

LIVRO DE RECEITAS

NAVEIA[®]

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, CAFETERIA, SHAKES, ALCOÓLICOS,
MOLHOS & CONFEITARIA.** AMAR_ELO, PANTERA, ABACATAÇO,
CHOCONANA, CAFÉ LATTE, COLD BREW LATTE, CARAMELO SALGADO, MATCHA LATTE,
PAÇOCOLATE, SHAKE PAVÊ, SHAKE TORTA DE LIMÃO, SHAKE DELICIA DE ABACAXI,
VODCAFÉ LATTE, PINK DELEITE, IRISH COFFEE, LEMONCELLO FRESH, EU QUERO ME
ATREPAR NO PÉ DE COCO, TRUFA DE MORANGO COM CACHAÇA, MOLHO DE QUEIJO
TIPO MUSSARELA, MOLHO DE QUEIJO TIPO CHEDDAR, MAIONESE, CARAMELAÇAÍ,
DOCE DELEITE, DOCE CAFÉ CRUMBLE DELEITE, COOKIE & BROWNIE.

RECEITAS PARA MUDAR O MUNDO

VITAMINAS

**AMAR_ELO,
PANTERA,
ABACATAÇO &
CHOCONANA.**

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 CAFEÍNADA

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

CAFETERIA

**CAFÉ LATTE,
COLDBREW LATTE,
CARAMELO
SALGADO,
MATCHA LATTE &
PAÇOCOLATE.**

EDIÇÃO ROCK THE MOUNTAIN

CAFÉ LATTE

INGREDIENTES

150ml de leite **Naveia**;
1 espresso **duplo**.

MODO DE PREPARO

- 1.** Complete o copo com gelo (se gelado);
- 2.** Despeje o leite **Naveia** (vaporizado, se quente);
- 3.** Adicione o espresso por cima.



CAFETERIA

EDIÇÃO ROCK THE MOUNTAIN

COLDBREW LATTE

INGREDIENTES

150ml de leite **Naveia**;
50ml de café coldbrew.

MODO DE PREPARO

1. Complete o copo com gelo;
2. Despeje o leite **Naveia**;
3. Adicione o coldbrew por cima.



CAFETERIA

EDIÇÃO ROCK THE MOUNTAIN

CARAMELO SALGADO

INGREDIENTES

130ml de leite **Naveia**;
1 espresso **duplo**;
30ml de xarope de caramelo
salgado.

MODO DE PREPARO

- 1.** Complete o copo com gelo (se gelado);
- 2.** Despeje o leite **Naveia** (vaporizado, se quente);
- 3.** Adicione o caramelo e o espresso. Misture bem!



CAFETERIA

EDIÇÃO ROCK THE MOUNTAIN

MATCHA LATTE

INGREDIENTES

135ml de leite **Naveia**;
50ml de Matcha concentrado;
15ml de xarope de baunilha.

MODO DE PREPARO

- 1.** Complete o copo com gelo (se gelado);
- 2.** Despeje o leite **Naveia** (vaporizado, se quente);
- 3.** Adicione o Matcha e o xarope de baunilha. Misture bem!



EDIÇÃO ROCK THE MOUNTAIN

PAÇOCOLATE

INGREDIENTES

150ml de leite **Naveia**;

Calda de cacau;

Farofa de paçoca e pedaços
para decorar.

MODO DE PREPARO

- 1.** Complete o copo com gelo (se gelado);
- 2.** Despeje o leite **Naveia** (vaporizado, se quente);
- 3.** Adicione a calda de cacau e misture bem;
- 4.** Coloque a paçoca por cima.



CAFETERIA

SHAKES

**PAVÊ,
TORTA DE LIMÃO &
DELÍCIA DE ABACAXI.**

350ML

SHAKE DE PAVÊ

INGREDIENTES

50ml de leite **Naveia**;
750g de sorvete de
baunilha vegano;
40g de doce de leite
vegano;
10 biscoitos tipo maisena.

MODO DE PREPARO

- 1.** Bata no liquidificador o sorvete com o leite até ficar cremoso.
- 2.** Faça camadas no copo com o milk shake, doce de leite e o biscoito triturado;
- 3.** Finalize a última camada com doce de leite e biscoito e sirva.

350ML

SHAKE DELÍCIA DE ABACAXI

INGREDIENTES

50ml de leite **Naveia**;
750g de sorvete de
baunilha vegano;
60g de calda de abacaxi.

