

edição de junho

natue*box*

**ele chegou!**

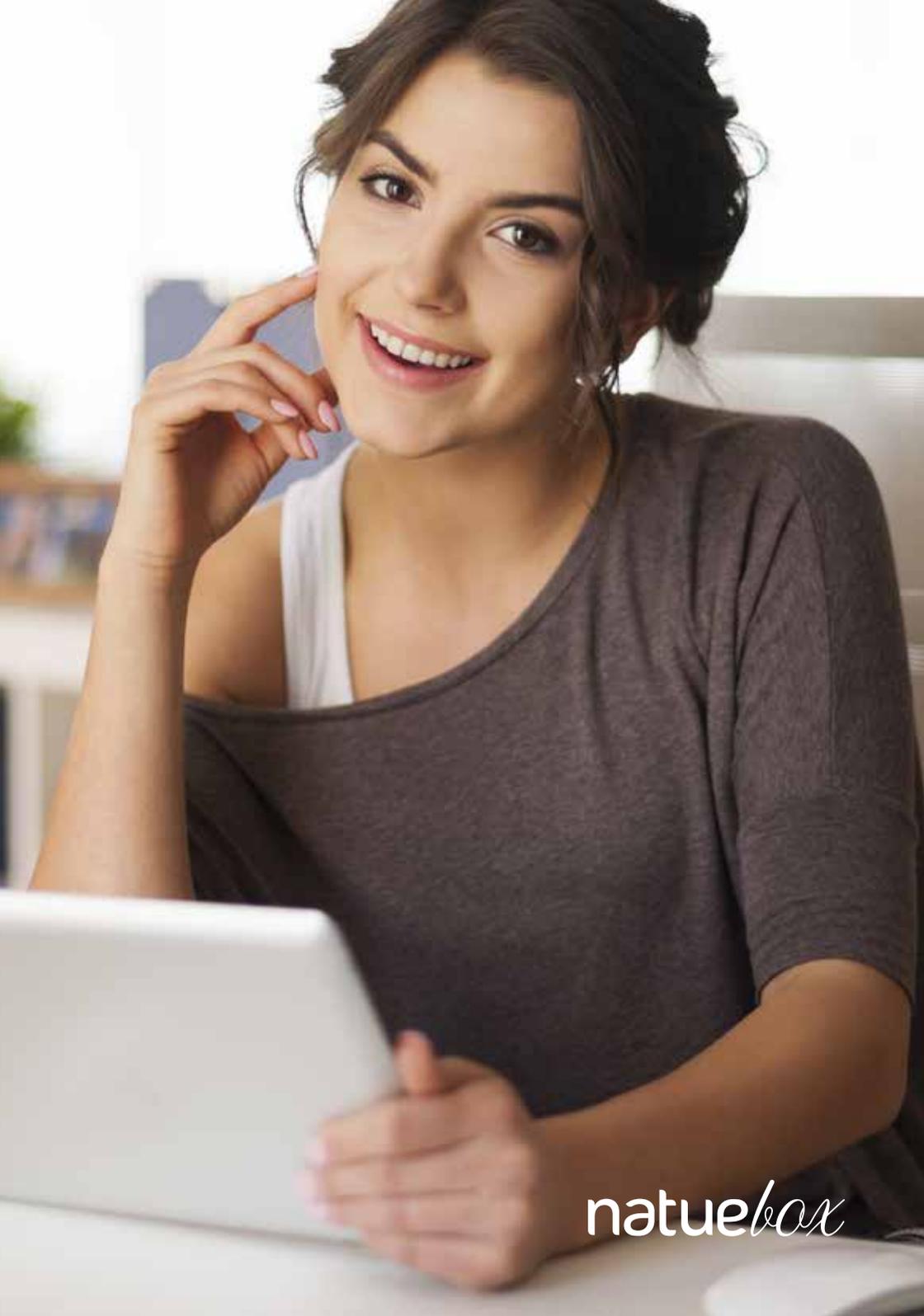
Descubra como é  
gostoso ser saudável

## o que é NatueBox?

Um mix surpresa, cuidadosamente selecionado por nossas nutricionistas, de snacks práticos e alimentos pra lá de gostosos e saudáveis!

