza alimentos in natura ou minimamente processados, incluindo frutas, verduras, legumes, cereais cereais e grãos integrais (como arroz integral e feijão), carnes magras, leite e derivados magros.

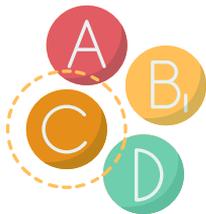


Devem ser evitados alimentos ultraprocessados industrializados, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, barrinhas de cereal etc. Eles são ricos em calorias, sódio, açúcar e gordura saturada.



Qual a importância de uma lancheira saudável?

Os lanches são fontes importantes de vitaminas e minerais essenciais, que as crianças precisam para crescer e se desenvolver.



Além disso, fornecem a energia e os nutrientes necessários para aprender e para brincar na escola. Sem energia suficiente, as crianças podem se sentir cansadas e com dificuldade para se concentrarem nas aulas.



Montando uma lancheira saudável

Uma forma fácil de montar uma
lancheira é dividindo os
alimentos em 3 grupos:

1

Frutas e vegetais



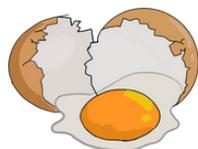
2

**Alimentos a base de grãos
e cereais**



3

**Alimentos fontes de proteína,
como laticínios e ovos**



Montando uma lancheira saudável

Para uma lancheira saudável, o ideal é combinar três alimentos:

1 alimento do Grupo 1

+

1 alimento do Grupo 2

+

1 alimento do Grupo 3



E a bebida?

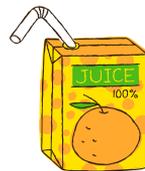
Dê sempre preferência para a água.



É importante que a criança se hidrate ao longo do dia, por meio do consumo de água, uma garrafinha cheia dela deve ser elemento fixo na lancheira.



Devemos evitar refrigerantes, sucos adoçados, achocolatados, isotônicos...



Como preparar a lancheira?

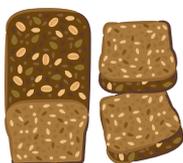
Para quem prepara, é importante:

- **Planejar os lanches da semana e organizar a lista de compras;**
- **Após a compra, higienizar verduras, legumes, frutas e mantê-los armazenados em geladeira;**
- **Organizar o preparo das receitas para serem usadas durante a semana;**
- **Higienizar a lancheira sempre que a criança chegar da escola.**



Substituições saudáveis

Entre pães, as torradas e os biscoitos, a orientação é optar pelas versões feitas a partir das farinhas integrais e dos farelos.



Uma alternativa aos salgadinhos de pacote que são alimentos ultraprocessados é a pipoca, preferencialmente aquela feita em casa e com o mínimo de óleo. E sem exagerar no sal!



O mix de oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, avelãs, pistaches, macadâmias) é fonte de gorduras benéficas à saúde do coração.



Dicas

É importante estimular a criança a participar do preparo dos alimentos e/ ou a auxiliar na montagem das combinações que irão compor a lancheira. Isso cria autonomia e senso de responsabilidade.

Esse “convite” à criança pode despertar o interesse por novos alimentos, incentivando-a a ampliar seu repertório ou sua “biblioteca” de sabores e texturas.

Também permite estabelecer uma maior conexão e um maior conhecimento sobre aquilo que ela come.



Bolo de Banana/aveia/maça

Ingredientes

- 2 bananas Caturra bem maduras**
- 1 maçã**
- 2 ovos**
- 8 colheres (sopa) de aveia em flocos grossos**
- 1 colher de chá de fermento em pó químico**
- 2 colheres de sopa de uva passas picada**
- 1 colher de chá de cacau 100%**



Modo de Preparar:

Amasse as bananas com um garfo

Ralar a maçã

Coloque os ovos e continue misturando

Vá acrescentado as colheres de aveia até ponto de massa de bolo, acrescente o cacau, a uva passa picadinha, e o fermento em pó e misture delicadamente.

Unte 6 forminhas de cup cake com óleo de coco ou azeite e asse em airfryer por 15 minutos em 160°C ou pode assar em forma de bolo no forno. Sendo no forno dobre a receita e asse por 20 minutos em temperatura de 180°C.