MODO DE PREPARO

- 1.** Bata no liquidificador o sorvete com o leite até ficar cremoso;
- 2.** Faça camadas no copo com o milk shake e a calda de abacaxi;
- 3.** Finalize a última camada com a calda. Pode decorar com as pétalas da coroa do abacaxi.

SHAKES

350ML

SHAKE TORTA DE LIMÃO

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

50ml de leite **Naveia**;
750g de sorvete de
baunilha vegano;
Sumo de **2 limões**;
10 biscoitos tipo maisena;
Raspas de limão a gosto.

- 1.** Bata no liquidificador o sorvete com o leite e o sumo do limão até ficar cremoso;
- 2.** Faça camadas no copo com o milk shake e o biscoito quebrado;
- 3.** Finalize a última camada com biscoito triturado, raspas de limão e $\frac{1}{2}$ limão de decoração.



SHAKES

ALCOÓLICOS

**VODCAFÉLATTE,
PINK DELEITE,
IRISH COFFE,
LEMONCELLO FRESH,
EU QUERO ME ATRE-
PAR NO PÉ DE COCO &
TRUFA DE MORANGO
COM CACHAÇA**

EDIÇÃO ROCK THE MOUNTAIN

VODCAFÉLATTE

INGREDIENTES

100ml de leite **Naveia**;

50ml de Kahlua

(licor de café);

30ml de vodka.

MODO DE PREPARO

1. Complete o copo com gelo;
2. Adicione o licor e a vodka;
3. Despeje o leite **Naveia** e misture bem!



ALCOÓLICOS

EDIÇÃO ROCK THE MOUNTAIN

PINK DELEITE

INGREDIENTES

120ml de leite **Naveia**;
Geleia/xarope/macerado
de frutas vermelhas;
30ml de vodka.

MODO DE PREPARO

1. Complete o copo com gelo;
2. Adicione a composição de frutas vermelhas e a vodka;
3. Despeje o leite **Naveia** e misture bem!



ALCOÓLICOS

UM CLÁSSICO IRLANDÊS

IRISH COFFEE

INGREDIENTES

100ml de leite **Naveia**
vaporizado;

50ml/1 dose de whisky
em temperatura ambiente;

40ml de café expresso;

15g de açúcar mascavo.

C/ CACHAÇA

MODO DE PREPARO

1. Mixe o whisky com o açúcar até dissolver;
2. Adicione o expresso, o leite vaporizado e prontinho.



ALCOÓLICOS

FRESCO, CÍTRICO E GELADINHOOOOOO

LEMONCELLO FRESH

INGREDIENTES

80ml de leite **Naveia**;
50ml de licor de limão
sem adição de leite;
25ml de sumo de limão;
25ml de gin;
1 colher de sopa de
xarope de gengibre;
6 cubos de gelo.

MODO DE PREPARO

1. Mixe todos os ingredientes na coqueteleira e sirva.

Pode utilizar limões e ervas para decorar.



ALCOÓLICOS

O PRÓPRIO COQUEIRO NA TAÇA

EU QUERO ME ATREPAR

INGREDIENTES

100ml de leite **Naveia**;

50ml de licor de coco;

50ml de gin;

1 colher de sopa de açúcar cristal;

20g de chocolate meio amargo sem leite para decorar a taça;

6 cubos de gelo;

Raspas ou lascas de coco seco.

NO PÉ DE COCO

MODO DE PREPARO

1. Mixe todos os ingredientes na coqueteleira, exceto o coco em raspas;
2. Despeje na taça e finalize com lascas ou raspas de coco.



ALCOÓLICOS

UM DRINK LINDO, DIFERENTE E DELICIOSO

TRUFA DE MORANGO COM CACHAÇA

INGREDIENTES

50ml de leite **Naveia**;
50ml de geléia de morango;
50ml de cachaça;
20g de chocolate meio
amargo sem leite;
Cacau a gosto polvilhado.

MODO DE PREPARO

- 1.** Derreta o chocolate e passe nas bordas da taça;
- 2.** Na coqueteleira, bata os líquidos e despeje a batida na taça sem o gelo;
- 3.** Polvilhe cacau em pó.



ALCOÓLICOS

MOLHOS

**QUEIJO TIPO
MUSSARELA/
CHEDDAR &
MAIONESE.**

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.



MOLHOS

RENDIMENTO DE 600G

MOLHO DE QUEIJO TIPO CHEDDAR

INGREDIENTES

400ml de leite **Naveia**;
150g de cenoura cozida;
20g de vinagre de maçã;
75g de azeite;
30g de fécula de mandioca;
5g de sal;
3g de alho em pó;
5g de levedura nutricional;
1 pitada de pimenta moída;
8g de essência de manteiga.

