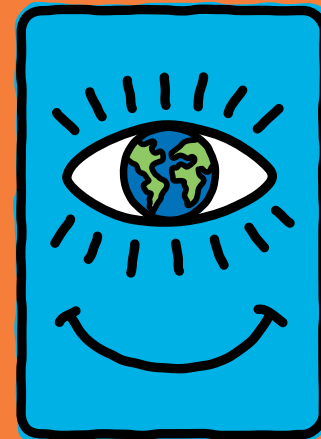




NAVEIA®

RDADDE NAVEIA MUDE U
NHO MANTENHA MUNDO
LUÇÃO SEUS PLANETA
NETA RITUAIS VEGANIN
O TOME UMA ATIV MUDI
DO DELEITINHO MUN
PLANEI NAVEIA PLAI
UÇÃO MANTENHA REVO
HO PLANETA SEUS NA
UCI NAVEIA RITUA



NAVEIA[®]

Este livro é dedicado a mães, pais e todo mundo que tem um pequeno revolucionário em casa.

(E também a você, adulto, que tem sua criança interna bem viva e sempre afim de um lanchinho).

JÁ PAROU PRA PENSAR QUE A COMIDA PODE SER UMA REVOLUÇÃO?



Comemos todos os dias e, mesmo sem perceber, nosso prato é feito de muitas escolhas – então porque não escolher aquilo que nutre o corpo e também o planeta?

Foi por isso que criamos os Deleitinhos Naveia, cheios de sabor, saúde e totalmente vegetais (sim, sem maltratar bichinhos!).

E foi por isso também que convidamos 10 chefs amigos pra criar esses lanches plant based perfeitos pra acompanhar nossos Deleitinhos na merenda e na missão: mudar o mundo pra melhor. Satisfazendo barriguinhas e consciência de quem quer viver num planeta saudável. E sem complicar, sem sufoco (a gente sabe que a hora de sair pra escola/ pro treino/ pro piquenique é corrida, então escolhemos receitas bem descomplicadas – e, claro, aprovadas por exigentes paladares!).

Tirem as crianças da sala e chamem todas pra cozinha!

É HORA DE DELEITE!

VERDADE NAVEIA



Salvar o meio ambiente já é uma intenção poderosa, não precisamos inventar histórias bonitas só para vender. Foi isso o que nos moveu até aqui para fazer uma **revolução cheia de fibra**.

Acreditamos em um futuro que temos a responsabilidade de criar, então quando vimos a crescente destruição da natureza, não dava só para chorar sobre o leite derramado: **foi preciso tomar uma atitude**.

Não somos uma marca com propósito, somos um propósito que criou uma marca. Estamos longe de sermos perfeitos, mas nos

comprometemos a sempre colocar o mundo e os animais em primeiro lugar e a usar toda nossa humanidade para evoluir a cada dia.

Despertamos. E aprendemos que a única coisa que realmente “não dá para viver sem” é nosso planeta. Por isso, criamos a bebida de aveia mais gostosa e nutritiva possível e colocamos dentro das nossas caixinhas. Agora, convidamos pessoas incríveis como você a abrir os olhos e experimentar essa mudança junto com a gente.

**TOME UMA ATITUDE.
NAVEIA.**

ÍNDICE



PAG. 10
**BOMBONS DE
ENERGIA**



PAG. 12
**MINI PANQUECAS
DE BANANA**



PAG. 14
**TAPIOCA COM
RICOTA DE TOFU**



PAG. 16
PÃO DE BEIJO



PAG. 18
**PASTINHAS
COLORIDAS
PARA RECHEAR**



PAG. 20
**“QUEIJADINHA”
DE LARANJA**



PAG. 22
**TORRADINHAS
DE GRÃO DE BICO
+ GUACAMOLE**



PAG. 24
**BISCOITO RECHEADO
COM GELEIA
(OU O QUE QUISER!)**



PAG. 26
**POLVILHO
ARCO-ÍRIS**



PAG. 28
ROLINHO DE VERÃO



Pra crianças que precisam de muita energia – ou seja, todas :)

BOMBONS DE ENERGIA

INGREDIENTES

- 10 tâmaras sem caroço
- 03 colheres sopa de manteiga de amendoim
- 01 colher de sopa de sementes de chia
- 04 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 40g de chocolate meio amargo sem leite (fica ótimo com o chocolate Maré - 65% com sal de himalaia) ou
- ½ xícara de castanhas ou nozes

Uma bomba de sabor (e beeeem mais nutritiva do que um brigadeiro!). Essa receita é tão versátil que pode ser adaptada com o que você tiver em casa: não tem manteiga de amendoim? Vale qualquer outra manteiga de oleaginosas, tipo tahine. Não gosta de chocolate? Pode trocar por castanhas ou nozes. Só não esqueça da tâmara (que dá ótima liga e um docinho natural sem precisar de açúcar).