Receita da Prof. Ana Carolina





Biscoito de aveia e cacau

Ingredientes



1/4 de xícara de água quente;
3 a 4 colheres de sopa de açúcar mascavo;
1 colher de sopa de cacau em pó 100%;
2 colheres de sopa de manteiga temperatura ambiente;

1 e 1/3 xícaras de farinha de aveia;
1 colher de chá de fermento em pó;



Modo de Preparar:

Em uma tigela, misture a água, o açúcar, o cacau e a manteiga;

Acrescente parte da farinha de aveia e o fermento;

Coloque o restante da farinha e sove até soltar das mãos;

Forre uma bancada com plástico filme e coloque a massa em cima;

Cubra a massa com outro plástico filme;

Abra a massa com a ajuda de um rolo de macarrão;

Corte os biscoitos no formato desejado;

Espalhe os biscoitos em uma forma;

Asse em forno preaquecido a 180°C por 20 a 25 minutos.

Retire do forno, deixe esfriar e guarde em um pote com tampa.



Aluna: Érica Samartine

Bolachinha de Farinha de Milho



Ingredientes

2 xícaras de farinha de milho em flocos

½ xícara de amido de milho

2 colheres de sopa de açúcar

4 colheres de sopa de óleo

3 colheres de sopa de coco ralado

1 ovo leite até dar o ponto



Modo de Preparar:

Misturar os ingredientes.

Acrescentar o leite até a massa dar o ponto de enrolar. Moldar as bolachas, colocar em forma untada e levar ao forno pré-aquecido.

Dica: Pode-se substituir o coco por amendoim torrado e triturado, ou um pouco de canela ou queijo curado ralado. Pode-se rechear as bolachas com geleias de frutas.



Aluna: Camila de Souza



Pão Colorido Ingredientes



1 colher de sopa de fermento biológico seco

½ colher de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de óleo

½ colher de chá de sal farinha de trigo até dar o ponto (entre 4 a 5 xícaras)

1 ovo

1 colher de chá de açúcar

1 xícara de polpa de beterraba (cozida e amassada) ou

cenoura (cozida e amassada) ou

couve (folhas batidas no liquidificador com ½ xícara de água).



Modo de Preparar:

Misturar o fermento, açúcar, acrescentar uma das polpas e mexer bem. Adicionar a manteiga, o óleo, o sal e a farinha de trigo. Acertar o ponto da massa, que deve desgrudar da vasilha, mas não pode endurecer. Sovar bem. Deixar descansar por 30 minutos. Fazer a mistura com as outras 2 polpas. Cada massa é dividida em 2 partes. Para o pão trançado é preciso fazer rolinhos, juntar as pontas das massas coloridas e fazer uma trança. Para o rocambole, as massas são esticadas, uma a uma, com a ajuda de um rolo. Depois é só colocar uma sobre a outra e enrolar. Levar para assar.



Aluna: Camila de Souza



Crepioca Verde

Ingredientes

Massa:

- 1 xícara de chá de talos de couve e brócolis
- ½ xícara de chá de farelo de aveia
- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de água
- 1 ovo
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem



Ingredientes Recheio:

- 1 xícara de chá de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de requeijão

Preparo da massa: bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

Preparo recheio: doure a cebola e o alho no azeite, misture o peito de frango e refogue.

Acrescente o requeijão e misture bem.

O recheio deve ficar bem cremoso. Se preferir, pode acrescentar ricota. Asse a massa em uma frigideira antiaderente, dourando os dois lados para rechear. Coloque o recheio, dobre e deixe dourar.

Sanduíche de Frango

Ingredientes

2 fatias de pão de forma
100 gramas de peito de frango desfiado
1 potinho de iogurte natural
Cenoura Ralada
Alface

Modo de Preparar

Desfie o peito de frango.
Acrescente o iogurte e misture
Coloque no pão a mistura de frango com
iogurte acrescente a cenoura ralada e alface e
sirva em seguida.



Aluna: Gabriela Sena de Souza

Coxinha Saudável

Ingredientes

2 peitos de frango cozidos e processados

2 cebolas picadinhas

3 dentes de alho

Cebolinha e Salsinha picadinhos a gosto

Cream-Cheese até dar ponto

Azeite

1 limão

Alecrim ou outro tempero que queira

Sal e Pimenta do reino à gosto

200 gramas de Farinha de Linhaça para empanar

1 tomate picadinho sem sementes

MODO DE PREPARO

Deixar marinando de um dia para outro na geladeira o peito de frango no alho, sal, pimenta do reino, azeite e alecrim.

Cozinhar o peito no caldo marinado na panela de pressão

em média 20 minutos.

Depois processar bem coloque em um tigela grande e acrescente a

cebola, tomate, alho raladinho, teste o sal, pimenta do reino

salsinha, cebolinha

Acrescente cream-cheese até a massa ficar bem unida. O ideal é que o cream-cheese esteja gelado.

