



RECEITAS PARA
COMEMORAR NOSSO
ANIVERSÁRIO
DE

34
anos

 **sanavita**
pela sustentabilidade do corpo

SABIA QUE A SANAVITA ESTÁ COMEMORANDO **34 ANOS** PELA SUSTENTABILIDADE DO CORPO?

A Sustentabilidade do Corpo é construída através de um estilo de vida saudável e equilibrado sem sacrifícios, de forma integrada à sua rotina, com produtos naturais e deliciosos!

Tudo isso, para conquistar cada pilar da nossa mandala, afinal, tudo precisa estar integrado para a **saúde e o bem-estar andarem juntos.**



Preparamos **receitas deliciosas**, feitas com nossos produtos, para as comemorações serem ainda mais gostosas e saudáveis!



Receitas Salgadas

Pão de Queijo Fit

Ingredientes:

2 ovos

120gr de tapioca

4 colheres de sopa de
parmesão ralado

3 colheres de sopa de azeite

1 dose de 100% Whey H.I
Sanavita neutro

1 colher de chá de fermento

Modo de preparo:

Misturar tudo, sem bater, até ficar homogêneo.

Despejar em forminhas de silicone e assar por 25 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.

Receita em parceria com
Fernanda Martini @cozinhecomigo





Receitas Salgadas

Canapé de Salmão

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 dose de 100% Whey H.I Sanavita neutro
- 80 ml de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 1 ovo
- Salmão defumado
- Creme de ricota light
- Salsinha
- Gergelim preto

Modo de preparo:

Bater tudo até ficar homogêneo: ovo, farinha, creme de leite, whey e manteiga.

Aquecer uma frigideira, colocar um fio de azeite e colocar uma colher de chá da massa. Arrumar como uma moeda. Deixar fina e com 3 cm de diâmetro.

Deixe dourar de um lado, vire e doure do outro. Retire do fogo, coloque meia colher de chá de creme de ricota e um pedaço de salmão defumado enrolado.

Salpique salsinha e gergelim preto.

Receita em parceria com
Fernanda Martini @cozinhecomigo





Receitas Salgadas

Mini Tapiocas com recheio proteico

Ingredientes:

1 peito de frango cozido e desfiado

1/2 xícara de alho poró em rodela

Cúrcuma, sal, pimenta, cheiro verde

2 colheres de sopa de creme de ricota light

1 dose de 100% Whey H.I Sanavita neutro

Castanhas picadas

Modo de preparo:

Aquecer uma frigideira com um fio de azeite, dourar o alho poró. Acrescentar o frango cozido e desfiado e refogar por 5 minutos. Temperar com sal, cúrcuma e pimenta do reino. Finalizar com cheiro verde.

Acrescentar 2 colheres de sopa de creme de ricota light e o whey. Misturar tudo.

Numa frigideira aquecida, coloque a tapioca de forma a fazer discos de 10 cm de diâmetro. Espere um pouco, acrescente o recheio e dobre.

Coloque no prato e salpique castanhas

Receita em parceria com
Fernanda Martini @cozinhecomigo





Receitas Salgadas

Bolinho de Arroz de couve flor

Ingredientes:

300g de couve flor
20g de farinha de amêndoas
5g de psyllium
15g de 100% Whey H.I. Neutro Sanavita
alho em pó, cominho e manjeriço a gosto
sal e pimenta do reino a gosto
1c sopa de azeite
para empanar:
1 ovo
farinha de linhaça e chia

Modo de preparo:

Processe a couve flor crua, até atingir a textura de "arroz".

Coloque no microondas por, aproximadamente, 4 minutos. Coloque em um pano e aperte bem, para tirar todo excesso de líquido. Misture tudo em um bowl e forme os bolinhos. Passe no ovo batido e depois na farinha de linhaça e chia.

Leve ao forno, pré aquecido a 190 graus, por, aproximadamente, 25 minutos, até dourar. Se tiver airfryer fica ótimo! 200 graus por 15 minutos.

Receita em parceria com
[@cantinholeve](https://www.instagram.com/cantinholeve)





Receitas Salgadas

Muffin sabor Pizza

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher sopa + 1 c de chá de 100% Whey H.I. Neutro
- Sal a gosto
- Manjericão e orégano seco a gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1c de café de Alho em pó
- 70g Mozzarella de búfala fresca
- 70g de Tomate picado sem semente
- 1 ovo
- 2c de sopa de manteiga Ghee
- 1/2 xícara de leite de amêndoa

Receita em parceria com
[@cantinholeve](#)



Modo de preparo:

Misture os ingredientes secos. Adicione a mussarela de búfala, os tomatinhos. Bata bem o ovo e adicione.

Coloque a manteiga ghee derretida e o leite de amêndoas. Misture tudo. Distribua em forminhas de muffins e leve ao forno, pré aquecido a 180 graus, por, aproximadamente, 25/30 minutos, ou até dourar.

Rende 8 unidades.