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes num processador. Se não tiver um processador, é só cortar as tâmaras e o chocolate em pequenos pedaços uniformes.
2. Misture tudo até virar uma massa.
3. Forme bolinhas e pronto!

Decoração: você pode usar diferentes produtos em pó pra cobrir os bombons, tipo chá matcha para deixar verde, flocos finos de coco pra deixar branco ou cacau em pó para deixar ainda mais chocolatado.



por Alex Soderberg
[@alexandra_soderberg](#)

Esse lanchinho foi criado a partir de uma receita que fazia o maior sucesso no Open World Café, o restaurante de raw food que sua família teve em Estocolmo onde ela começou a trabalhar aos 16 anos. Alex é co-fundadora da Naveia, apaixonada por culinária plant-based e autora de um livro de receitas usando PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) encontradas nos parques de Berlim – um projeto dedicado a integrar mulheres imigrantes depois da crise dos refugiados de 2015.



difficuldade
baixa ○○○



Taf um lanchinho sob medida para nutrir as macaquices dos seus pequenos revolucionários.

MINI PANQUECAS DE BANANA

INGREDIENTES

- ¼ de xícara de farinha de aveia
- ¼ de xícara de farinha de arroz
- 02 colheres de sopa de polvilho doce
- 02 colheres de sopa de açúcar mascavo (ou de coco ou demerara)
- 01 colher de chá de fermento químico
- 01 banana média madura amassada
- 03 colheres de sopa de Naveia Original
- 01 fio de óleo de coco (para a frigideira)
- * Opcionais:
1 pitada de sal e canela em pó

Essa receita rende de 10 a 12 mini panquecas. E faz um match perfeito com o que você tiver em casa: frutas fatiadas, nibs de cacau, lascas de coco, melado de cana, pasta de amendoim ou tahine – vai no free style!

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes numa tigela média até obter uma massa.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e adicione um pouco de óleo de coco para selar as panquecas.
3. Coloque porções pequenas da massa na frigideira e deixe em fogo baixo até dourar dos dois lados.
4. Sirva quente e com o que mais gostar!



por Leo Kazuya
[@roledevegano](#)

Criador do maravilhoso Rolê de Vegano: “gay, vegano e cozinheiro”, perfil no TikTok e Instagram que reúne receitas veganas criadas ou testadas por ele: tortas salgadas, sobremesas, lanchinhos – tudo feito de um jeito simples e delicioso (aprovado pela vovó Batian).



dificuldade
baixa ●○○



Calma! Tofu é mais gostoso do que se imagina e a gente pode provar. Com temperos e acompanhamentos certos, existe sim, amor no tofu!

TAPIOCA COM RICOTA DE TOFU

INGREDIENTES

- 01 bloco de 250g de tofu firme
- ½ cebola média
- 01 limão grande
- 04 colheres de sopa de azeite
- 01 colher de sobremesa de salsa picada
- 03 colheres de chá de orégano
- 02 colher de chá de sal
- 50g de farinha de tapioca (pra cada tapioca)

de leve a farinha com as costas de uma colher para formar um disco bem uniforme e grudadinho. Faça isso por uns 2 minutos ou até soltar da frigideira.

3. Agora é só rechear com sua ricota (e pode finalizar com os temperos que mais gostar), dobrar e se deleitar!

Dica nutricional: você pode deixar seu lanche ainda mais rico em fibras se trocar sua tapioca por aveioca. Basta juntar aveia, farinha de linhaça e água (pra hidratar) e assar a mistura na frigideira.

Uma receita que fica perfeita não só na tapioca, mas também na torrada, no pão bisnaguinha e até num sandubão (já pensou com cenoura, pistache, tomate?... hmmm. Se joga!)

MODO DE PREPARO

Ricota

1. Amasse o tofu com a ponta de um garfo para despedaçá-lo. Depois, pique a cebola em cubinhos bem pequenos e misture com o tofu numa tigela.
2. Esprema o suco do limão por cima e junte o azeite, a salsa, o orégano e o sal, misturando bem. Pronto! Sua ricota já está pronta.

