

edição de agosto

---

*Ele  
chegou!*

---

natuebox



# Nossa Seleção

## **Fette Croccanti, Torradas Leves**

Schär

## **Banana Passa**

Banana Brasil

## **Snack Orgânico Tribos, Tomate e Manjeriçã**

Mãe Terra

## **Trailmix Marroquino, Mostarda e Mel**

Jasmine

## **Mix para pãozinho de Chia**

Sabor Alternativo

## **Pasta de Azeitona**

La Pianezza

## **Frutos Limão com coco**

Flormel

## **Farinha de Yacon**

Nu3

## **Sequinhos de Coco**

Sabor Alternativo

## **Chocolife 50% cacau**

Chocolife

3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
13  
14



# Fette Croccanti, Torradas Leves

## Schär

O Fette Croccanti, Torradas Leves, da Schär, é uma deliciosa opção de torrada sem glúten e sem lactose, com baixo teor de gordura e livre de corantes e conservantes artificiais.

Ela contém ingredientes naturais e pode substituir o pão, no café da manhã ou lanchinho da tarde. Com sabor suave, fica uma delícia quando acompanhada com patês salgados ou geleias.

### A torrada Fette Croccanti é:

- Sem glúten e lactose
- Livre de adoçantes artificiais
- Para veganos
- Livre de aromatizante e conservante artificiais



**Sem glúten**



### recomendação de consumo:

É uma ótima opção para o lanche intermediário e fica uma delícia com a pasta La Pianeza, ou a combinação de queijo cottage e geleia de frutas por cima!

# Canapé de Abacate com Tomate e Manjeriçã

## Ingredientes:

- 1 abacate picado
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de sal marinho
- 1 pitada de pimenta do reino preta
- 1/2 limão espremido

## Para montagem:

- 1 tomate fatiado
- Folhas de manjeriçã
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pacote de Fette Crocante Schär

## Modo de preparo:

Misture o abacate com os temperos e reserve. Para a montagem, coloque um pouco do abacate temperado, duas fatias de tomate sobrepostas e folhas de manjeriçã. Regue com um fio de azeite. Acrescente mais pimenta do reino e sal se necessário.



# Banana Passa

## Banana Brasil

Snack prático e saudável, a Banana Passa pode ser consumida em qualquer hora e lugar, principalmente quando bater aquela vontade de comer um doce. Composta por banana desidratada e sem adição de açúcar, oferece todos os benefícios da fruta, quer ver?

- Tem carboidratos de fácil digestão
- É fonte de triptofano
- É rica em vitaminas e minerais, como complexo B e potássio



**Sem açúcar**

### recomendação de consumo:

Ideal para um lanchinho no meio da tarde para recuperar as energias. Também é uma opção prática de refeição pré-treino.

# Snack Orgânico Tribos, Tomate e Manjericão

## Mãe Terra

Essa novidade da Mãe Terra é uma opção saudável de lanche para dividir com os amigos (se você conseguir, é claro, já que é irresistível e dá vontade de comer tudo sozinho!). Em uma deliciosa e crocante combinação de tomate com manjericão, oferece ingredientes orgânicos e integrais.

### O Snack Orgânico Tribos é:

- Alimento orgânico
- Feito com farinhas e sementes integrais
- Com linhaça e gergelim – sementes riquíssimas em nutrientes como o cálcio
- Com mix de ervas aromáticas
- Livre de gordura trans
- Sem lactose
- Sem aromas artificiais



**30% menos sódio**



### recomendação de consumo:

Opção saudável para lanches entre as principais refeições ou para quando bater aquela fome inesperada!

# Trailmix Marroquino, Mostarda e Mel

## Jasmine

Com uma combinação de sementes tostadas e frutas secas, esse snack tem um delicioso sabor de mostarda e mel. Prático e do tamanho ideal, pode ser levado na bolsa ou na mochila e consumido a qualquer hora do dia.

O Trailmix Marroquino, Mostarda e Mel, é fonte natural de fibras, colaborando para atingir a recomendação diária desse nutriente tão importante para a saúde intestinal. Além disso, esse snack...

- Contém ingredientes naturais
- É fonte de vitaminas e minerais
- Não contém corantes e conservantes artificiais
- Tem linhaça e quinoa
- É livre de adoçante artificial



**Fonte de ômega-3 e 9**



### recomendação de consumo:

É um petisco ideal para ser consumido entre as refeições.