Precisa estar em uma textura que dê para modelar as coxinhas.

Passe o azeite nas mãos e modele as coxinhas.

Empanar na farinha de linhaça e assar por 30 minutos.

Depois de assado pode congelar.



Nuggets de Frango Saudável

Ingredientes

1 kg de filezinho de peito de frango

4 dentes de alho ralado

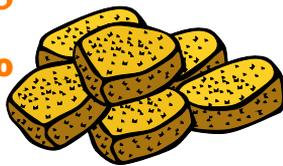
Azeite

Salsinha e Cebolinha picadinhos a gosto

Sal, Pimenta do Reino à gosto

1 cebola grande picadinha

2 colheres de sopa de Chimichurri (sem glutamato)



MODO DE PREPARO

Deixe o frango marinar em 4 dentes de alho ralado, sal, pimenta do reino, por 1 hora.

Depois disso processe esse frango cru. Talvez precise de um fio de azeite para ajudar a moer.

Feito isso acrescente salsinha, cebolinha e confira o tempero. Faça bolinhas achatadas médias com a mão untada em azeite e passe na farinha de linhaça ou de aveia.

Disponha as bolinhas em um tabuleiro com papel manteiga e leve ao forno por mais ou menos 20 minutos. Quando estiver dourado em cima vire os nuggets e deixe mais um pouco para dourar dos dois lados.

O tempero dos nuggets pode ser de sua preferência, pode ralar cenoura na massa para ficar ainda mais nutritivo. Dá para usar cortadores para modelar os nuggets, ficará ainda mais chamativo para eles.

Aluna: Lidiane F. S. Souza

Muffin de batata doce e frango

Ingredientes

2 xícaras de batata doce cozida e amassada (mais ou menos 2 batatas médias)

4 ovos

2 colheres sopa de azeite

1/2 cebola picada

1 dente de alho

2 xícaras de frango desfiado (média 800 gramas)

1/4 xícara de farelo de aveia (ou farinha de aveia)

1/4 xícara de fécula de mandioca ou (polvilho doce)

1 colher (chá) de fermento em pó

gorgelima para decorar



MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, azeite, alho, batata doce e o sal.

misture as farinhas com a massa batida no liquidificador e o frango. Coloque em forminhas de silicone, ou unte forminhas de empada salpique gorgelima por cima e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 a 40 minutos ou até que fique dourado.

Obs: Podem ser substituídos a fécula e o farelo de aveia por 1/2 xícara de farinha de mandioca.

A massa não deve ficar muito mole ou líquida demais, nesse caso acrescente um pouco de farinha.

Aluna: Ana Carolina Menezes





Ketchup Caseiro

Ingredientes



Ketchup Caseiro

4 tomates maduros

1/2 cebola picada

1 colher (chá) de azeite

1 dente de alho picado

**1 colher (chá) de vinagre de
vinho tinto**

1 pitada de pimenta-do-reino

1/2 colher chá de sal

**1 colher de (sopa de açúcar
mascavo)**



MODO DE PREPARO

**Em um liquidificador, bata bem os
tomates até ficar homogêneo. Reserve.**

**Em uma panela, aqueça o azeite e
refogue a cebola e o alho. Acrescente os
tomates tomates batidos, o vinagre, a
pimenta-do-reino, o sal e o açúcar e
cozinhe em fogo médio por cerca de 15
minutos.**

**Deixe esfriar e sirva como
acompanhamento.**



Aluna: Nicole Santana

WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



Maionese saudável

Ingredientes

Maionese Saudável

1 batata grande cozida

1 cenoura peq. cozida

suco de 1 limão

3 colheres de azeite

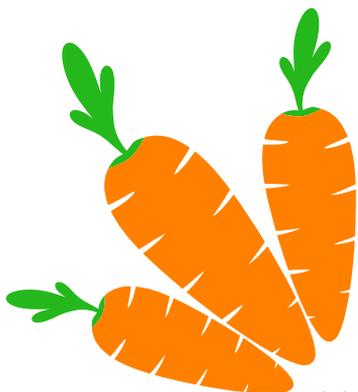
1 colher sopa de mostarda

1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até homogêneo. Sirva como acompanhamento.