Tapioca

1. Espalhe uma fina camada de tapioca por toda a superfície de uma frigideira e leve ao fogo.
2. Enquanto esquentar, vá pressionando



dificuldade
baixa ●○○



por Guiga Pirá
@guigapira

Pai da Mia, ativista ambiental e de direitos animais da Sea Shepherd e guardian Naveia. Fotógrafo e filmmaker, Guiga também foi responsável por tornar o veganismo irresistível para os cariocas, quando criou os famosos Homemade Vegan Cookies (com mais de 40 sabores).

Porque não contém
queijo, mas pode
render muito beijo.

PÃO DE BEIJO

INGREDIENTES

- 02 xícaras de batata inglesa ou aipim amassado (tipo purê)
 - 1 e ½ xícara de polvilho doce
 - ½ xícara de polvilho azedo
 - 05 colheres de sopa de azeite
 - 06 colheres de sopa de água morna
 - ½ colher de chá de açafraão (opcional)
- Sal e orégano a gosto

Precisa de ocasião pra um lanchinho gostoso desses, gente? Perfeito pro café da manhã, pra aquela fome fora de hora, pra levar na viagem... Aproveita que ele é prático de congelar e capricha numa porção bem generosa.

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo, menos a água.
2. Aos poucos vá juntando a água, até a massa ficar homogênea e sem grudar na mão (se achar que ficou seco, pode colocar um pouquinho mais de água do que diz a receita).
3. Faça pequenas bolinhas e asse em forno pré aquecido a 200°C (ou na Airfryer).

Dica nutricional: se quiser aumentar o teor de proteína nesse lanche, basta trocar a batata ou o aipim por grão de bico cozido e bem amassadinho.



por Mônica Buava
@monicabuava7

Mãe da Marina e sócia do Pop Vegan Food, restaurante vegano de maior fluxo do Brasil (famoso por servir comida vegana, deliciosa e barata). Mônica também é uma das diretoras na Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) que, entre outras iniciativas, lidera a Segunda Sem Carne – a campanha brasileira é a mais bem sucedida do mundo.



dificuldade
baixa ○○○



Cansou dos mesmos
sanduíches de
sempre? Seus
problemas acabaram!

PASTINHAS COLORIDAS PARA RECHEAR

INGREDIENTES

Humus de beterraba

- 100g de grão de bico cozido
- 01 colher de chá de tahine
- ½ beterraba crua ralada
- 01 colher de sopa de azeite extravirgem
- 01 dente de alho cru
- Suco de ¼ limão
- Sal a gosto

Creme de castanha

- 200g de castanha de caju crua sem sal
- 03 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 06 colheres de água filtrada (ou 50ml)
- Suco de ¼ limão
- Sal a gosto

Duas receitas de pastinhas que são moleza de fazer e incrementam qualquer lanche: um humus cor de rosa e um creme de castanha que é bom até puro. Satisfação garantida no pãozinho nosso de cada dia.

MODO DE PREPARO

Humus de beterraba

1. Junte no processador (serve liquidificador): o tahine, o limão espremido, a beterraba ralada, azeite e alho picado (pode até colocar umas pedras de gelo para ajudar a emulsificar).
2. Por último, coloque o grão de bico e o sal e bata até ficar lisinho.

Creme de castanha

1. Coloque as castanhas de caju de molho em água filtrada por pelo menos 5 horas. Depois escorra e reserve.
2. Então junte todos os ingredientes para bater no liquidificador até formar uma massa homogênea (nem precisa ficar muito lisa). Se achar que ficou seco, pode botar mais um pouquinho de água e corrigir o sal. **Dica:** quer deixar seu creme colorido? Com cenoura ralada ele fica cor de laranja e com espinafre bem picadinho ele fica verde!

Montagem

Pode passar suas novas pastinhas em fatias de pão de forma integral como de costume

ou brincar com shapes diferentes (cortando os pães com fôrmas prontas ou uma boa faquinha de ponta e uma ideia na cabeça).



dificuldade
baixa ○○○



por Mateus Abdo
@chefmateusabdo

Pai da Valentina e do Matias.
Como bom mineiro, Mateus é especialista em fazer comida cheirosa e bem afetiva e é chef do restaurante vegetariano @ibitiyuca, na Comuna do Ibitipoca.



