e-book de receitas

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM





A sua aliada na promoção da saúde com sabor e nutrição!

Índice

1 – Introdução..... 2

2 – Receitas

2.1 – *Muffin* de banana..... **4**

2.2 – Crepe vegano..... **10**

2.3 – *Bruschetta* **16**

2.4 – Barrinha de cereais..... **22**

2.5 – Pão de queijo *plant based*..... **29**

2.6 – Brigadeiro de cacau..... **35**

2.7 – Tabule de quinoa orgânica..... **42**

2.8 – Hambúrguer vegetal.....**49**

3 – Portal Jasmine Pro..... 57

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

Há mais de 30 anos no mercado a **Jasmine** é hoje **referência no setor de alimentos saudáveis**, fazendo-se **presente na mesa das famílias** com **produtos inovadores de alta qualidade nutricional**.

Uma vida mais leve, sem julgamentos e restrições: é assim que a empresa paranaense quer estar ao seu lado. Afinal, **ser saudável é permitir-se, é encontrar maneiras de viver com tranquilidade e compartilhar momentos ao lado das pessoas que se amam!**

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM



Nós queremos caminhar com você em busca da leveza e do autocuidado que a alimentação, conforme um estilo vida saudável e integrado com o todo, é capaz de proporcionar.

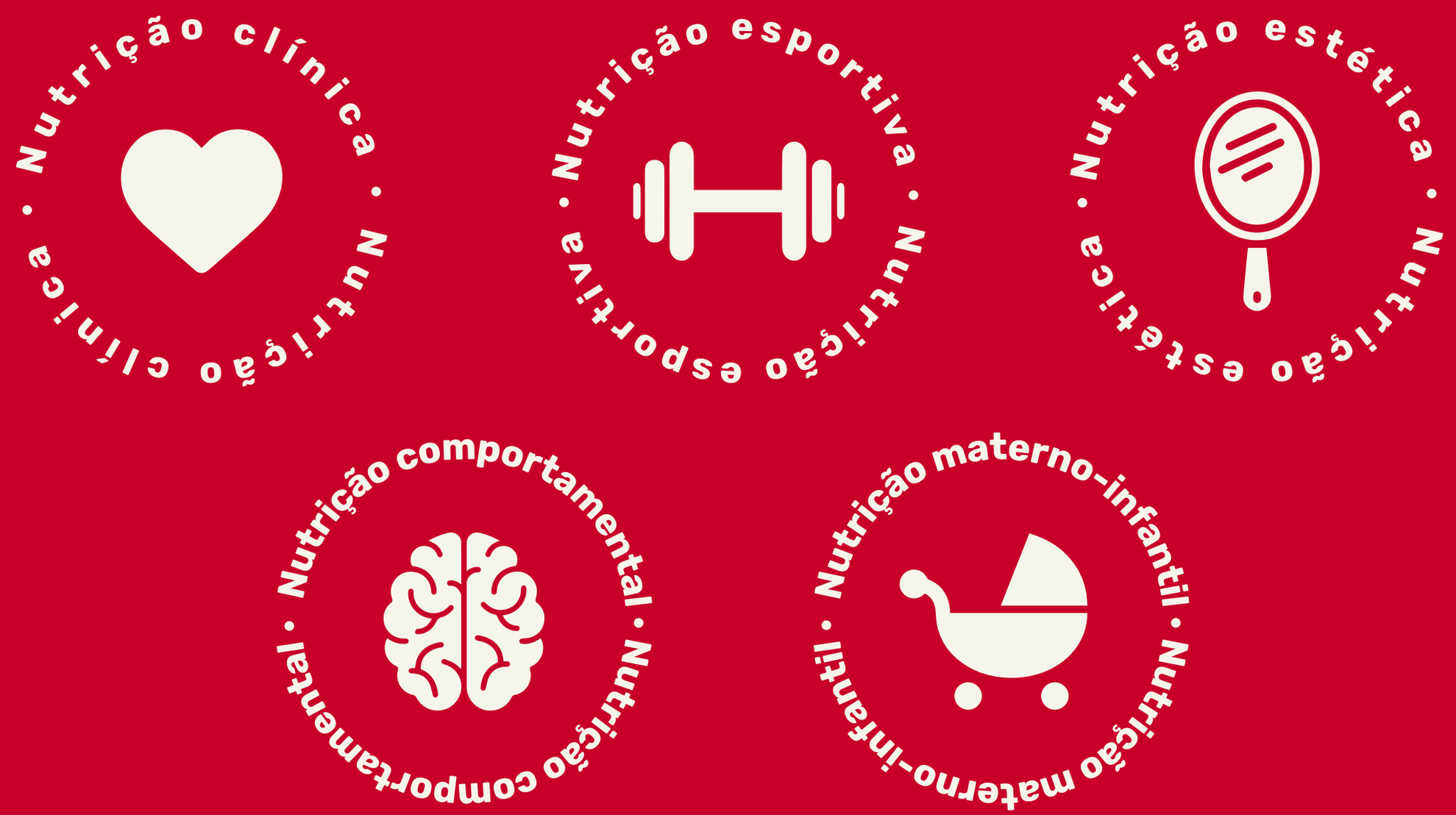
Esperamos que você venha com a gente descobrir cores, aromas, sabores e texturas a fim de vivenciar o que o gosto de viver bem tem de melhor.

