

saúde e boa alimentação

REVISTA DOS

# Vegetarianos

www.revistavegetarianos.com.br



# 8

RECEITAS DE  
**PETISCOS**  
PARA  
RECEBER  
BEM SEUS  
AMIGOS



Agosto 2015  
Ano 9  
Nº 106

## KEFIR

Aprenda a fazer em casa e entenda por que ele é capaz de limpar o organismo

## CAFÉ DA MANHÃ

Dicas para fazer um desjejum supernutritivo e começar o dia repleto de energia

# BRÓCOLIS

O VEGETAL CERTO PARA

**BLINDAR SUA SAÚDE**

Comer brócolis frescos protege contra o câncer, melhora o sistema imunológico, fortalece os ossos e faz maravilhas pelo seu bem-estar

**INDUSTRIALIZADOS VEGANOS**

MESMO ISENTOS DE INGREDIENTES ANIMAIS, ELES PODEM NÃO FAZER BEM À SAÚDE

## viva em harmonia

### Rico em proteína

Além da clássica quinoa em grãos, a marca Vitalin conta também com quinoa em flocos. Enquanto a quinoa em grãos necessita de cozimento para ser consumida, a versão em flocos já vem pronta para consumo e pode ser usada como complemento para vitaminas e salada de frutas. As duas versões vêm em embalagem abre-e-fecha e podem ser encontradas em lojas especializadas em produtos naturais. A quinoa em grãos tem o preço sugerido de R\$ 14,30. Já a em flocos custa R\$ 6,60. + [www.vitalin.com.br](http://www.vitalin.com.br)



### Sobremesa fit

Alternativa saudável para passar no pão, o creme de chocolate com avelã, da La Pianezza, não só é vegano como contém biomassa de banana-verde na sua composição.

A marca garante que o produto contém 60% menos calorias e 75% menos gordura em relação aos cremes de chocolates convencionais. Além disso, a biomassa de banana-verde é conhecida por ser um ingrediente que estimula o funcionamento intestinal.

A redação da **Vegetarianos** testou e aprovou. O sabor do cacau é marcante, mas sem ser muito amargo. A embalagem de 145 g custa R\$ 15,90 e pode ser encontrada em lojas e empórios de produtos naturais.

+ [www.lapianezza.com.br](http://www.lapianezza.com.br)

### Nutritiva em cada mordida

Opção interessante para o lanche da manhã ou da tarde, as barinhas Love vêm em dois sabores: Love Pecan, composta por tâmaras e noz do tipo pecã; e Love Café, com tâmaras, castanha-do-brasil, chocolate com 70% de cacau e café torrado. Segundo o fabricante, as barras não contêm glúten, são ricas em fibras e produzidas com ingredientes 100% naturais, sem a adição de corantes, conservantes e gorduras trans. A linha completa conta com mais quatro sabores: cacau, chia, cocadinha e paçoquinha. Cada unidade custa R\$ 3,50. + [www.hartsnatural.com](http://www.hartsnatural.com)



### Cogumelo sempre fresco

Recentemente chegou ao Brasil a Mushgarden, uma caixa com compostos orgânicos para cultivar cogumelos shimeji em casa. Após fazer um furo na embalagem e umidificá-la diariamente, o shimeji começa a brotar, podendo ser colhido após cinco dias. Segundo a marca, em média poderão ser feitas três colheitas, que geram até 800 gramas da iguaria. Cada caixinha custa R\$ 44,90 e pode ser encontrada no site [www.mushgarden.com.br](http://www.mushgarden.com.br) ou nas principais lojas de produtos naturais.