Aluna: Nicole Santana

WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR

Pizzazinha de Frigideira

Ingredientes



- 4 xícaras de (chá) couve flor cozido ao dente**
- 1 dente de alho espremido**
- 1 pitada de sal**
- 1/2 xícara de (chá) de queijo muçarela ralada**
- 2 ovos**
- 4 colheres de (sopa) de farelo de aveia**
- azeite para untar**
- 3 colheres de molho de tomate**
- queijo muçarela ralado**
- tomate em rodellas**
- folhas de manjericão**



MODO DE PREPARO

Em um processador, triture a couve flor. Transfira essa massa para um pano de prato limpo e aperte bem para tirar todo o excesso de liquido. Depois coloque em um recipiente e junte o alho, sal, 1/2 xícara de queijo muçarela, ovo e o farelo de aveia e misture. Coloque porções da massa em uma frigideira untada com azeite e doure por cerca de 5 minutos. Vire a massa e acrescente o molho de tomate, o queijo e o manjericão. Tampe a frigideira e cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo. Sirva a seguir.



Aluna: Nicole Santana

WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR





Yogurte Saudável

Ingredientes



1 kg de inhame

1 limão

1 garrafinha de leite de coco (200 ml)

1 colher de chá de baunilha

**3 colheres de (sopa) de leite em pó
água mineral**



MODO DE PREPARO

Cozinhe o inhame até ficar bem mole (cerca de 20 minutos) na panela de pressão. No liquidificador, bata todos os ingredientes, a água é a medida necessária para bater até a massa ficar cremosa.

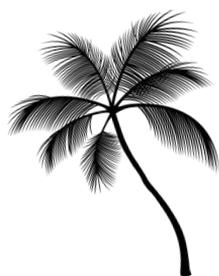
Observações:

Adoce a gosto. Pode ser rapadura, açúcar mascavo, mel ou adoçante. Se preferir pode adoçar com frutas, ex: morangos, banana, manga. Pode trocar o leite em pó por leite de coco em pó. * Nenhum tipo de açúcar é indicado para crianças menores de 2 anos de idade.



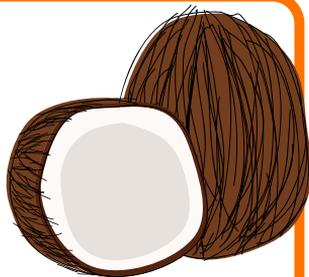
Professora: Melissa Luciana Araújo

CRN9 1965



Leite de Coco

Ingredientes



**350 gramas de pedacinhos de coco fresco
sem pele marrom**

800 ml de água fervendo

MODO DE PREPARO

**Bata no liquidificador a água com o coco por
uns 3 minutos em média.**

**Peneire em um pano de prato (usado
somente para esse fim).**

**Feito isso, esprema bem o pano para deixar
somente o bagaço.**

**Coloque em garrafinhas e congele na
proporção de 300 ml.**

**Durabilidade: 3 meses congelado, 3 dias em
geladeira.**



Aluna: Lidiane F. S. Souza

Danete de Inhame



Ingredientes



- 300 gramas de inhame cozido**
- 20 gramas de cacau 100%**
- 40 gramas de açúcar mascavo**
- 1 colher de chá de baunilha**
- 1/4 de xicara de leite vegetal ou água.**

MODO DE PREPARO

Coloque o inhame na panela de pressão e cubra os totalmente com água. Cozinhe em fogo médio por 20 minutos depois que a panela chiar.

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até ficar homogêneo.

Leve a geladeira e sirva gelado.

Esse creme pode ser usado para cobertura de bolo. Pode substituir o Cacau 100% por Cacau 50% caso ainda esteja tendo dificuldade em deixar o sabor doce dos alimentos.



Aluna: Lidiane F. S. Souza

Danoninho de inhame com morangos

Ingredientes

150 gramas de inhame

500 ml de água

150 gramas de morangos frescos

5 colheres de sopa de açúcar

suco de 1 limão

O açúcar poderá ser substituído por 2 bananas bem maduras.



MODO DE PREPARO

Lavar bem os inhames, picar e cozinhar em uma panela com 500 ml de água (25 minutos).

No liquidificador colocar os inhames cozidos, os morangos, o açúcar ou banana e o suco de limão. Bater bem.

Despejar em taças e gelar.

Decorar a gosto.