Além de recomendarmos produtos a cada edição, nossos especialistas também preparam um e-book como este com informações detalhadas sobre os itens, assim como formas de consumi-los e saboreá-los. Ah, e tem até receitas muito fáceis de fazer! Hmmm!! Nem precisa dizer que são pra lá de gostosas, né?!

Delicie-se descobrindo **novos sabores** e **produtos altamente nutritivos!** Agora você não tem mais desculpa para não ter uma alimentação saudável mesmo com a correria diária. ;)



*natuebox*

# banana coberta com alfarroba

## Carob House



Sabia que a Banana Coberta com Alfarroba é uma ótima opção de substituição ao chocolate? Não só pelo sabor semelhante, mas também porque a alfarroba possui menor teor de gordura quando comparado ao cacau (a principal matéria prima para a produção do chocolate), ótimo não?

A alfarroba é um fruto parecido com a vagem do feijão, de coloração marrom e um sabor naturalmente doce, e é aí que se encontra outra vantagem da alfarroba, já que diferentemente do cacau (que possui sabor mais amargo), necessita de menos açúcar. A cobertura de alfarroba desta banana é adoçada apenas com maltitol, um poliól que substitui o açúcar com baixas calorias, o que é uma ótima vantagem para diabéticos ou para quem quer perder uns quilinhos.

Além disso, a alfarroba é também bastante nutritiva, já que é fonte de gorduras boas, vitaminas e minerais, especialmente vitamina E, vitamina B6 e B12, cálcio, potássio, fósforo, ferro e zinco. A banana também é rica em vitaminas e minerais, principalmente vitamina B6, potássio e o aminoácido triptofano.

Confira outras vantagens da Banana Coberta com Alfarroba da Carob House:

- **Não contém glúten**
- **É livre de leite**
- **É livre de substâncias estimulantes, como a teobromina e cafeína**
- **É vegana - livre de ingredientes de origem animal**

**Sem açúcar  
e adoçantes  
artificiais**

### **sugestão de consumo:**

É uma ótima opção de sobremesa de baixo índice glicêmico, ou seja, é um doce que não eleva os níveis de açúcar no nosso sangue de forma brusca. Desta forma, pode ser consumido também antes do treino.

# chocolift

## Essential Nutrition



Este chocolate da Essential Nutrition é muito mais do que um simples chocolate, é uma versão fitness do tradicional doce, feito com ingredientes funcionais, que trazem vários benefícios. Contém altas quantidades de cacau, que é muito rico em antioxidantes que protegem o coração, além de evitarem o envelhecimento celular. É feito com óleo de coco, uma das gorduras mais saudáveis que, apesar de ser uma gordura saturada, é de cadeia média, portanto, metabolizada rapidamente, além de ajudar a manter os níveis adequados de colesterol. Também contém adição de polidextrose, uma fibra que auxilia no funcionamento do intestino e que dá saciedade.

E o melhor de tudo: possui adição de whey protein isolado, a proteína obtida do soro do leite, muito consumida por atletas, já que é muito rica em aminoácidos essenciais, aqueles que precisamos consumir, pois nosso corpo não produz. Além disso, é feito com adoçantes naturais, seguros para a saúde, como o estévia, uma planta com alto poder adoçante, e polióis (eritritol e maltitol), substitutos do açúcar que têm baixo valor calórico e não provocam cáries.

Outros benefícios do Chocolift:

- **0% lactose (feito apenas com a proteína isolada do leite)**
- **Sem açúcar**
- **Sem adoçantes artificiais**
- **Apenas 88 calorias por porção de 20g = ½ barra**
- **Baixo teor de carboidratos**
- **Rico em proteínas**

**8,2g  
de proteína  
por tablete**

### **sugestão de consumo:**

Ideal para matar a vontade de um chocolate sem sair da dieta. Mantenha sempre por perto para estes momentos e consuma uma porção (= ½ barra) por vez.