# Mix para pãozinho de Chia

## Sabor Alternativo

Acha que fazer pão dá um trabalhão? Bem, pode dar sim. Mas, esse mix para pãozinho de chia é uma opção pra lá de prática e gostosa! Então, hora de pôr a mão na massa! Parece com pão de queijo, mas não tem queijo em sua composição, nem leite ou ovos. Assim, a mistura pode ser consumida por veganos, pessoas com a doença celíaca ou com intolerância a estes ingredientes.

Além disso, o pãozinho tem chia, uma semente com inúmeros benefícios para a saúde por ser fonte de vitaminas e minerais, ômega-3 e 6 e fibras solúveis, que melhoram o funcionamento intestinal, evitam a prisão de ventre, controlam o nível de colesterol e ainda ajudam a dar mais saciedade. Quer mais motivos para fazer este delicioso pãozinho? Confira:

- Kosher
- Sem açúcar
- Livre de corantes e aromatizantes artificiais
- Sem adoçante artificial
- Com quinoa e linhaça



**Sem glúten e lactose**



### recomendação de consumo:

Pode substituir o pão com farinha branca no café da manhã ou lanche da tarde. Quentinho é ainda mais gostoso! Experimente comê-lo com patês, como a pasta de azeitona da La Pianeza... Hmmm!

# Pasta de Azeitona

## La Pianezza

Se você procura uma opção saudável para acompanhar um pãozinho, uma torrada e até mesmo a tapioca, a Pasta de Azeitona é perfeita! Com ingredientes naturais, o patê é à base de azeitona verde e biomassa de banana verde, que o tornam um produto, além de saboroso, cheio de benefícios para a saúde.

A azeitona é fonte de ômega-9, um ácido graxo não produzido pelo organismo e que deve ser adquirido pela alimentação. Já a biomassa de banana verde possui amido resistente, um tipo de fibra com ação prebiótica que melhora a absorção de nutrientes pelo intestino. A Pasta de Azeitona da La Pianezza é:

- 100% natural
- Fonte de fibras
- Isenta de glúten e lactose
- Livre de aditivos artificiais
- Sem açúcar



### Com biomassa de banana verde



### recomendação de consumo:

Fica uma delícia com torrada sem glúten, nos lanches entre as refeições.

# Frutos Limão com coco

## Flormel

Com uma combinação de frutas secas e oleaginosas, esta barra de cereal possui um toque de limão, coco e chocolate branco, que a deixam ainda mais saborosa.

Por não ter adição de açúcar e por ser fonte de fibras, ela pode ser levada na mochila ou na bolsa como uma opção de snack saudável. Além disso, ela é:

- Sem glúten
- Isenta de gordura trans
- Feita com frutas secas
- 0% de conservantes
- Com adição de fibras solúveis



**Sem adição de açúcar**

### recomendação de consumo:

É o snack é ideal para qualquer hora do dia!

# Farinha de Yacon

## Nu3

A Farinha de Yacon, da Nu3, é feita a partir da batata yacon, um tubérculo originário andino, com baixo índice glicêmico e rico em fibras, que podem ajudar a melhorar o funcionamento intestinal.

Com sabor levemente adocicado, a farinha pode ser utilizada para preparar diversas receitas de bolos, tortas e panquecas. Também pode ser acrescentada para enriquecer nutricionalmente iogurtes, shakes, saladas de frutas, entre muitas outras coisas. É só deixar sua criatividade mandar.

### A farinha de yacon ainda é:

- 100% natural
- Sem glúten e lactose
- Livre de aromatizantes e corantes artificiais
- Sem adição de açúcar
- Recomendada para veganos



**5g de fibras em 1 colher de sopa**



### recomendação de consumo:

Você pode ingerir até duas colheres de sopa ao dia para ter os benefícios da farinha de Yacon. Salpique sobre frutas picadas e iogurtes ou bata com sucos, shakes, smoothies. A Yacon também pode ser incluída em receitas de pães, tapiocas e panquecas para reduzir a carga glicêmica da preparação, por conta do seu alto teor de fibras.

# Suco nutritivo com farinha de yakon

## Ingredientes:

- 200ml de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de farinha de yakon
- 1 folha de couve
- ½ cenoura
- Gelo a gosto

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida, sem coar.



# Sequilhos de Coco

## Sabor Alternativo

Quer deixar o seu lanche mais saudável? Essa é uma ótima opção! Com coco desidratado na composição, os sequilhos podem ser consumidos por pessoas com doença celíaca ou com intolerância à lactose, já que não contêm nem glúten nem leite.

