

E-BOOK

Confraria você melhor



MARINA CUNHA



Bem-vindo ao nosso e-book especial, elaborado pela Dra. Marina Cunha. Aqui, você descobrirá os melhores locais e dias para feiras orgânicas em Vitória e Vila Velha. Além disso, oferecemos receitas práticas e saudáveis para criar smoothies incríveis, bowls nutritivos, um irresistível molho de cúrcuma e homus caseiro. Prepare-se para uma jornada deliciosa e nutritiva rumo a um estilo de vida mais saudável!





VITÓRIA

Feira de Produtos Orgânicos de Barro Vermelho

Endereço: Rua Arlindo Brás do Nascimento, atrás da Emescam

Sábado – das 6 horas às 12 horas

Feira de Produtos Orgânicos da Praça do Papa

Endereço: Estacionamento da Praça do Papa – Enseada do Suá

Quarta-feira – das 15 horas às 20h30

Feira de Produtos Orgânicos de Jardim Camburi

Endereço: Av. Isaac Lopes Rubim – próximo à Faculdade Estácio de Sá

Sábado – das 06 horas às 12 horas

Feira Agroecológica do Shopping Vitória

Endereço: Estacionamento do Shopping Vitória

Av. Américo Buaiz, 200 - Enseada do Suá

Segunda-feira – das 16 horas às 20 horas

Feira Agroecológica do Shopping Victoria Mall

Endereço: R. Aristóbulo Barbosa Leão, 500 - Mata da Praia

Quarta-feira – das 16 horas às 20 horas

Feira Agroecológica do Shopping Centro da Praia

Endereço: Avenida Nossa Senhora da Penha, 570, Praia do Canto

Sábado – das 9 horas às 13 horas.





VILA VELHA

Feira de Produtos Orgânicos da Praia da Costa

Endereço: Entre as ruas XV de Novembro e Henrique Moscoso, embaixo da Terceira Ponte

Sábado – das 06 horas às 13 horas

Feira Agroecológica do Boulevard Shopping

Endereço: Boulevard Shopping - Rod. do Sol, 5000, Itaparica

Domingo – das 11 horas às 16 horas

RECEITAS

Smoothie de banana com maracujá e nibs de cacau

Ingredientes:

1 banana prata madura congelada

1 maracujá

1 sachê de proteína de baunilha ou proteína de maracujá.