Spoiler alert:
é impossível
comer uma só.

“QUEIJADINHA” DE LARANJA

INGREDIENTES

- 02 laranjas (raspas e suco)
- ¼ de xícara de fubá
- ¼ de xícara de farinha de aveia ou farinha de trigo integral)
- ⅔ xícara de açúcar mascavo ou demerara
- ½ xícara de amido de milho
- 1 e ½ xícara de Naveia Original
- 01 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Sim, isso mesmo, uma queijadinha sem queijo – e com muuuuuuito sabor e textura. Aceitamos nomes alternativos pra batizar essa belezinha que, mais uma vez, mostra como é delicioso e infinito o reino vegetal.

1. Numa tigela, misture o leite Naveia com o amido e as farinhas. Reserve.
2. Leve ao fogo o suco e as raspas de laranja com o açúcar e uma pitada de sal, misturando até o açúcar se dissolver por completo.
3. Adicione nessa panela a mistura do leite Naveia com as farinhas aos poucos, sempre mexendo até engrossar (se tiver um mexedor tipo fouet, perfeito!).
4. Distribua o preparado em forminhas de silicone. Leve ao forno a 180 °C por uns 30 minutos (até ficarem douradas).
5. Pra finalizar, pincele as queijadinhas com um pouco de óleo de coco na hora de servir para ficarem brilhantes. E bom apetite!



por Luisa Mafei
@luisamafei

Mãe do Gael, formada na Le Cordon Bleu, cozinheira vegana e criadora de conteúdo. Luisa também é colunista na Folha de São Paulo com a coluna “Terra Vegana”



difficuldade
média ○○○



Super proteico
e fácil de fazer.

TORRADINHAS DE GRÃO DE BICO + GUACAMOLE

INGREDIENTES

Torrinhas

02 xícaras de farinha
de grão de bico

1/3 xícara de
levedura
nutricional (opcional)

1 e ½ colheres de chá
de açúcar mascavo
ou demerara

½ colher de chá de sal

¼ xícara de óleo
vegetal

01 colher de sopa
de mostarda

04 colheres de sopa
de água morna

Guacamole

01 abacate médio ou
02 avocados
(maduros)

01 cebola roxa
ou branca

01 ou 02 tomates

½ maço de coentro
ou salsa

01 colher de sopa
de cominho

01 limão espremido

Sal e pimenta a gosto

Fio de azeite

Pensa num lanche queridinho por todos – veganos, vegetarianos, flexitarianos, adultos e crianças de todos os anos. É esse!

MODO DE PREPARO

Torrinhas

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Separe uma assadeira grande.
2. Numa tigela média, misture os secos: farinha de grão de bico, levedura nutricional, açúcar e sal. Adicione óleo, mostarda e água, mexendo até misturar bem (se achar que ainda ficou seco, pode colocar um pouquinho mais de água). A massa deve ficar lisa e firme, mas não pegajosa.
3. Coloque a massa em cima de um pedaço de papel manteiga do tamanho da assadeira levemente polvilhado com farinha de grão de bico.
4. Usando um rolo, amasse a massa bem fina. E depois corte essa massa em pequenos retângulos.
5. No forno pré-aquecido, deixe assando por 15 a 20 minutos (até dourar). Retire do forno e deixe esfriar.

Guacamole

Amasse o abacate, corte a cebola e o tomate bem picadinhos, misture todo o resto e pronto!



dificuldade
média ●●○



por Daniele Zukerman
@danielezukerman

Mãe do Fernando, Dudu e Alice
Consultora de sustentabilidade
do Grupo Planta e embaixadora do GFI
(Good Food Institute).



Vai ser difícil querer biscoito industrializado depois de provar esse.

BISCOITO RECHEADO COM GELEIA (OU O QUE QUISER!)

INGREDIENTES

Massa do biscoito

- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de óleo vegetal ou de coco
- ⅓ xícara de açúcar mascavo
- 02 colheres de sopa de amido de milho
- 01 pitada de sal
- * Opcionais: raspas de limão, de laranja ou extrato de baunilha só pra dar mais sabor

Recheio

- 500g de morangos frescos ou congelados
- 02 maçãs raladas
- Suco de ½ limão

preparadinho, basta passar o recheio entre dois disquinhos de massa, e tá pronto!