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM



Muffin de banana

com granola e chocolate amargo



Indicações clínicas

- opção de lanche nutritivo para crianças acima de 2 anos;
- para auxiliar no aumento da ingestão de fibras de seu paciente;
- para promover a educação nutricional através de receitas saudáveis e saborosas.

Ingredientes

- 1 banana pequena madura
- ¼ de xícara (chá) de bebida vegetal de amêndoas ou de sua preferência
- ¼ de xícara (chá) de Açúcar Mascavo Orgânico da Jasmine
- ½ colher (café) de baunilha
- ½ xícara (chá) de Farelo de Aveia da Jasmine
- ½ xícara (chá) de Granola sem açúcar da Jasmine
- 1 colher (chá) cheia de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de gotas de chocolate ou chocolate picado sem açúcar

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

modo de preparo

1 Preaqueça o forno a 180 graus.

2 Misture bem a banana, a bebida vegetal de amêndoas, o açúcar e a baunilha até obter um creme homogêneo.

3 Em uma vasilha grande, misture o farelo de aveia, a granola e o fermento em pó. Em seguida, coloque os líquidos, misturando bem, até que não se tenha mais resquícios de farinha. Adicione as gotas de chocolate e misture levemente.

4 Unte-as e distribua a massa na forma de *muffins* de silicone. Adicione mais gotas de chocolate por cima.

5 Asse por 15 a 20 minutos ou até que os *muffins* estejam levemente dourados. Faça o teste com o palito, se ele sair seco, está pronto. Sirva.

tempo de preparo: 45 minutos **rendimento:** 7 *muffins*

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - 1 unidade (38g)

Quantidade por porção		**%VD (*)**
Valor energético	117kcal	6%
Carboidratos	16,3g	5%
Proteínas	3,2g	4%
Gorduras totais, das quais:	4,3g	8%
Gorduras saturadas	1,8g	8%
Gorduras monoinsaturadas	1,1g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,2g	**
Gorduras trans	0g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra alimentar	2,7g	11%
Sódio	7,6mg	0%
Cálcio	13,5mg	1%

Magnésio	16,5mg	6%
Fósforo	32mg	5%
Ferro	0,9mg	6%
Zinco	0,2mg	3%
Vitamina C	0,5mg	1%