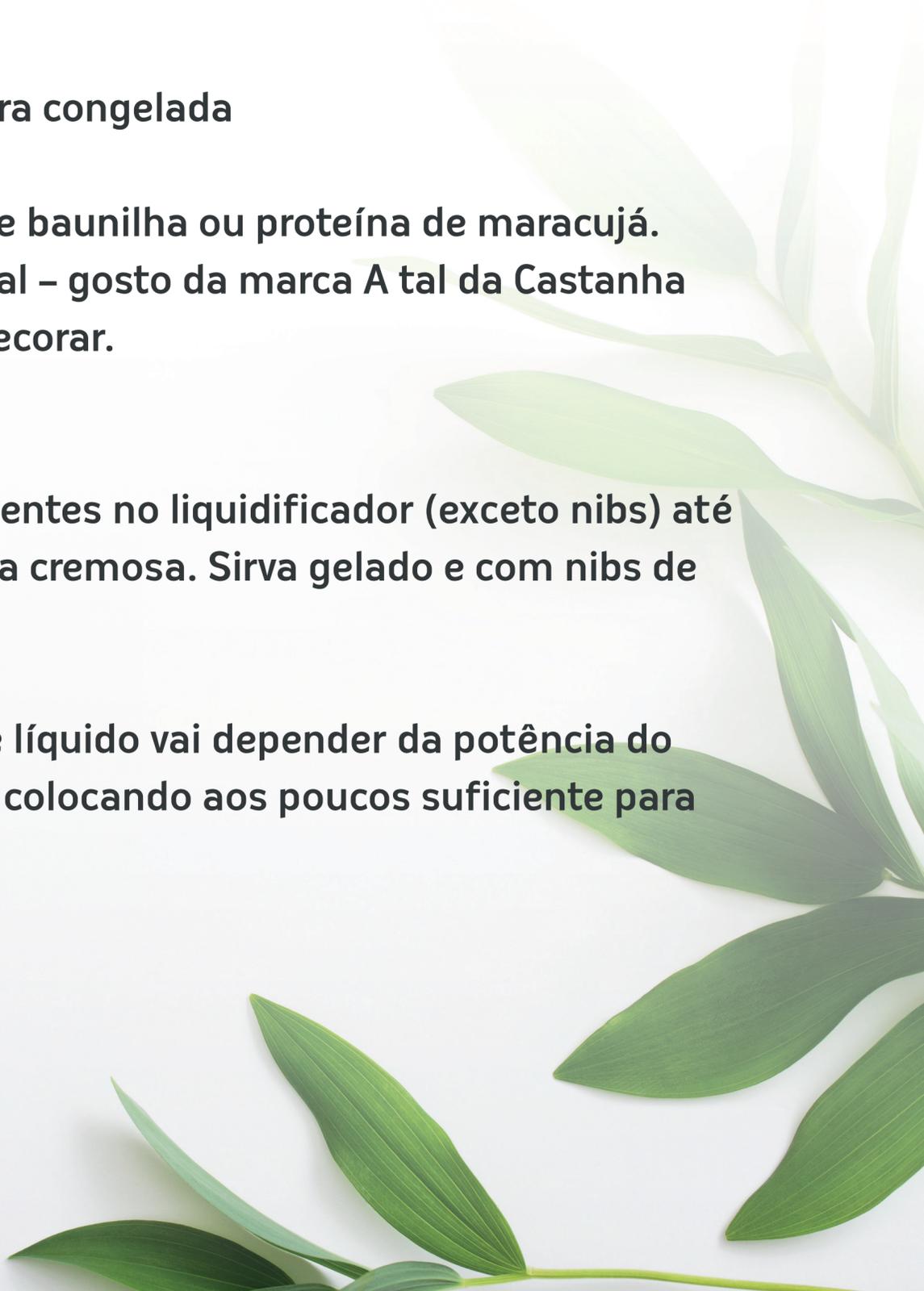
200 ml de leite vegetal – gosto da marca A tal da Castanha

Nibs de cacau para decorar.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto nibs) até obter um consistência cremosa. Sirva gelado e com nibs de cacau por cima.

Obs: A quantidade de líquido vai depender da potência do seu liquidificador. Vá colocando aos poucos suficiente para bater.





BOWLS NUTRITIVOS

Sugestões de ingredientes:

Para montar um bowl nutritivo é interessante que tenhamos pelo menos 1 ingrediente do grupo das leguminosas, 1 do grupo dos grãos, e 3 itens dos vegetais e folhas.

Grãos

Quinoa

Arroz vermelho

Arroz negro

Arroz selvagem

Arroz integral

Cevadinha

Abóbora assada em cubos

Salsinha

Rúcula

Espinafre

Alfaces diversos

Agrião

Milho

Acelga

cenoura

Berinjela

Abóbora

Batata doce

Avocado

Leguminosas:

Grão de bico

Feijão branco

Feijão fradinho

Feijão moyashi

Edamame

Lentilha

Ervilha

Outros complementos:

Avocado

Queijo Feta

Ricota

Castanha de caju

Castanha do pará

Amêndoas

Sementes de Girassol

Semente de Abóbora

Vegetais/ ervas e folhas:

Tomatinhos

Cebola roxa

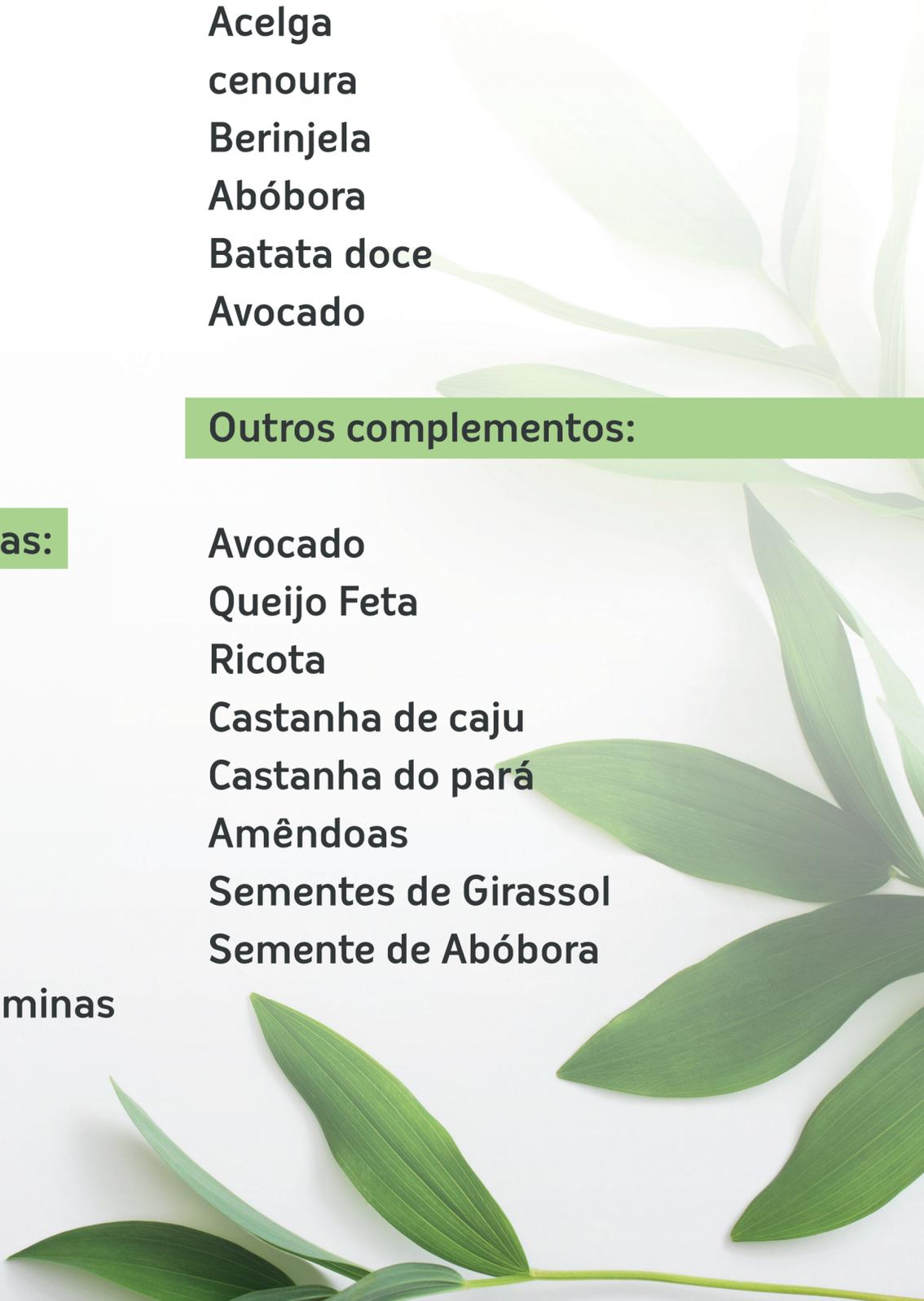
Pepino picado

Repolho roxo

Brócolis

Couve-flor

Abobrinha crua em lâminas





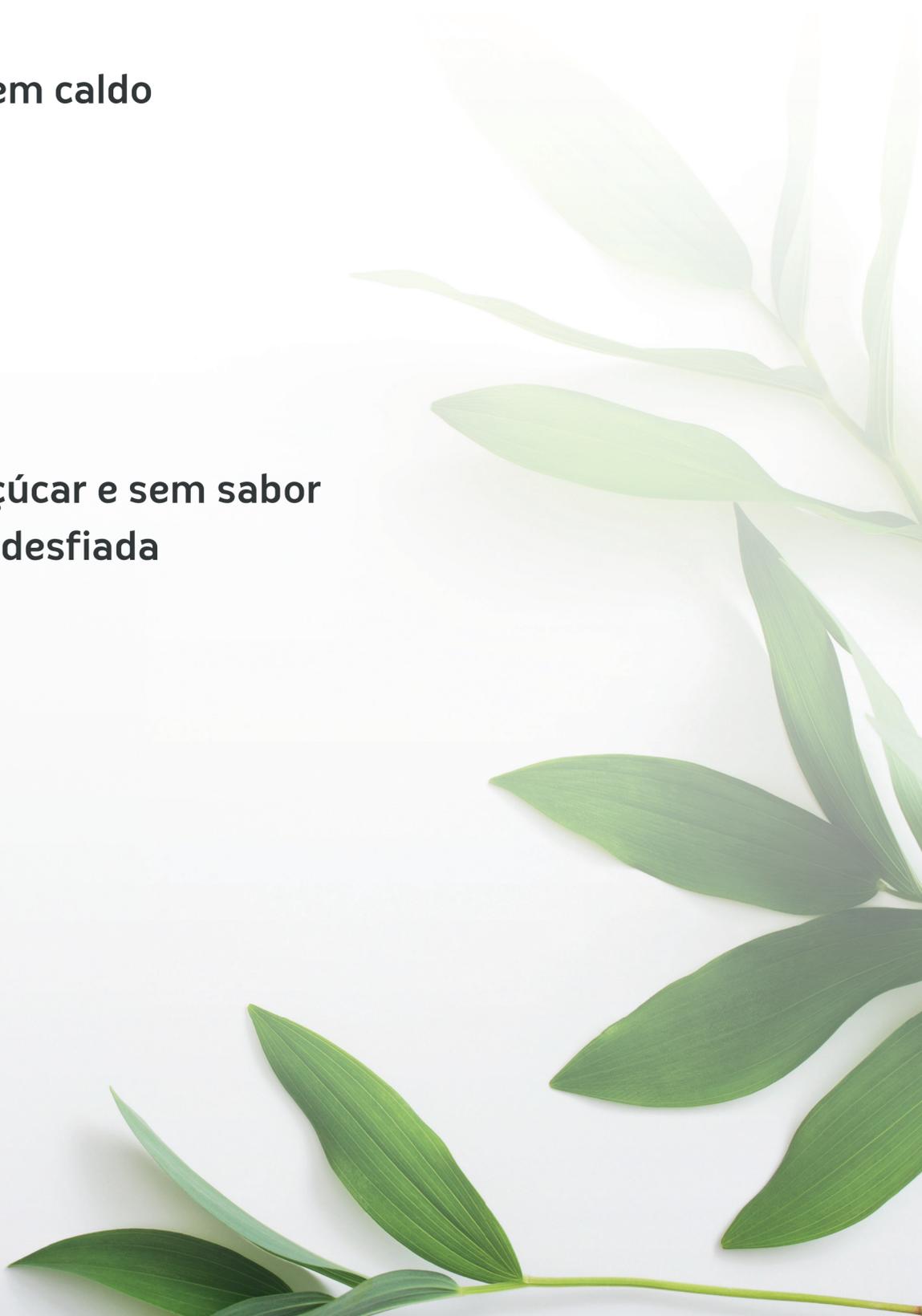
Agora que já aprendemos a teoria vamos montar nossos bowls? Essas são sugestões mas você sempre pode adaptar para o que tem em casa.

Bowl Mediterrâneo

Mix de folhas
Quinoa cozida
Azeitonas pretas picadas
Hortelã
Pepino em cubos
Tomatinhos
Queijo feta
Homus
Opcional: Usar ovo cozido

Bowl Mexicano

Feijão preto cozido sem caldo
Milho verde
Arroz integral
Abacate
Mix de folhas
Tomatinhos picados
Coentro
Yogurte grego sem açúcar e sem sabor
Opcional: Usar carne desfiada





Agora que já aprendemos a teoria vamos montar nossos bowls? Essas são sugestões mas você sempre pode adaptar para o que tem em casa.

Bowl Mediterrâneo

Mix de folhas

Quinoa cozida

Azeitonas pretas picadas

Hortelã

Pepino em cubos

Tomatinhos

Queijo feta

Homus

Opcional: Usar ovo cozido

Bowl Mexicano

Feijão preto cozido sem caldo

Milho verde

Arroz integral



MARINA CUNHA