Dica nutricional: se quiser, pode trocar o açúcar mascavo por ½ xícara de purê de maçã cozida (ou 2 maçãs cozidas amassadas).

Essa receita rende uns 40 disquinhos, ou seja 20 biscoitos. Dá até pra dividir com os amiguinhos. E também dá pra ir variando o recheio a cada vez (fica uma delícia com ganache de chocolate!).

MODO DE PREPARO

Massa do biscoito

1. Misture todos ingredientes numa tigela, mas sem amassar muito (queremos uma massa crocante, né?). Coloque essa massa num recipiente fechado e leve à geladeira por 15min.
2. Num tapete de silicone ou entre duas folhas de papel manteiga, abra a massa com um rolo até que fique fina. Ela vai inchar no forno!
3. Corte a massa como quiser: se tiver cortadores de biscoito (aqueles em formato de coração, florzinha etc), aproveite! Se não, qualquer copo largo cumpre bem a função :)
4. Asse por uns 20 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.

Recheio

Junte os morangos, as maçãs e o suco de limão e deixe reduzir numa panela em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Com tudo



dificuldade
média ○○○



por Marina Santos
@black.veggie

Chef de cozinha vegetal e comunicadora. Marina ama bolos, biscoitos e todas as massas. Seu insta tá cheio de receitas que ela cria inspirada na culinária brasileira afro diaspórica.



Imagina brincar de massinha colorida e depois...comer tudo!

POLVILHO ARCO-ÍRIS

INGREDIENTES

Massa base

100g de polvilho azedo
70ml de líquido colorido (opções abaixo)

20 ml de azeite

01 colher de chá de sal marinho

*Opcionais: semente de girassol, flocos de amaranto, gengelim ou orégano.

Líquidos coloridos

- apenas água
- água + ½ colher de chá de cúrcuma em pó
- sumo de beterraba
- água fervida com repolho roxo
- água fervida do repolho + 1 pitada de bicarbonato de sódio
- bata no liquidificador 1 copo de folhas de espinafre com 70ml de água.

Nosso polvilho arco íris é feito a partir de uma receita de massa-base e várias sugestões de ingredientes líquidos para dar cor a ela. Chame seus mini ajudantes para criar formas malucas e inventar biscoitos únicos! (E lembre-se que tudo vai expandir bastante no forno, então prepare-se para surpresas bem divertidas).

MODO DE PREPARO

1. Num recipiente, misture todos os ingredientes secos e o azeite.
2. Aqueça os 70ml do líquido da cor desejada e, quando começar a ferver, desligue o fogo.
3. Despeje o líquido colorido quente na mistura com os secos para esquentar o polvilho e mexa bem até a massa ficar com uma textura boa para moldar, lisa e uniforme.
4. Pré-aqueça o forno a 200°C. Num tabuleiro untado com azeite, molde e posicione os biscoitos (mantendo uma distância de uns 2 cm para não grudarem e com uma mesma espessura para ficarem prontos juntos). Deixe assando por uns 15 a 20 minutos.

Dica: se quiser fazer uma quantidade maior, basta guardar em pote bem vedado. Fica crocante por uns 3 dias.

Dica mágica: (essa é bônus de brincadeira) separe um pouquinho da água do repolho roxo usada pra dar cor ao biscoito e coloque bicarbonato pra ver a água ficar azul ou vinagre pra ver a água ficar rosa. Os pequenos (e os professores de química!) amam!



dificuldade
média ○○○



por Winie Lourenço
@winie.lourenco

Mãe do Kim, co-fundadora da Yacarantã Agroflorestral, alquimista de alimentos agroflorestrais, designer de sustentabilidade e modelo. Winie é carioca, mas se mudou para o campo onde vive com sua família e se dedica à agricultura sintrópica e seus frutos.



Todo natural,
bonito pra caramba.

ROLINHO DE VERÃO

INGREDIENTES

- 100g de shiitake, cortado em tiras, sem os talos
- 01 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 04 folhas de alface lisa, rasgadas
- ½ abacate cortado em tiras
- 100g de tofu firme, cortado em tiras
- ½ pepino cortado em tiras
- ¼ xícara de hortelã
- ¼ xícara de amendoim torrado picado
- 04 folhas de papel de arroz

Cuidado para não encher demais. Dobre o lado do rolinho mais próximo a você cobrindo os ingredientes, depois os lados por cima e enrole subindo. Tente enrolar justo, mas sem apertar demais (pro rolinho não estourar e nem ficar molenga). Pronto, o primeiro já foi! :)

Dica nutricional: se não tiver folha de arroz, pode usar folha de couve e deixar seu rolinho ainda mais rico em nutrientes.

