

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 oleaginosa 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

Vamos adorar saber sua opinião! ;)

Ah, e não deixe de conferir o portal **NatueLife** (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
facebook.com/natueoficial
instagram.com/natueoficial