## **ritto 7 cereais** Mãe Terra



O consumo de cereais integrais é muito importante para saúde, pois fornecem fibras, essenciais para o funcionamento do intestino e eliminação de toxinas através das fezes, prevenindo o câncer de cólon, além de ajudar a controlar os níveis de colesterol, diabetes e aumentar a saciedade, ajudando na perda de peso.

Além disso, os cereais integrais são mais ricos em nutrientes, principalmente as vitaminas do complexo B, magnésio, entre outros, que são perdidos durante o processamento de alimentos refinados.

Confira mais benefícios do Ritto 7 Cereais:

- **Rico em fibras 100% natural**
- **Com superalimentos, como a quinoa**
- **Sem conservantes**

**Indicado  
para dieta  
vegana**

### **sugestão de consumo:**

Pode ser consumido como substituto do arroz comum, na forma de risotos e saladas.

# Risoto Ritto 7 Cereais com Cogumelos



## Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ cebola pequena cortada em cubos
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara (chá) de cogumelos frescos (Paris, Shitake e/ou Shimeji)
- 1 xícara (chá) de Ritto 7 Cereais
- 3 xícaras (chá) de caldo de legumes natural ou água
- Sal marinho e pimenta do reino moída na hora a gosto
- 1 colher (sopa) de biomassa de banana verde (opcional)

## Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho com 2 colheres de azeite de oliva, até que a cebola fique dourada. Acrescente os cogumelos fatiados e deixe até ficarem macios. Acrescente o arroz. Deixe cozinhar por 30 a 40 minutos, deixando um pouquinho de água na panela. Caso seque, acrescente mais 1 xícara (chá) de água. Adicione o restante do azeite de oliva e a biomassa (opcional). Verifique o sabor e acrescente sal e pimenta a gosto.

# farinha de maracujá

## Nu3



É um produto natural, feito a partir da casca de maracujá desidratada, que por sua vez concentra uma grande quantidade de fibras. Ela é livre de conservantes, corantes, aromatizantes e outros aditivos alimentares, e é muito versátil, podendo ser incluída em diversas preparações, desde as mais simples até as mais elaboradas!

A farinha de maracujá é rica em nutrientes, principalmente a pectina, uma fibra solúvel que, além de contribuir para o bom funcionamento do intestino, dificulta a absorção de glicose, ajudando assim a regular os níveis de açúcar no nosso sangue. Desta forma, é uma ótima opção para diabéticos e até mesmo para pessoas que estão em processo de emagrecimento, já que essa fibra também ajuda a regular nosso apetite, por aumentar a sensação de saciedade.

Ela também contém boas quantidades de vitamina B3 e minerais como ferro, cálcio e fosforo, nutrientes importantes para o bom funcionamento do nosso organismo!

A farinha de maracujá é...

- **Livre de glúten, podendo ser consumida tranquilamente por celíacos**
- **100% natural**
- **Prática e versátil**
- **Ótima opção para enriquecer nossa alimentação**

**Rica em fibras**

### **sugestão de consumo:**

A recomendação é consumir uma colher de sopa (10g) de Farinha de Maracujá antes das refeições. Mas ela também pode ser adicionada a sucos, frutas, vitaminas e iogurtes. Bem como pode ser incluída em massas de bolos e tortas, agregando mais nutrientes às receitas!

# Brigadeiro Funcional



## Ingredientes:

- 1 copo com leite de coco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó ou chocolate amargo (sem açúcar, sem leite) ralado
- 1 colher (sopa) de farinha de maracujá
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco [ou xylitol ou 1 colher (sopa) de sweetlift
- ½ xícara (chá) de biomassa de banana verde amolecida

## Modo de preparo:

Misturar bem o leite vegetal, a farinha de maracujá e o cacau, até ficar homogêneo, pode bater no liquidificador, se preferir. Quando estiver sem bolinhas de farinha, levar ao fogo e acrescentar a biomassa de banana verde. Mexa bem até desgrudar do fundo da panela. Retire da panela e leve à geladeira por 1 hora. Com as mãos úmidas, enrole em formato de brigadeiro e passe em raspas de chocolate amargo, castanhas picadas ou coco ralado.