Sugestão de acompanhamento: os rolinhos ficam uma delícia com molho shoyu ou misturando melado com mostarda!

Esse rolinho, na verdade, vai bem o ano todo: troque as frutas e os legumes e divirta-se de um jeito diferente a cada estação! A receita a seguir é a sugestão super refrescante e colorida do chef, mas pode criar com o que tiver na cozinha: repolho, cenoura, manga, arroz... enfim! O importante é evitar o desperdício e ser feliz, sem julgamento!

MODO DE PREPARO

1. Numa frigideira pequena, refogue o shiitake no azeite de oliva até que fique macio. Deixe esfriar.
2. Num prato fundo ou tigela (de tamanho suficiente para comportar as folhas de arroz), adicione água morna. Coloque uma folha de arroz por vez e deixe hidratar por alguns segundos até amolecer. Retire da água e, numa superfície plana (ou tábua de cortar), estique a folha com cuidado para não rasgar, segurando pelas pontas.
3. Para montar os rolinhos, coloque primeiro a folha de alface, depois o shiitake, abacate, tofu, pepino e, por fim, o hortelã e o amendoim.



dificuldade
alta ○○○



por Daniel Biron
@chefdanielbiron

Dono do restaurante Teva, no Rio, onde até os não-veganos comem querendo repetir. Daniel é ainda instrutor e chef de cozinha especialista em culinária vegetal e sem glúten formado pela Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts em Nova York.





NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
MORANGO E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
MORANGO E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
MORANGO E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
MORANGO E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
MORANGO E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml

NAVEIA
DELEITINHO
CHOCOLATE E AVEIA
FONTE DE VITAMINA D,
RIZ, FERRO & CÁLCIO
45g DE PROTEÍNA
0% COLESTERÓL
200ml



PRO CRIANÇA
CARDÍACA

Aproveitamos pra agradecer à equipe de médicos e nutricionistas parceiros do Pro Criança Cardíaca, que aprovou todas as receitinhas.

E outro super agradecimento à Dra. Laura Ohana (@medicavegana), médica, pediatra, nutróloga pediátrica e especialista em veganismo na infância, que acompanhou tudo e trouxe dicas preciosas pra deixar cada lanchinho não só gostoso, mas também nutritivo para caramba.



FICHA NUTRICIONAL

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|-------|
| PORÇÃO DE 200ml (1 COPO) | | | |
| Quantidade por porção | MORANGO | CHOCOLATE | % VD* |
| Valor energético | 120 kcal/497 kJ | 123 kcal/515 kJ | 6% |
| Carboidratos | 22 g | 23 g | 7-8% |
| Açúcares | 14 g | 15 g | * |
| Proteínas | 4 g | 4 g | 5% |
| Gorduras totais | 1,6 g | 1,7 g | 3% |
| Gorduras saturadas | 0,3 g | 0,4 g | 2% |
| Gorduras trans | 0g | 0g | ** |
| Gordura monoinsaturadas | 0,3 g | 0,3 g | ** |
| Gordura poliinsaturadas | 0,8 g | 0,8 g | ** |
| Ômega 3 | 320 mg | 320 mg | ** |
| Colesterol | 0 mg | 0 mg | ** |
| Fibra alimentar | 1,8 g | 1,7 g | 7% |
| Cálcio | 240 mg | 240 mg | 24% |
| Sódio | 84 mg | 90 mg | 4% |
| Vitamina D2 | 0,75 ug | 0,75 ug | 15% |
| Vitamina B12 | 0,36 ug | 0,36 ug | 15% |
| Ferro | 2,1 mg | 2,1 mg | 15% |

Ingredientes:

Água, aveia, açúcar demerara orgânico, cacau orgânico (sabor chocolate) ou polpa de morango (sabor morango), beterraba em pó (sabor morango) proteína isolada de ervilha, fosfato tricálcico, óleo de chia, vitamina D2 (ergocalciferol), vitamina B12 (cianocobalamina), ferro (pirofosfato férrico), estabilizantes goma gelana e goma guar e aroma natural.

*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valores diários não estabelecidos.