*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

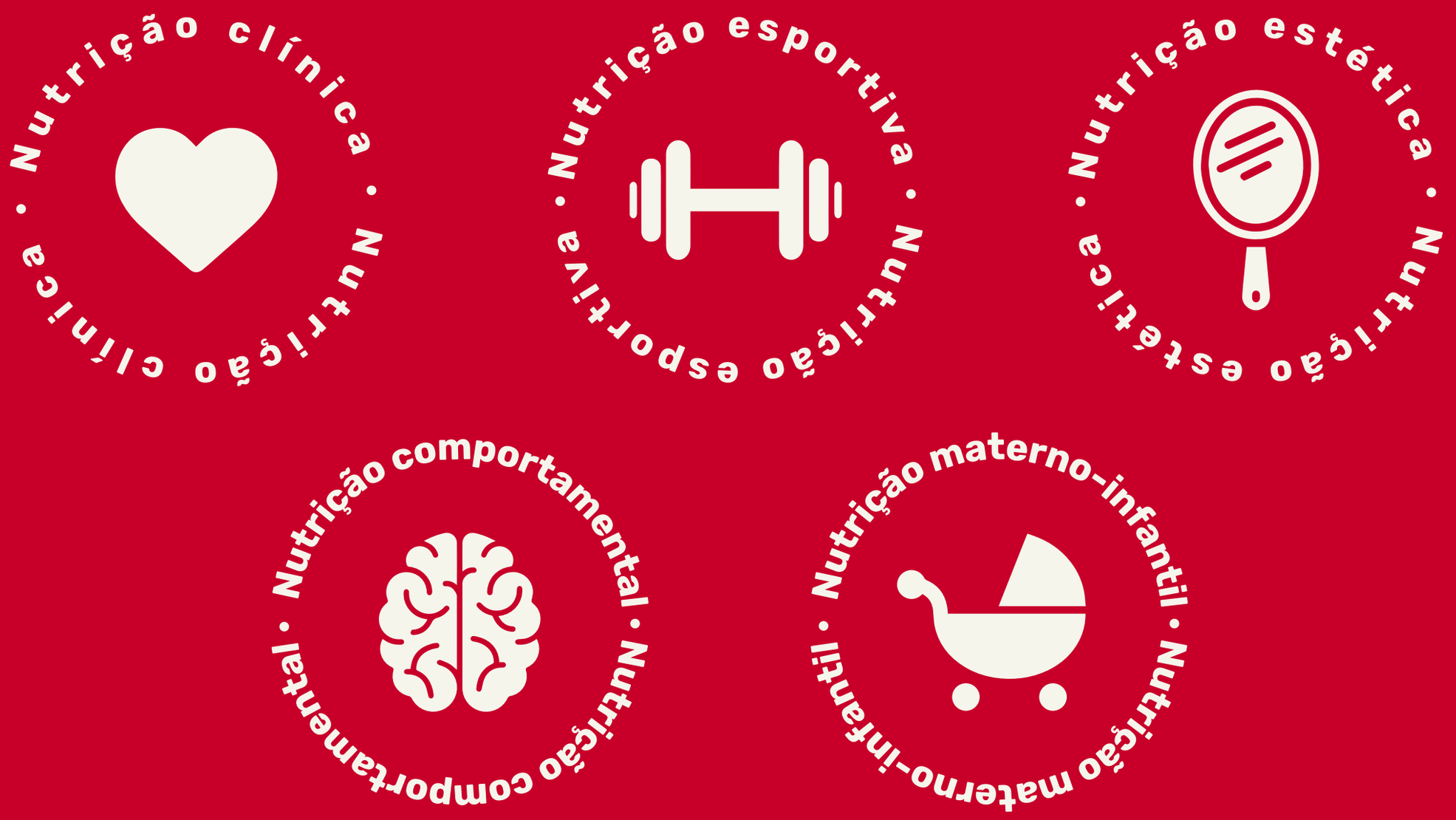
momentos de consumo

- **desjejum**
- **colação**
- **lanche da tarde**
- **ceia**

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM



Crepe vegano funcional



Indicações clínicas

- para variar a alimentação da família;
- para pacientes que precisam controlar os níveis glicêmicos e insulinêmicos;
- para pessoas com dificuldade na mastigação.

Ingredientes

- 100g de flocos de Aveia Sem Glúten da Jasmine
- 350g de leite de sua preferência
- ½ colher (sopa) de Farinha de Linhaça Dourada da Jasmine

Para o crepe doce: você pode adicionar canela em pó, cacau em pó e/ou Calda de Agave Orgânico da Jasmine a gosto.

Para o crepe salgado: você pode adicionar Sal Atlantis da Jasmine, ervas e/ou especiarias de sua preferência.

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

modo de preparo

1 Bata, no liquidificador, todos os ingredientes.

2 Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com azeite de oliva ou óleo de coco.