# sopa madá, mandioquinha e ervas

## Mãe Terra



As sopas são ótimas opções para os dias frios, pois ajudam a aquecer e, geralmente, possuem baixo valor calórico. Quando preparadas com ingredientes nutritivos, como legumes e verduras, ervas, linhaça, quinoa, entre outros superalimentos, ajudam também a aumentar a saciedade e enriquecer as preparações.

As sopas prontas são ideais para consumir em qualquer lugar, pois basta misturar água quente e já podem ser consumidas. E se forem totalmente naturais, melhor ainda!

Ao contrário das muitas sopas prontas que encontramos no mercado por aí, a Sopa Mada...

- **Não tem glutamato monossódico**
- **Contém aromas e corantes naturais**
- **É feita com superalimentos – quinoa e linhaça**
- **Não tem temperos artificiais**

**100%**  
**natural**

### **sugestão de consumo:**

Despeje o conteúdo do sachê em uma caneca de água fria e misture para diluir o pó. Aqueça a mistura a ponto de fervura e mexa com uma colher. Pronto, é só saborear sua sopinha! ;)

# **pé-de-moleque zero**

## **Flormel**



O amendoim é um alimento rico em gorduras boas, possui um bom teor de vitamina E, que é um poderoso antioxidante, e é rico em fibras e outras vitaminas e minerais. Essa oleaginoso também é base de um quitute muito apreciado no Brasil: o pé-de-moleque.

Tão gostoso quanto a versão tradicional, o Pé-de-Moleque Zero da Flormel é uma versão sem açúcar, que possui 55% de amendoim torrado e pode ser consumido por pessoas com diabetes ou que precisam controlar o consumo de açúcar na dieta.

Vamos conferir outros benefícios desse delicioso pé-de-moleque?

- **Fonte de fibras**
- **Vegano**
- **Com ingredientes naturais**
- **Sem glúten**

**Sem adição  
de açúcar**

### **sugestão de consumo:**

Ideal para ser consumido entre as refeições, como uma deliciosa opção de doce ou sobremesa.

## maçã crocante Jasmine



A maçã é uma fruta naturalmente rica em vitaminas e minerais, além de pectina, uma fibra alimentar que auxilia no controle do colesterol e aumento da saciedade, por isso, pode contribuir para a perda de peso.

No caso das maçãs crocantes da Jasmine, elas são desidratadas e passam por um processo onde todos seus nutrientes são preservados como na fruta in natura, além de terem um sabor leve e suave.

A maçã crocante da Jasmine...

- **É 100% natural**
- **Rica em fibras**
- **Não tem adição de açúcar**
- **É vegana**

**sem  
conservantes  
artificiais**

### **sugestão de consumo:**

Podem ser consumidas como opção de lanche intermediário, no intervalo entre as refeições principais.

# biscoito palitos, linhaça dourada

## Sabor Alternativo



Fazer lanches intermediários entre as refeições é essencial para manter o metabolismo ativo e controlar a fome para não abusar nas refeições seguintes. Ter boas opções de lanches saudáveis é tão importante quanto, pois apostar em opções ricas em açúcar e farinhas refinadas também trazem grandes prejuízos para o nosso organismo.

A linhaça é importante fonte de nutrientes, como os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, que não são produzidos pelo organismo e devem ser obtidos a partir da alimentação. Assim, os biscoitos Palitos Salgados Linhaça Dourada são uma excelente opção de lanche. Além disso, eles contêm porções generosas de fibras de beterraba e outros ingredientes importantes para nosso organismo.

Esses palitos ainda são:

- **Sem glúten**
- **Sem lactose**
- **Vegano**
- **Sem conservantes artificiais**

**Sem aromas  
e corantes  
artificiais**

### **sugestão de consumo:**

Pode ser consumido como lanche intermediário, café da manhã ou conforme preferir. Uma dica muito bacana é substituir a batata palha do strogonoff, por exemplo, por esse biscoito palito. Fica uma delícia e muito mais saudável! ;)

## massa pronta para tapioca Beijubom



Muitas pessoas têm intolerância ao consumo do glúten, uma proteína presente no trigo, aveia, centeio, cevada e malta e nos alimentos formulados com esses ingredientes, como os pães. Por isso, uma alternativa saudável é optar por alimentos isentos dessa proteína, como a tapioca.