PLANT BASED
VEGANO



SEM
LACTOSE*



FONTE DE
CÁLCIO



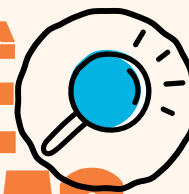
SEM
COLESTEROL*



CONTÉM
FIBRA

* como todo
produto de
origem vegetal.

VOCÊ SABIA?



1. CÁLCIO

SABIA QUE O CÁLCIO É O MINERAL MAIS IMPORTANTE NA NUTRIÇÃO INFANTIL?

É ele que garante ossos fortes e muitas outras coisas. Mas, ao contrário do que muita gente pensa, o melhor amigo do cálcio não é o leite de vaca e sim as plantas! Sabe por quê? É tudo uma questão de absorção de nutrientes: em torno de 70% do cálcio do leite da vaca não é aproveitado pelo corpo. Já das plantas, geralmente mais da metade do cálcio é aproveitado.

Sabe quem tá cheinho de cálcio?

O Deleitinho! Uma só caixinha garante 240 mg, que é 35-40% da recomendação diária pra uma criança (24% da recomendação pra adultos).

2. PROTEÍNA

PORQUE A PROTEÍNA PARECE SER O SANTO GRAAL DA NUTRIÇÃO?

Sim, proteína é fundamental para nossa imunidade, massa muscular, funcionamento de órgãos, enzimas e hormônios. Mas sabia que a concentração de proteínas nos alimentos vegetais é absolutamente suficiente pro nosso corpo? E com uma variedade de aminoácidos (que é como elas são absorvidas) ainda melhor que o da proteína animal? A proteína da ervilha, por exemplo, é ótima fonte proteica, rica em aminoácidos, e é menos alergênica.

Um super combo para dar energia para os nossos músculos. Não à toa, ela é a estrela dos nossos **Deleitininhos: uma só caixinha garante 21% da dose diária de proteína recomendada para crianças de 4 a 8 anos e 12% para adolescentes de 14 a 18 anos.**



3. GORDURA

SABIA QUE AS GORDURAS DOS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL, AS FAMOSAS “GORDURAS SATURADAS”, NÃO FAZEM BEM AO NOSSO ORGANISMO?

Pois é. Mas gorduras como o Ômega 3, que está presente em vegetais como chia, linhaça e algas, são super saudáveis e essenciais para o metabolismo, estrutura de membranas celulares, funções cognitivas e prevenção de doenças cardiovasculares.

Adivinha o que tem na formulação dos Deleitininhos? Óleo de chia! E isso garante pelo menos de 27 a 53% da recomendação de Ômega 3 diária na faixa dos 4 aos 18 anos.

4. AÇÚCAR

SABIA QUE A MAIOR PARTE DO DOCINHO QUE VOCÊ SENTE NO SABOR DOS DELEITINHOS VEM DA PRÓPRIA AVEIA, E NÃO DE AÇÚCARES?

Graças a um processo pioneiro de quebra da maltose (presente na aveia), a gente conseguiu chegar numa composição que só usa o açúcar demerara orgânico (muito menos processado que o convencional) e em pouquinha quantidade – bem menor que a dos outros produtos da categoria.

Então pode tomar seu Deleitininho sem nóia: ele foi feito com todo equilíbrio e no capricho pensando na saúde do planeta e dos pequenos revolucionários!

MUDAR O MUNDO COM VOCÊS É UM DELEITE.



Esse QR code dá acesso a uma versão digital do livro. Pra você ter suas receitinhas sempre a mão e poder compartilhar com quem quiser!

Nossos agradecimentos finais a todos os chefs que toparam criar receitas cheias de sabor e amor ao planeta. Mudar o mundo com vocês é um deleite.

E um especial salve a você, entusiasta do lanchinho consciente e da revolução de rotina!

Vale lembrar: o lanche é livre! As receitinhas daqui não precisam ir apenas na lancheira da escola, mas também no passeio, no parque, na estrada e até na marmita do trabalho (se você for uma criança em corpo de adulto).

E, mais que tudo, não se reprima: se faltar algum ingrediente sugerido, se joga, fica à vontade pra fazer do seu jeito, com o que tiver em casa.

Obs: não esquece de marcar **@naveia** pra gente poder bater palma – e passar vontade, é claro!

A REVOLUÇÃO
COMEÇA CEDO

**EVO
LAT** **NAVEIA**[®]

naveia.com.br