Receitas Doces

Trufas Saudáveis

Ingredientes:

- 100g de castanha de caju crua
- 130g de tâmara sem caroço
- 2 colheres sopa de Achromatado Sanavita

Modo de preparo:

Deixe as castanhas de molho por, aproximadamente, 8 horas. Pode também deixar 30 minutos em água fervente. Se a tâmara for seca, deixe de molho por 1 hora. Bata tudo no processador, até misturar bem.

Forme as trufas e passe na cobertura que desejar.

Dica: pode deixar um pouco na geladeira para firmar, antes de formar as trufas.

Receita em parceria com
[@cantilholeve](#)





Receitas Doces

Bolo de Chocolate com calda

Ingredientes:

Massa

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa de achocolatado
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 2 colheres de sopa de Xilitol Sanavita
- 80 ml de água
- 1 colher de café cheia de fermento em pó

Calda

- 100gr de chocolate 70%
- 100 ml de creme de leite fresco

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador com exceção do fermento.

Desligue, misture o fermento com uma colher e asse em forma de 12 cm de diâmetro ou forminhas de muffin por 15 minutos. Forno pré-aquecido.

Para untar as formas use óleo de coco e farinha de arroz.

Calda: Derreter o chocolate e misturar o creme de leite.

Decore o bolo com cacau Nibs.

Receita em parceria com
Fernanda Martini @cozinhecomigo





Receitas Doces

Bombom de Damasco com pasta de amendoim

Ingredientes:

12 damascos

3 colheres de sopa de pasta de amendoim

1 dose de 100% Whey H.I neutro

100 gr de chocolate 70% zero açúcar

Modo de preparo:

Abriu os damascos ao meio, tomando cuidado pra não separar as metades.

Misturar a pasta de amendoim no whey. Recheiar os damascos com essa pasta e levar ao freezer por 15 minutos.

Banhar no chocolate derretido, decorar com cacau nibs e levar ao freezer por mais 10 minutos ate endurecer.

Receita em parceria com
Fernanda Martini @cozinhecomigo





Receitas Doces

Creme Branco com castanhas

(servidos em copinho tipo brigadeiro mole)

Ingredientes:

Para o leite condensado fake:

1 xícara de leite em pó

½ xícara de Xilitol Sanavita

½ xícara de água morna

Modo de preparo:

Para o leite condensado fake:

Bater tudo no liquidificador por 3 minutos

Para o creme:

Leve ao fogo baixo 1 receita de leite condensado fit, 1 colher de sopa de manteiga e um punhado de castanhas diversas trituradas (caju, pará, pistache, amêndoas).

Assim que der ponto de brigadeiro, tipo desgrudar do fundo da panela, acrescente uma dose de whey neutro.

Sirva em copinhos.

Receita em parceria com
Fernanda Martini @cozinhecomigo





Receitas Doces

Muffin de Banana, Canela e Avelãs

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de Eritritol Sanavita
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 pitada de canela
- 1 colher de café de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador com exceção do fermento.

Quando tiver homogêneo, misture o fermento com uma colher. Coloque a massa em forminhas de silicone, salpique mais canela e coloque 2 avelãs picadas em cima de cada muffin.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar.

Receita em parceria com
Fernanda Martini @cozinhecomigo





Receitas Doces

Muffin Proteico de baunilha, limão e mirtilos

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1c chá extrato de baunilha
- 3x c sopa adoçante Eritritol Sanavita
- 5c de sopa de colheres de farinha de amêndoa
- 1c sopa de manteiga Ghee derretida
- Suco de 1 limão
- Raspas de 1/2 limão
- 2 colheres de sopa de 100% Whey H.I. de baunilha Sanavita
- 2c chá fermento químico
- Mirtilos a gosto (usamos 6c de sopa)

Modo de preparo:

Bata bem os ovos com o extrato de baunilha, até espumar. Adicione o eritritol, bata mais. Coloque a manteiga, o suco de limão, misture bem. Misture em uma tigela separada os ingredientes secos.

Adicione na mistura dos ovos e, por ultimo, incorpore os mirtilos. Coloque em forminhas de muffin e leve ao forno, pré aquecido a 180 graus, por, aproximadamente, 30 minutos. Dica: Coloque 2/3 da massa nas forminhas, porque cresce!

Rende aprox 9 muffins.

Receita em parceria com
[@cantilnholeve](https://www.instagram.com/cantilnholeve)





Receitas de Bebidas

Smoothie Bowl

Ingredientes:

1 xícara de frutas vermelhas congeladas
100ml de leite de castanha
ou outra bebida vegetal que preferir

1 scoop de 100% Whey H.I da Sanavita,
sabor Baunilha

Gelo

½ colher de chá de Goma Xantana (opcional)

Modo de preparo:

Adicione no processador as frutas vermelhas, whey, leite e o gelo. Depois de processado, inclua a goma xantana e bata novamente. O smoothie vai ficar grossinho e pronto para ser consumido.