A tapioca é obtida a partir da fécula da mandioca, também conhecida como polvilho doce, e como possui sabor suave, pode ser recheada com opções doces ou salgadas.

A tapioca também é...

- **100% natural**
- **Sem sódio**
- **Livre de corantes e conservantes artificiais**
- **Sem corantes**
- **Isento de gorduras trans**

**sem  
glúten**

### **sugestão de consumo:**

Aqueça uma frigideira antiaderente, espalhe cerca de 100g de tapioca Beijubom e aguarde aproximadamente dois minutos, até soltar a borda. Coloque o recheio desejado, dobre-a e aguarde mais 30 segundos. Sirva em seguida.

# Pizza de Tapioca



## Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de massa de tapioca pronta
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de ricota amassada
- 2 colheres (sopa) de tomate em rodela
- 5 cogumelos paris fatiados
- ½ pimentão vermelho em fatias
- ½ pimentão amarelo em fatias
- 5 folhas de manjericão
- Orégano e pimenta do reino a gosto

## Modo de preparo:

Em um recipiente, bata os ovos com a tapioca e a aveia. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa. Asse os dois lados. Quando a massa estiver pronta, baixe o fogo e coloque o molho de tomate, em seguida, a ricota, o tomate, os cogumelos, os pimentões e o manjericão. Tempere a gosto. Espere até aquecer o recheio e sirva em seguida.

# aveia orgânica em flocos Jasmine



A aveia é um dos cereais mais consumidos no mundo, e como possui sabor suave e agradável, combina com qualquer tipo de preparação, como bolos, pães, mingaus, tortas, massa de panquecas, entre outros.

É naturalmente rica em vitaminas do complexo B, zinco e silício, além de alto teor de proteínas e fibras, como a betaglucana, uma fibra importante para o bom funcionamento intestinal, controle do colesterol sanguíneo, doenças cardiovasculares, controle da pressão arterial, além de aumentar a saciedade e promover perda de peso.

A aveia em flocos da Jasmine ainda é:

- **Vegana**
- **Sem adição de açúcar**
- **100% natural**
- **Sem corantes e conservantes artificiais**

**orgânica, sem  
agrotóxicos**

## **sugestão de consumo:**

Pode ser consumida com leite vegetal, shakes, iogurtes ou em preparações, como tortas, bolos, pizzas, farofa, mingau, entre outros.

# Overnight oat smoothie de morango e banana



## Ingredientes:

- 50ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (café) de chia
- 2 bananas cortadas
- 1 iogurte
- 5 morangos picados

## Modo de preparo:

Em um pote de vidro com tampa, coloque o leite, a aveia e a chia. Misture bem. Coloque as bananas em rodelas e, por cima, o iogurte. Finalize com os morangos picados. Feche o pote e deixe na geladeira durante a noite. Consuma pela manhã.

# biO2 snack nuts

## biO2



As oleaginosas são excelentes fontes de gorduras boas, que ajudam a prevenir doenças cardiovasculares, além de vitamina E, um importante antioxidante que ajuda a prevenir os danos causados pelos radicais livres.

São opções práticas de lanches, ajudando a aumentar a saciedade e controlar a fome para as refeições seguintes. O biO2 Snack Nuts é elaborado com castanha de caju orgânica, castanha do Pará orgânica, amêndoa, amendoim e soja e não tem adição de aditivos químicos, como corantes e aromatizantes artificiais.

Além disso, o biO2 Snack Nuts...

- **É 100% natural**
- **É naturalmente sem glúten**
- **É feito com ingredientes orgânicos**
- **Não tem conservantes**

**no tamanho  
ideal para  
um lanche  
saudável**

### **sugestão de consumo:**

Pode ser consumido *in natura*, ou adicionado em receitas de bolos, tortas, com frutas, entre outros.

## **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  
VIVENDO EM EQUILÍBRIO

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