Ângela Pereira de Abreu Diniz
Presidente da ACELBRA-MG



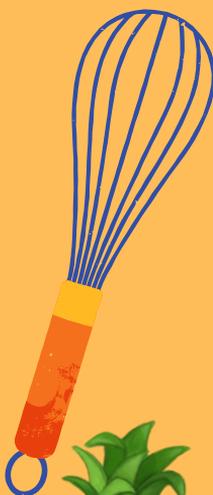
LANCHES SAUDÁVEIS



REALIZAÇÃO

Estágio Social

Faculdades Kennedy/Promove 2023



COZINHAR



UM ATO DE AMOR

REFERÊNCIAS

LELLIS, Denise et al. Lancheira saudável. Abesco, [s. l.], p. 1-26, 2021. Disponível em: [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwj4Itao4tD_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Ffabeso.org.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F03%2FE-book-LancheiraSauda%25CC%2581vel.pdf&psig=AOvVaw2WdKYWDliZwit5n8CQKnib&ust=1687313377126179&opi=89978449)

[sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwj4Itao4tD_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Ffabeso.org.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F03%2FE-book-LancheiraSauda%25CC%2581vel.pdf&psig=AOvVaw2WdKYWDliZwit5n8CQKnib&ust=1687313377126179&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwj4Itao4tD_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Ffabeso.org.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F03%2FE-book-LancheiraSauda%25CC%2581vel.pdf&psig=AOvVaw2WdKYWDliZwit5n8CQKnib&ust=1687313377126179&opi=89978449). Acesso em: 22 jun. 2023.

PROMOÇÃO da saúde: Especialistas destacam importância da lancheira saudável na volta às aulas. Secretaria da saúde do governo do Estado do Ceará, 2019. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2019/08/02/especialistas-destacam-importancia-da-lancheira-saudavel-na-volta-as-aulas/>. Acesso em: 22 jun. 2023.

CRIANÇAS na cozinha: Fast food saudável. Nestlé por crianças mais saudáveis, Receitas Nestlé, 2022. Disponível em: [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwiAzO6L5tf_AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fwww.receitasnestle.com.br%2Ffacebook-fastfood-saudavel&psig=AOvVaw31wDIgQwjGSf_hPcSK7swC&ust=1687554864300215&opi=89978449)

[sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwiAzO6L5tf_AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fwww.receitasnestle.com.br%2Ffacebook-fastfood-saudavel&psig=AOvVaw31wDIgQwjGSf_hPcSK7swC&ust=1687554864300215&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwiAzO6L5tf_AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fwww.receitasnestle.com.br%2Ffacebook-fastfood-saudavel&psig=AOvVaw31wDIgQwjGSf_hPcSK7swC&ust=1687554864300215&opi=89978449). Acesso em: 22 jun. 2023.

Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014. Disponível em: [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwiwg8jx69r_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Faps.saude.gov.br%2Fbiblioteca%2Fvisualizar%2FMT1Mw%3D%3D&psig=AOvVaw0w55C_d6qo0mMuxKhLcJRV&ust=1687659549156942&opi=89978449)

[sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwiwg8jx69r_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Faps.saude.gov.br%2Fbiblioteca%2Fvisualizar%2FMT1Mw%3D%3D&psig=AOvVaw0w55C_d6qo0mMuxKhLcJRV&ust=1687659549156942&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwiwg8jx69r_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Faps.saude.gov.br%2Fbiblioteca%2Fvisualizar%2FMT1Mw%3D%3D&psig=AOvVaw0w55C_d6qo0mMuxKhLcJRV&ust=1687659549156942&opi=89978449). Acesso em 22 jun. 2023.

DINIZ, Ângela. RECEITAS SEM GLÚTEN testadas pela ACELBRA-MG. ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL - SEÇÃO MINAS GERAIS - ACELBRA-MG, [s. l.], v. 1, p. 1-10, 2017. Disponível em: [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwioovSX79r_AhUAAAAAHQAAAAAQcQ&url=https%3A%2F%2Fwww.medicina.ufmg.br%2Fgastroped%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F58%2F2017%2F02%2FReceitas-da-Acelbra-MG-para-celiacos-21-02-2017.pdf&psig=AOvVaw32YMfp-p1yMUH5uj_yqHtx&ust=1687660433832990&opi=89978449)

[sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwioovSX79r_AhUAAAAAHQAAAAAQcQ&url=https%3A%2F%2Fwww.medicina.ufmg.br%2Fgastroped%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F58%2F2017%2F02%2FReceitas-da-Acelbra-MG-para-celiacos-21-02-2017.pdf&psig=AOvVaw32YMfp-p1yMUH5uj_yqHtx&ust=1687660433832990&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwioovSX79r_AhUAAAAAHQAAAAAQcQ&url=https%3A%2F%2Fwww.medicina.ufmg.br%2Fgastroped%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F58%2F2017%2F02%2FReceitas-da-Acelbra-MG-para-celiacos-21-02-2017.pdf&psig=AOvVaw32YMfp-p1yMUH5uj_yqHtx&ust=1687660433832990&opi=89978449). Acesso em: 22 jun. 2023.