3 Adicione uma concha média de massa e espalhe para que forme uma massa redonda. Deixe cozinhar a fogo baixo.

4 Vire o lado para que doure bem; e está pronto. Repita o processo até a massa acabar.

5 Recheie como preferir.
Sugestões de recheios doces: doce de leite sem açúcar ou creme de avelã. Rodelas de banana ou morangos picados.
Sugestão de recheios salgados: espinafre e pupunha. Cogumelos com alho-poró.

tempo de preparo: 35 minutos **rendimento:** 5 crepes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - 1 unidade (92g)

Quantidade por porção		**%VD (*)**
Valor energético	100kcal	5%
Carboidratos	12,5g	4%
Proteínas	4,0g	5%
Gorduras totais, das quais:	3,8g	7%
Gorduras saturadas	0,6g	3%
Gorduras monoinsaturadas	1,2g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,8g	**
Gorduras trans	0g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra alimentar	3,2g	13%
Sódio	14,3mg	1%
Cálcio	73,8mg	7%

Magnésio	53,9mg	21%
Fósforo	66,1mg	9%
Ferro	0,9mg	6%

*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

*Calculado com leite de amêndoas

momentos de consumo

desjejum

almoço/jantar

lanche da tarde

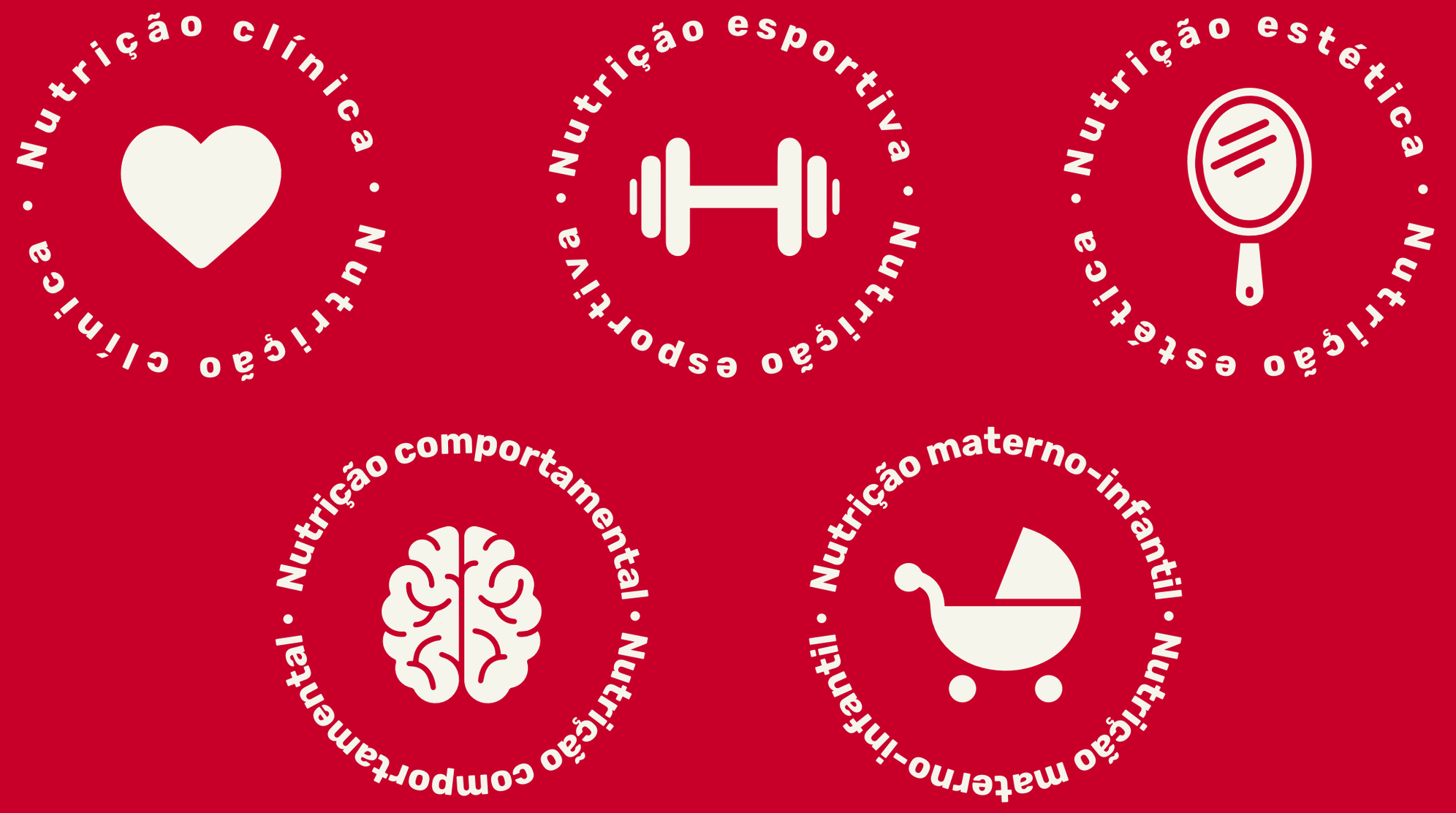
sobremesa

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM



Bruschetta sem glúten

de tomates-cereja, manjericão e cebola-roxa.



Indicações clínicas

- para momentos de confraternização;
- para indivíduos com algum tipo de restrição ao glúten;