Além disso, o snack tem fibra de beterraba que, além de deixá-lo com textura macia, ajuda a aumentar o seu teor fibras – importantes para manter o intestino funcionando direitinho e dar mais saciedade. Os Sequilhos, sabor Coco, ainda são:

- Kosher
- Com ingredientes naturais
- Livres de aromatizantes artificiais
- Sem conservantes
- Sem adoçantes artificiais



**Com açúcar mascavo**

### recomendação de consumo:

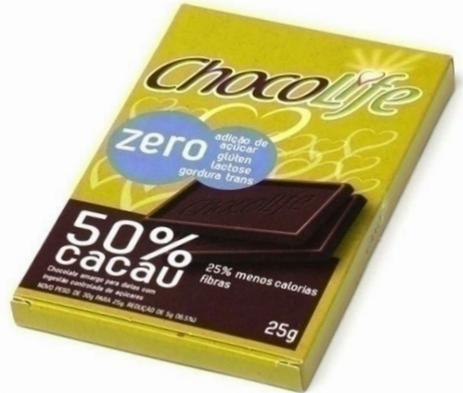
Ótima opção para acompanhar o café ou chá da tarde ou para ser consumido a qualquer hora!

# Chocolife 50% cacau

## Chocolife

Chocolátras de plantão podem comemorar! Esse chocolate tem 25% menos calorias quando comparado a outros do mercado, é sem glúten, sem lactose e ainda tem fibras prebióticas, que servem de alimento para as bactérias boas do intestino, colaborando para o equilíbrio da flora intestinal. O Chocolife 50% cacau não tem adição de açúcar nem gordura trans. Além disso, oferece todos os benefícios do cacau, como os flavonoides, com ação antioxidante e anti-inflamatória, e triptofano, aminoácido que participa da produção da serotonina – responsável pela sensação de bem-estar. Veja outros benefícios do Chocolife 50%:

- Ingredientes naturais
- Pode ser consumido por veganos
- Livre de corante e conservantes artificiais
- Não tem adição de açúcar
- Adoçado com xilitol e maltitol – naturais, e poucas quantidades de sucralose



### Sem lactose



### recomendação de consumo:

Pode ser consumido a qualquer hora do dia, quando bater aquela vontade de comer um delicioso chocolate!

# Bolo de caneca fit

## Ingredientes:

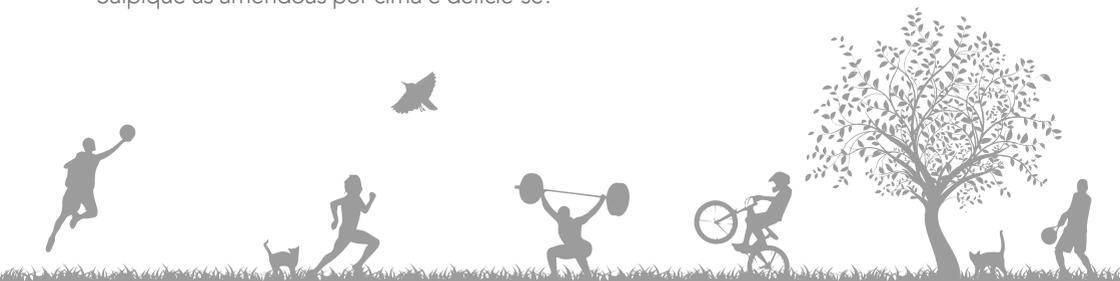
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de amaranto/aveia/ quinoa em flocos
- 1 colher (sopa) de farinha de yacon
- 1 banana bem madura amassada
- 1 colher (café) de cacau
- 1 pitada de canela (opcional)
- 1 colher (chá) de fermento em pó

## Para cobertura:

1/2 barrinha de chocolate 50% cacau + amêndoas em lâminas

## Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes (menos os da cobertura), com auxílio de um garfo na caneca mesmo. Leve ao microondas por 2 a 3 minutos (depende da potência do seu eletrodoméstico). Quando estiver pronto (faça o teste do palito), coloque o chocolate picado por cima e leve ao micro por alguns segundos apenas para derreter o chocolate. Salpique as amêndoas por cima e delicie-se!



# Gostou do Natuebox?

Se tiver alguma dúvida, crítica ou sugestão, envie e-mail para [natuebox@natue.com.br](mailto:natuebox@natue.com.br)

Vamos adorar saber sua opinião! ;)

Ah, e não deixe de conferir o portal **NatueLife** ([natue.com.br/natuelife](http://natue.com.br/natuelife)) com conteúdo exclusivo sobre saúde, emagrecimento, fitness, bem-estar, receitas e muito mais!



# natue



**[natue.com.br](http://natue.com.br)**  
**[facebook.com/natueoficial](https://facebook.com/natueoficial)**  
**[instagram.com/natueoficial](https://instagram.com/natueoficial)**