

a Aveia + nutritiva INSTANTÂNEA



A **Aveia** é um dos cereais mais antigos, associado desde sempre à energia, força e vigor. Hoje, é ainda mais valorizada e reconhecida como superalimento pela sua riqueza nutricional incomparável.

Do ponto de vista nutricional é constituída por cerca de 60 a 70% de hidratos de carbono complexos. É um alimento rico em proteínas e fibras (beta-glucanos) e possui um elevado teor de lecitina, minerais (cálcio, magnésio, fósforo, zinco) e vitaminas do complexo B. Conheça o que este cereal pode fazer pela sua alimentação e pela sua saúde.

RAZÕES PARA INCLUIR A AVEIA + NUTRITIVA NA SUA ALIMENTAÇÃO

- ✓ Cereal Integral
- ✓ Não OGM
- ✓ Sem adição de açúcares*
- ✓ Não necessita de cozedura
- ✓ Muito nutritiva e cheia de benefícios

A **Aveia + Nutritiva** é de preparação instantânea, não sendo necessário cozinhá-la. Pode ser consumida diretamente ou adicionada a diferentes preparações doces e salgadas.

PODE CONSUMIR A AVEIA + NUTRITIVA...

- ✓ Como cereal de pequeno-almoço
- ✓ Em batidos e iogurtes
- ✓ Polvilhada sobre fruta fresca
- ✓ Adicionada a sumos de fruta natural
- ✓ Incorporada em biscoitos e bolachas
- ✓ Em panquecas, bolos, scones, muffins
- ✓ Em pães
- ✓ Como base para tartes / pizzas
- ✓ Para engrossar sopas
- ✓ Para incorporar em hambúrgueres

*Contém açúcares naturalmente presentes



BEBÉS E CRIANÇAS

Cereal rico em aminoácidos essenciais, cálcio, fósforo, magnésio e vitaminas do complexo B. Reforça o sistema imunitário, contribui para a formação da estrutura do organismo e para um crescimento saudável, melhora a concentração e o desempenho intelectual.



DESPORTISTAS

Fornece ao organismo energia de forma gradual e contínua, favorece o metabolismo e melhora o desempenho físico. Promove ainda o crescimento e manutenção da massa muscular.



SENIORES E ESTADOS DE CONVALESCÊNCIA

Alimento de textura macia, sabor suave e de fácil digestão. Contribui para a redução do cansaço e fadiga e aumenta a resistência do organismo contra infeções.



EMAGRECIMENTO

Tem a capacidade de prolongar a sensação de saciedade evitando os picos de fome e a vontade de “petiscar” entre refeições.



COLESTEROL

Rica em beta-glucanos, fibras solúveis que formam uma “película” na parede intestinal que dificulta a absorção do colesterol. Tem também uma função cardio-protetora, pois fortalece os músculos cardíacos.



DIABETES

A elevada quantidade de fibra presente, contribui eficazmente para a manutenção dos níveis de glicose no sangue, devendo por isso integrar o plano alimentar de diabéticos e pré-diabéticos.



TRÂNSITO INTESTINAL

Pela % de fibra que apresenta é um excelente aliado do bom funcionamento do trânsito intestinal. Melhora a digestão, uma vez que contribui para a redução dos ácidos biliares.

7 DIAS - 7 COMBINAÇÕES

para pequenos-almoços e lanches + rápidos e + nutritivos

ADICIONE 2 COLHERES DE SOPA DE a Aveia + NUTRITIVA INSTANTÂNEA À SUA COMBINAÇÃO PREFERIDA

BASE	SABOR	SUPER ALIMENTO	EXTRA	TOPPING
No liquidificador juntar...				
1 Copo Bebida Aveia FRIAS	1 Banana	1 C. sopa Farinha Amendoim*	1 C. sobremesa Cacau + Intenso*	Malte de Cevada*
1 Copo Bebida Soja FRIAS	6 Morangos	1 C. sopa Farinha Girassol*	1 C. sobremesa Linhaça Moída*	Melaço de Cana*
1 Copo Bebida Amêndoa FRIAS	1/2 Banana + 1 Kiwi	1 C. sopa Farinha Coco Bio*	1 C. sobremesa Sementes Chia*	Xarope de Agave*
1 Copo Bebida Arroz FRIAS	3 C. sopa Frutos Vermelhos	1 C. sopa Farinha Amêndoa*	1 C. sobremesa Levedura Cerveja em flocos*	Geleia de Milho*
1 Copo Bebida Soja + Cálcio FRIAS	1 Cenoura + 1 Maçã	1 C. sopa Farinha Abóbora*	1 C. sobremesa Pólen*	1 C. sobremesa Cânhamo descascado*

Numa taça juntar...

1 Iogurte	2 C. sopa Gelatina Vegetal Morango*	1 C. sobremesa Sementes Abóbora*	1 C. sobremesa Bagas Goji*	Canela em pó
1 Iogurte	2 C. sopa Puré de Maçã*	1 C. sobremesa Farinha Alfarroba*	1 C. sobremesa Mix de Sementes*	1 C. sobremesa Bagas Cranberry*

*Produtos Cem Porcento

Sabia que 100 g de Aveia + Nutritiva contém 3,7 g de beta-glucanos?

Os beta-glucanos contribuem para a manutenção dos níveis normais de colesterol no sangue.

O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de beta-glucanos.

USUFRUA DOS BENEFÍCIOS DA AVEIA DAS MAIS DIVERSAS FORMAS

Papas Rápidas de Aveia: Numa tigela, adicionar 250 ml bebida vegetal ou leite e 30 g **Aveia + Nutritiva***. Mexer bem. Levar ao micro-ondas por 3 min. Refirir e mexer novamente. Está pronta para combinar com sementes, bagas, fruta fresca e um adoçante natural.

Bolo de Caneca: Numa tigela, misturar bem 2 c. sopa **Aveia + Nutritiva***, 1 c. sobremesa **Farinha de Alfarroba***, 1 ovo, 3 c. sopa bebida de aveia FRIAS, 1 c. café fermento em pó e **Xarope de Agave*** a gosto. Coloque numa caneca grande e leve ao micro-ondas cerca de 3 min. Servir com **Doce de Framboesa com Stevia***.



Base para Tartes: Cobrir o fundo de uma tarteira com **Aveia + Nutritiva***. Verter sobre a aveia uma bebida vegetal até cobrir o cereal na totalidade. Pressionar com um garfo para permitir que a bebida humedeca toda a aveia. De seguida, levar ao forno a 180°C, cerca de 10 min.

Base para Pizza: Num recipiente, misturar 30 g **Aveia + Nutritiva***, 10 g **Linhaça Dourada moída***, 60 g **Quinoa Branca*** (previamente cozida e bem escorrida) e 1 c. chá fermento. Juntar 1 ovo e misturar bem, até obter uma massa homogénea. Temperar a gosto. Espalhar a massa num tabuleiro, forrado com papel vegetal, e levar ao forno, pré-aquecido, a 180°C cerca de 15 min.

Hambúrgueres: Na preparação, junte **Aveia + Nutritiva***. Enriquece nutricionalmente as suas receitas, confere sabor e textura, aumenta a quantidade de preparado e facilita o processo de moldagem dos hambúrgueres. É também uma alternativa saudável ao pão ralado.

Sopas: No fim da preparação das suas sopas, adicione um pouco de aveia, em substituição da massa ou arroz. Quando adicionar aveia, não incorpore batata na base da sopa. Esta solução é ideal para preparar a sopa de bebés e crianças.

*Produtos Cem Porcento

PÃO DE AVEIA PROTEICO



SEM OVO SEM LEITE

INGREDIENTES

- 3 Cháv. Farinha de Trigo Integral*
- 1/2 Cháv. Aveia + Nutritiva Instantânea*
- 1 C. sopa Gérmen de Trigo*
- 2 Cháv. Bebida de Aveia FRIAS
- 2 C. sopa Linhaça Dourada Moída*
- 1 C. sopa Sementes de Girassol*
- 1 C. sopa Puré de Maçã*
- 6 C. água morna
- 1 C. chá bicarbonato de sódio
- 1 C. chá fermento em pó
- 1/2 C. chá de sal

PREPARAÇÃO

Numa taça, misture a linhaça com a água, até obter uma consistência de gel. Junte os restantes ingredientes, envolvendo muito bem. Deite a massa numa forma de bolo inglês, forrada com papel vegetal, e leve ao forno a 180°C durante 45 min. Deixe arrefecer, fatie e sirva com uma infusão de Hibisco*.

*Produtos Cem Porcento



Dica: Pode substituir a Farinha de Trigo Integral por Farinha de Espelta Integral Biológica*, para um sabor mais adocicado e um aroma semelhante à noz.

PANQUECAS DE AVEIA E LINHAÇA



SEM OVO SEM LEITE COM XAROPE DE AGAVE

INGREDIENTES (2 pessoas)

Massa:

- 1 Cháv. (90 g) **Aveia + Nutritiva Instantânea***
- 2 C. sopa **Linhaça Dourada Moída***
- 6 C. sopa água morna
- 6 C. sopa **Bebida de Arroz FRIAS**
- 1 Iogurte (soja ou natural)
- 1 C. chá **Xarope de Agave***
- 1 C. chá fermento em pó
- Canela q.b

Cobertura:

- Sementes de Chia* q.b
- Pasta de Amendoim* q.b

PREPARAÇÃO

Numa taça, misture a linhaça com a água, até obter uma consistência de gel. Junte os restantes ingredientes, envolvendo muito bem. Aqueça numa frigideira antiaderente e coloque uma concha de massa, espalhando-a bem, e deixe cozer cerca de 3 min., até ficar dourada. Vire e deixe cozinhar mais 2 min. Repita o procedimento até terminar a massa. Cubra as panquecas com pasta de amendoim e sementes de chia.

*Produtos Cem Porcento



BROWNIES VEGAN



COM AÇÚCAR DE CANA INTEGRAL SEM OVO SEM GORDURA ANIMAL

INGREDIENTES (16 brownies)

- 1 Cháv. (90 g) **Aveia + Nutritiva Instantânea***
- 2 Bananas maduras
- 1 Beterraba pequena cozida
- 2/3 Cháv. **Açúcar de Cana Integral***
- 8 C. sopa **Cacau + Intenso***
- 1/2 Cháv. de avelãs
- 2 C. sopa **Óleo de Coco Bio***
- 4 C. sopa **Linhaça Dourada Moída***
- 12 C. sopa água morna
- 1/2 Cháv. **Chocolate Negro 72% Cacau*** em pedaços

PREPARAÇÃO

Numa taça, misture a linhaça com a água, até obter uma consistência de gel. Coloque todos os ingredientes, exceto o chocolate negro, num processador de alimentos, e bata até obter um creme suave. Envolve o chocolate negro em pedaços, no preparado anterior. Deite a massa numa forma retangular, forrada com papel vegetal, e leve ao forno, pré-aquecido, a 180°C durante 25-30 min. Deixe arrefecer completamente antes de cortar em cubos.

*Produtos Cem Porcento



BOLO DE BOLACHA SAUDÁVEL



INGREDIENTES

- 2 Embalagens **Bolacha Maria Integral***
- 1 Embalagem **Tofu Natural Bio***
- 2 C. sopa **Aveia + Nutritiva Instantânea***
- 1 Frasco **Puré de Maçã***
- 2 C. sopa **Xarope de Agave Biológico***
- **BicaCereais*** q.b.
- Canela em pó q.b.

SEM OVO COM XAROPE DE AGAVE

SEM GORDURA ADICIONADA

PREPARAÇÃO

No liquidificador, junte o tofu, a aveia, o puré de maçã, o xarope e a canela. Bata até obter uma mistura homogénea e reserve. Numa taça, dissolva um pouco de bicacereais em água morna e mergulhe as bolachas durante alguns segundos. De seguida, disponha uma camada de bolachas num prato e cubra com um pouco do preparado anterior. Disponha camadas de bolacha e creme, alternadamente. Finalize o bolo com uma camada de creme e decore com bolacha triturada. Reserve no frigorífico, até ao momento de servir.

MOUSSE DE AVEIA E MORANGO



INGREDIENTES (4 porções)

- 500 g de Morangos congelados
- 1 C. sopa de **Bagas de Cranberry***
- 3 C. sopa de **Aveia + Nutritiva Instantânea***
- 1 C. sopa de **Frutose***
- 500 ml de **Bebida de Soja c/ Cálcio FRIAS***
- 3 Claras batidas em castelo
- **Chocolate Negro 72%*** para decorar

COM FRUTOSE APTA PARA DIABÉTICOS VEGETARIANA

PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture até obter um preparado homogéneo. Bata as claras em castelo com a frutose. Deite o preparado numa taça e envolva as claras, cuidadosamente. Decore com fruta fresca, folhas de hortelã e rasas de chocolate negro.

*Produtos Cem Porcento

A minha lista de compras de produtos Cem Porcento

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A Aveia + Nutritiva | <input type="checkbox"/> Geleia de Milho |
| <input type="checkbox"/> Farinha de Amendoim | <input type="checkbox"/> Açúcar de Cana Integral |
| <input type="checkbox"/> Farinha de Girassol | <input type="checkbox"/> Frutose |
| <input type="checkbox"/> Farinha de Coco Bio | <input type="checkbox"/> Gelatina Vegetal Morango |
| <input type="checkbox"/> Farinha de Amêndoa | <input type="checkbox"/> Puré de Maçã |
| <input type="checkbox"/> Farinha de Abóbora | <input type="checkbox"/> Doce de Framboesa com Stevia |
| <input type="checkbox"/> Cãhama descascado | <input type="checkbox"/> Farinha de Alfarroba |
| <input type="checkbox"/> Linhaça Dourada Moída | <input type="checkbox"/> Farinha de Trigo Integral |
| <input type="checkbox"/> Sementes de Chia | <input type="checkbox"/> Farinha de Espelta Bio |
| <input type="checkbox"/> Sementes de Girassol | <input type="checkbox"/> Quinoa Branca |
| <input type="checkbox"/> Sementes de Abóbora | <input type="checkbox"/> Gérmen de Trigo |
| <input type="checkbox"/> Mix de Sementes | <input type="checkbox"/> Pasta de Amendoim |
| <input type="checkbox"/> Bagas de Goji | <input type="checkbox"/> Óleo de Coco Bio |
| <input type="checkbox"/> Bagas de Cranberry | <input type="checkbox"/> Chocolate Negro 72% Cacau |
| <input type="checkbox"/> Levedura Cerveja em flocos | <input type="checkbox"/> Cacau + Intenso |
| <input type="checkbox"/> Polén | <input type="checkbox"/> Bolacha Maria Integral |
| <input type="checkbox"/> Malte de Cevada | <input type="checkbox"/> Tofu Natural Bio |
| <input type="checkbox"/> Melaço de Cana | <input type="checkbox"/> BicaCereais |
| <input type="checkbox"/> Xarope de Agave Bio | <input type="checkbox"/> Chá Infusão Hibisco |

CUIDADO A TER: Apesar da aveia não conter glúten, é importante considerar que este cereal pode ser cultivado ou preparado juntamente com cereais com glúten, existindo o risco de contaminação. Assim, não é aconselhado o seu consumo por celíacos.

CONSERVAÇÃO: Depois de aberta a embalagem, guarde a aveia num frasco hermeticamente fechado, de preferência de vidro, longe do calor, da humidade e da exposição direta à luz.

Descubra mais receitas em www.ignoramus.pt
 [marcacemporcendo](https://www.facebook.com/marcacemporcendo)

IGNORAMUS
PRODUTOS NATURAIS

Contacte-nos através do Gabinete de Apoio ao Consumidor
Tel.: 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt



a Aveia +

nutritiva

INSTANTÂNEA



AVEIA
100%
INTEGRAL
NÃO OGM

+Nutritiva

Fibra, Proteínas, Vitaminas e Minerais

+Rápida

Pronta a consumir

+Versátil

Preparações simples, doces e salgadas

Conheça +
sobre a nossa
Aveia

