

6 RECEITAS COM NAVEIA ORIGINAL

Despertamos.

**E aprendemos que a
única coisa que realmente
“não dá para viver sem”
é o nosso planeta.**

Por isso, criamos a bebida de
aveia mais gostosa e nutritiva
possível e colocamos dentro
desta coleção de receitas.

Agora, convidamos pessoas
incríveis como você a abrir
os olhos e experimentar essa
mudança junto com a gente.

**#TOME
#UMA
#ATITUDE**



VITAMINAS AMAR_ELO, PANTERA, ABACATAÇO & CHOCONANA

MOLHO QUEIJO TIPO MUSSARELA

CONFEITARIA BROWNIE

RECEITAS PARA MUDAR O MUNDO

BOOST DE IMUNIDADE

AMAR_ELO

INGREDIENTES

200ml de leite **Naveia**;

1 banana congelada;

2 colheres de sopa de gengibre ralado;

3 colheres de cúrcuma em pó;

Suco de **1 limão**;

6 cubos de gelo.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Pode polvilhar cúrcuma em pó em cima para decorar.



VITAMINAS

O PÓS-EXERCÍCIO DE RESPEITO

PANTERA

INGREDIENTES

200ml de leite **Naveia**;

1 banana congelada;

3 colheres de sopa de
pasta de amendoim;

100g de morango;

Suco de **1/2 limão**;

6 cubos de gelo.

MODO DE PREPARO

1. Esmague os morangos e o suco de limão com um garfo e coloque no fundo de um copo alto;

2. Bata o leite, a banana e a pasta de amendoim no liquidificador, adicione no copo e sirva.



VITAMINAS

FORTE TAL COMO POPEYE

ABACATAÇO

INGREDIENTES

200ml de leite **Naveia**;
1 banana congelada;
1/4 ou 3 colheres grandes
de abacate;
100g de folha de espinafre;
Suco de **1 limão**;
6 cubos de gelo.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.



VITAMINAS

SUA VITAMINA CAFEINADA

CHOCONANA

INGREDIENTES

150ml de leite **Naveia**;
1 espresso **duplo**;
1 banana congelada;
2 colheres de sopa de cacau 100%;
1/2 colher de chá de extrato de baunilha;
6 cubos de gelo.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Pode utilizar grãos de café para decorar.



VITAMINAS

RENDIMENTO DE 300G

MOLHO DE QUEIJO TI- PO MUS- SARELA

INGREDIENTES

300ml de leite **Naveia**;

30g de polvilho azedo;

13g de vinagre de maçã;

36g de azeite;

5g de sal;

6g de alho ralado ou em pó;

8g de levedura nutricional.

MODO DE PREPARO

- 1.** Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- 2.** Leve ao fogo até ficar em ponto de queijo derretido;
- 3.** Espere esfriar. Pode usar o molho pra incrementar massas, hambúrgueres e até pizzas;
- 4.** Manter refrigerado por até 7 dias. Pode adicionar 1g de sorbato de potássio para cada kg de queijo pronto, aumentando a validade para 20 a 30 dias refrigerado.



MOLHO

6 UNIDADES

BROWNIE

INGREDIENTES

- 110ml** de leite **Naveia**;
- 80g** de chocolate meio amargo sem leite;
- 125g** de açúcar mascavo;
- 25g** de cacau alcalino em pó;
- 65g** de óleo de canola;
- 140g** de farinha de trigo;
- 1g** de sal.

MODO DE PREPARO

- 1.** Misture todos os ingredientes secos em um bowl;
- 2.** Amorne o leite e adicione o óleo e o chocolate para que derreta ao calor do **Naveia** morno;
- 3.** Despeje a mistura líquida nos secos aos poucos, misturando sempre;
- 4.** Unte a forma de silicone individual com óleo, despeje a massa até a metade de cada forma;
- 5.** Asse em forno pré-aquecido por 6-8 minutos.





RECEITAS PARA MUDAR O MUNDO