- como forma de incluir hortaliças de forma prazerosa no hábito alimentar.

Ingredientes

- 4 fatias de Pão sem Glúten com Chia e Ervas Finas da Jasmine
- ½ xícara (chá) de tomates-cereja em fatias
- ½ xícara (chá) de cebola-roxa em tiras
- 1 colher (sopa) de azeitonas pretas bem picadas
- 1 dente de alho bem picado
- ¼ de xícara (chá) de folhas de manjericão picadas
- ½ colher (café) de *lemon pepper*
- Azeite de oliva extravirgem

Opcional: queijo vegano ralado

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

modo de preparo

1 Num *bowl*, adicione os tomates, a cebola, o alho, as folhas de manjericão, o *lemon pepper* e o azeite de oliva. Misture bem e, se necessário, acerte o tempero.

2 Regue as fatias de pão com azeite. Aqueça uma frigideira e leve-as para dourar dos dois lados.

3 Acomode os tomates temperados e, se desejar, finalize com o queijo vegano.

tempo de preparo: 20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - 2 unidades (128g)

Quantidade por porção		**%VD (*)**
Valor energético	160kcal	8%
Carboidratos	22,3g	7%
Proteínas	2,7g	4%
Gorduras totais, das quais:	7,2g	13%
Gorduras saturadas	1,7g	8%
Gorduras monoinsaturadas	3,3g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,5g	**
Gorduras trans	0g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra alimentar	1,8g	7%
Sódio	209,9g	9%
Vitamina C	9,1mg	20%

*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ.
Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