MODO DE PREPARO

- 1.** Bata no liquidificador a cenoura cozida com o leite até triturar completamente;
- 2.** Adicione os demais ingredientes e bata até incorporar;
- 3.** Leve o conteúdo ao fogo médio, mexendo sem parar até desgrudar o fundo;
- 4.** Após esfriar está pronto para uso. Pode incrementar massas, hambúrgueres e até pizzas;
- 5.** 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.



RENDIMENTO DE 400G

MAIONESE

INGREDIENTES

180ml de leite **Naveia**;
150g de arroz branco cozido;
6g de sumo de limão taiti;
1g de raspas de limão taiti;
25g de óleo de girassol;
25g de azeite;
1g de alho em pó;
1g de levedura nutricional;
10ml de vinho branco;
Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe o arroz somente com água e sal, sem demais temperos.
- 2.** Bata o arroz ainda morno com o leite;
- 3.** Adicione os demais ingredientes, exceto o óleo, e bata até incorporar;
- 4.** Adicione o óleo em fio, com o liquidificador ligado no mínimo, até dar uma leve emulsificada.



CONFEITARIA

**CARAMELAÇAÍ,
DOCE DELEITE,
DOCE CAFÉ
CRUMBLE DELEITE,
COOKIE & BROWNIE.**

RENDIMENTO DE 400G

CARAMELAÇAÍ

INGREDIENTES

100ml de leite **Naveia**;

350g de açúcar;

100g de polpa de açaí;

5g de sal.

MODO DE PREPARO

1. Ferva o açúcar, mexendo até derreter;

2. Adicione os demais ingredientes, ferva mexendo até dar ponto de fio;

3. Após esfriar, armazenar fora da refrigeração por até 10 dias;

4. Use para incrementar seu espresso, outras bebidas quentes ou geladas, sobremesas e bolos.



CONFEITARIA

UM POTÃO DO DELEITE MAIS DOCE DO MUNDO

DOCE DELEITE

INGREDIENTES

4 xícaras de leite **Naveia**;
1 xícara de açúcar demerara;
1 xícara de açúcar mascavo;
1 pitada de flor de sal/
sal marinho;
1 colher de sopa de
essência de baunilha;
15g de amido de milho.

MODO DE PREPARO

- 1.** Leve todos os ingredientes ao fogo médio, exceto o amido de milho, mexendo sem parar;
- 2.** Após dissolvido totalmente o açúcar, adicione o amido de milho e mexa até dar o ponto;
- 3.** Armazene em pote fechado e refrigere.



CONFEITARIA

RENDIMENTO DE 620G

DOCE CAFÉ CRUMBLE

DELEITE

INGREDIENTES

300g de açúcar;

300g de castanha xerem triturada;

40g de café solúvel;

5g de sal;

150ml de leite

Naveia vaporizado;

Doce leite (**receita anterior**);

Shot duplo de espresso.

MODO DE PREPARO

Crumble

1. Misture os ingredientes exceto o café, e leve ao fogo médio até o açúcar caramelizar;

2. Unte uma forma com óleo e despeje a mistura;

3. Após esfriar, adicione o café solúvel, misture até incorporar.

Café

1. Adicione o doce leite no fundo do copo e complete com espresso, leite vaporizado e crumble de café.



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.



11 UNIDADES

COOKIE

INGREDIENTES

40ml de leite **Naveia**;
60g de açúcar mascavo;
50g de açúcar cristal;
60g de óleo de canola;
150g de farinha de trigo;
5g de essência de baunilha;
3g de sal;
2g de bicarbonato de sódio;
1g de fermento químico;
150g de chocolate em
gotas/nuts para finalizar.

MODO DE PREPARO

- 1.** Misture todos os ingredientes secos, exceto o bicarbonato de sódio e o fermento químico;
- 2.** Adicione os líquidos e misture até virar uma massa de modelar. Adicione o restante dos secos;
- 3.** Numa forma untada com óleo, disponha bolinhas de 40 gramas da massa com um distanciamento de 10cm;
- 4.** Leve ao forno pré-aquecido 180 graus por 10-12 min. A massa vai subir quando estiver assando e descer quando estiver pronta. Espere esfriar para tirar da forma!



CONFEITARIA



RECEITAS PARA MUDAR O MUNDO