Quando for comer, você pode jogar por cima granola, mix de castanhas, chips de coco ou o que preferir. Fica uma delícia.

Receita em parceria com
[@cantinholeve](https://www.instagram.com/cantinholeve)





Receitas de Bebidas

Frappuccino de Café

Ingredientes:

- 1 café expresso
- 1 dose de 100% Whey H.I Sanavita, sabor chocolate
- 5 pedras de gelo
- 150 ml de água
- 1 colher de sopa de leite de coco em pó (opcional)

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador.



Receitas de Bebidas

Suco Verde

Ingredientes:

Colágeno Sanavita
Hortelã
Kale (couve)
Funcho
Manjericão
Capim limão
Água
Gelo

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, até ficar homogêneo.

Se quiser, adicione o eritritol da sanavita. O colágeno já tem stevia então fica ótimo.

Essa receita não tem medidas exatas.

Receita em parceria com
[@cantinholeve](https://www.instagram.com/cantinholeve)





Receitas de Bebidas

Shake Proteico de maracujá e manga

Receita por: **Cozinhe Comigo**

Ingredientes:

- ½ maracujá
- 1 fatia de manga
- 1 dose de 100% Whey H.I Sanavita, sabor baunilha
- 5 pedras de gelo
- 150 ml de água

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador.

Receita em parceria com
Fernanda Martini @cozinhecomigo





Receitas de Bebidas

Suchá Gelado de mate, limão e abacaxi

Ingredientes:

1 colher de sopa de Mate Verde & Matcha Sanavita, sabor limão

2 fatias de abacaxi

3 folhas de hortelã

5 pedras de gelo

150 ml de água

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador.

Receita em parceria com
Fernanda Martini @cozinhecomigo



100%

PROTEÍNA PURA

FÓRMULA CLEAN LABEL

Whey Protein
HIDROLISADO
(THERMAX 690)

22g
Proteínas
por porção

Whey Protein
ISOLADO
(PROVON 292)



Sabor neutro
SEM ADOÇANTES
(versátil para receitas
doces e salgadas)

ANÁLISE PROTEICA:
garantia de que o produto
tem a quantidade de proteína
declarada no rótulo

**OS MELHORES E
MAIS SAUDÁVEIS
INGREDIENTES,**
com incrível sabor
e cremosidade!

Corresponde a
**29% DAS
NECESSIDADES DIÁRIAS**
de proteína

○ **100% Whey H.I** pode ser consumido por todas as pessoas que desejam melhorar a sua performance e definição corporal, através da construção da massa muscular e outros **benefícios que vão muito além dos músculos.**

É indicado logo após os treinos (até 30-40 minutos para melhores resultados), mas também pode ser consumido antes do treino para aumentar o aporte de proteínas nas mais variadas dietas. Para quem segue uma dieta low carb, é super interessante cozinhar comidinhas rápidas e práticas com o **100% Whey H.I**, porque ele proporciona **ganho de massa magra, saciedade, boa forma, força e resistência.**



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



SEM CONSERVANTES
AROMAS E CORANTES
ARTIFICIAIS



SEM AÇÚCAR
SEM MALTODEXTRINA



ERITRITOL
STÉVIA
ADOÇANTES
NATURAIS



BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO
LOW GI
BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO

Para adoçar com saúde!

Adoce a vida sem peso na consciência!

Enriqueça sua dieta com fibra ao mesmo tempo que adoça alimentos e bebidas



Adoçante Natural



Adoçante Natural



Fonte de fibra prebiótica com adoçantes naturais (2,5g por porção)

Baixo **índice Glicêmico**

40% menos calórico que o açúcar (apenas 8 kcal por medida)

Baixo **índice Glicêmico**

ZERO calorias por porção

Baixo **índice Glicêmico**

Baixo **FOODMAP**
ZERO calorias

Mesmo poder de dulçor do açúcar

Facilita o uso em receitas por utilizar a mesma medida do açúcar

70% do dulçor do açúcar

Adoça 4x mais que o açúcar



SAUDÁVEL E GOSTOSO!



NÃO POSSUI NENHUM TIPO DE AÇÚCAR, ADOCANTE, AROMAS E CORANTES ARTIFICIAIS

PODE SER USADO EM RECEITAS QUENTES OU FRIAS

O Achocolatado Sanavita® combina de forma exclusiva **50% do mais puro cacau belga** com a alfarroba, planta de origem mediterrânea, que assim como o cacau é rica fonte de ativos antioxidantes.

Indicado para todas as pessoas, inclusive crianças e idosos, que procuram uma opção mais saudável de achocolatado em pó. **Diferente dos produtos convencionais**, contém ingredientes selecionados e puros que oferecem nutrientes importantes para uma boa nutrição, **com apenas 17 kcal por porção.**



SEM CONSERVANTES,
AROMAS E CORANTES
ARTIFICIAIS



SEM AÇÚCAR
SEM MALTODEXTRINA
SEM ADOCANTES



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN