



a Aveia + proteica

Combinações perfeitas
para qualquer momento do dia

No liquidificador, misture todos os ingredientes da receita, e desfrute de uma deliciosa combinação, rica em sabor e nutrientes, repleta de benefícios.



Uma receita para cada dia da semana!



A **Aveia + Proteica** é uma mistura de cereais integrais e sementes, muito prática e versátil. Sem necessidade de cozedura, prepare em poucos minutos uma refeição verdadeiramente nutritiva. Ideal para enriquecer batidos, preparar papas, panquecas, waffles, pães e bolos.

O seu novo alimento preferido para reforçar o consumo de Proteína!

Contacte-nos para mais dicas e sugestões:

Telf.: 263 659 450

Email: consumidor@ignoramus.pt

WWW.IGNORAMUS.PT

BATIDO VITALIDADE

- 1 copo Bebida Soja Natural FRIAS
- 1 cháv. Morangos
- 1 c. sopa Sementes Chia
- 1 c. sopa Pasta Amendoim
- Xarope de agave a gosto
- 30 g **Aveia+ Proteica**

DIA 1

BATIDO ANTIOXIDANTE

- 1 copo Bebida Aveia FRIAS
- 1 cháv. Melancia
- 1/2 Abacate
- 1 c. sopa Sementes de Girassol
- Bagas Goji a gosto
- 30 g **Aveia+ Proteica**

DIA 2

BATIDO EQUILÍBRIO

- 1 copo Bebida Arroz e Soja Scotti
- 1 Kiwi
- 1 Maçã
- 1 c. sopa Cranberry
- Malte de Cevada a gosto
- 30 g **Aveia+ Proteica**

DIA 3

BATIDO PROTEÇÃO

- 1 copo Bebida Arroz e Coco Scotti
- 1 cháv. Manga
- 1 Cenoura
- 1 c. sopa Levedura Cerveja em Flocos
- Açúcar de Coco a gosto
- 30 g **Aveia+ Proteica**

DIA 4

BATIDO ENERGIA

- 1 copo Bebida Soja c/Cálcio FRIAS
- 1 Banana
- 1 c. sopa Alfarroba
- 1 c. sopa Sementes de Cânhamo
- Canela em pó a gosto
- 30 g **Aveia+ Proteica**

DIA 5

BATIDO NUTRIÇÃO

- 1 copo Bebida Amêndoa FRIAS
- 1 cháv. polpa de Açáí
- 2 c. sopa Iogurte Grego
- 1 c. sopa Sementes Abóbora
- Mel a gosto
- 30 g **Aveia+ Proteica**

DIA 6

BATIDO HIDRATAÇÃO

- 1 copo Bebida Arroz FRIAS
- 1 cháv. Melão
- 2 folhas Hortelã
- 1 c. sopa Linhaça dourada moída
- raspa de Gengibre
- 30 g **Aveia+ Proteica**

DIA 7