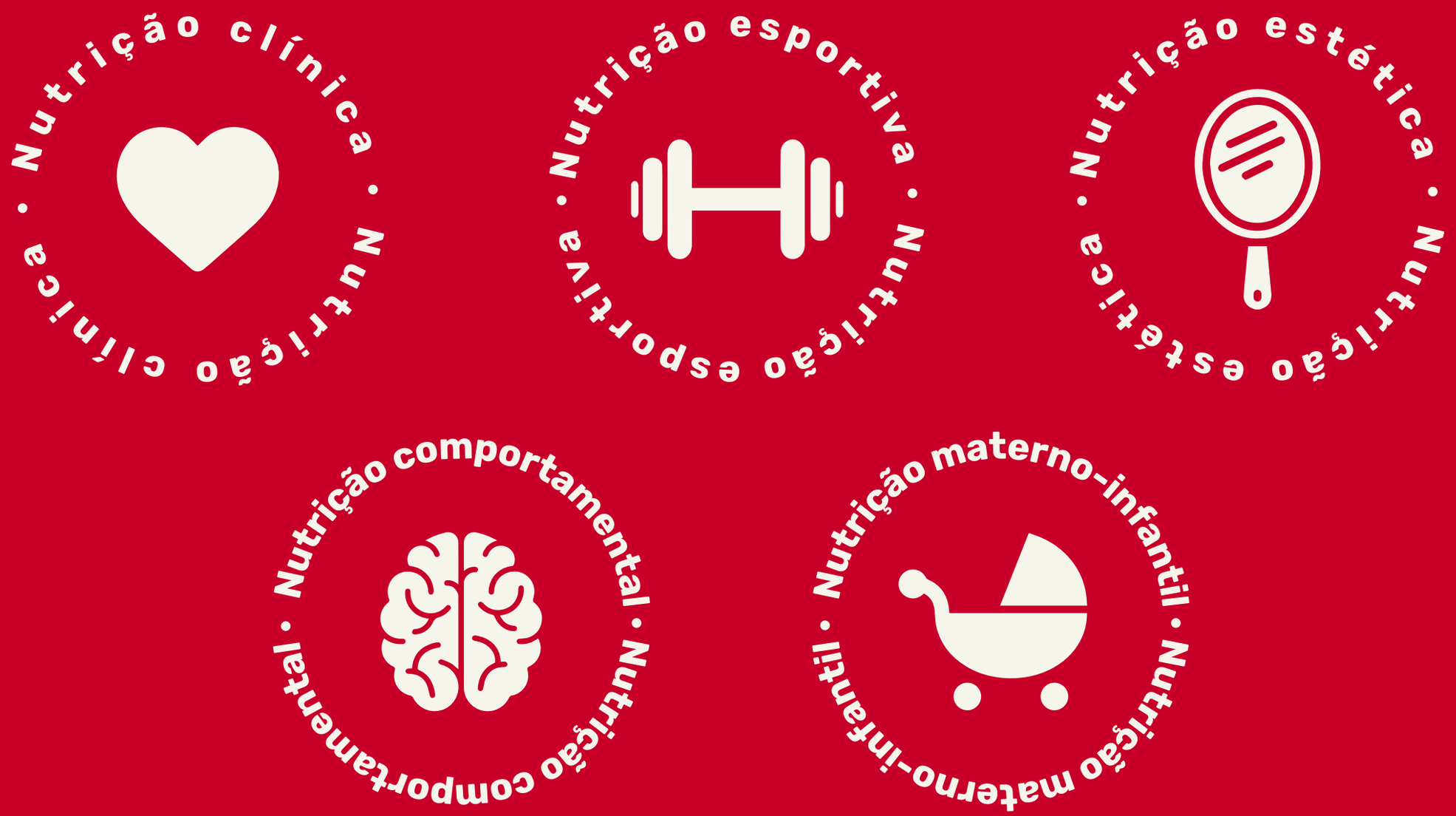
momentos de consumo

- desjejum
- colação
- lanche da tarde
- ceia

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

Barrinha de cereais vegana





Indicações clínicas

- opção de *snack* prático e saudável;
- pode ser consumido no pré-treino;
- para aumentar o aporte de compostos bioativos.

Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) de Aveia em Flocos da Jasmine
- ¼ xícara (chá) de coco ralado em flocos grossos
- ½ xícara (chá) de Red Berries da Jasmine
- ½ xícara (chá) de Calda de Agave Orgânico da Jasmine
- ½ xícara (chá) de pasta de castanha ou de amendoim integral
- ½ xícara (chá) de castanhas de caju
- 2 colheres (sopa) de chia da Jasmine

Pitada de Sal Atlantis da Jasmine e canela em pó

modo de preparo

1 Misture tudo em um recipiente grande até obter uma massa quase úmida.

2 Forre uma forma com papel-manteiga, adicione a massa e pressione bem para que todos os ingredientes fiquem grudadinhos e da mesma altura.

3 Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.

4 Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Corte em cubos ou tiras, se preferir; e estão prontas.

tempo de preparo: 50 minutos **rendimento:** 16 barrinhas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - 1 unidade (45g)

Quantidade por porção		**%VD (*)**
Valor energético	207kcal	10%
Carboidratos	24,3g	8%
Proteínas	5,4g	7%
Gorduras totais, das quais:	10,2	19%
Gorduras saturadas	2,2g	10%
Gorduras monoinsaturadas	1,0g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,4g	**
Gorduras trans	0g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra alimentar	3,1g	7%
Sódio	1,5mg	9%
Cálcio	19,4mg	2%

Magnésio	31,5mg	12%
Fósforo	37,0mg	5%
Ferro	1,1mg	8%
Selênio	2,6mcg	8%
Zinco	0,3mg	4%
Vitamina B3	0,5mg	3%
Vitamina B9	2,4mcg	1%
Vitamina C	15,5mg	34%
Vitamina E	0,5mg	5%

*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

momentos de consumo

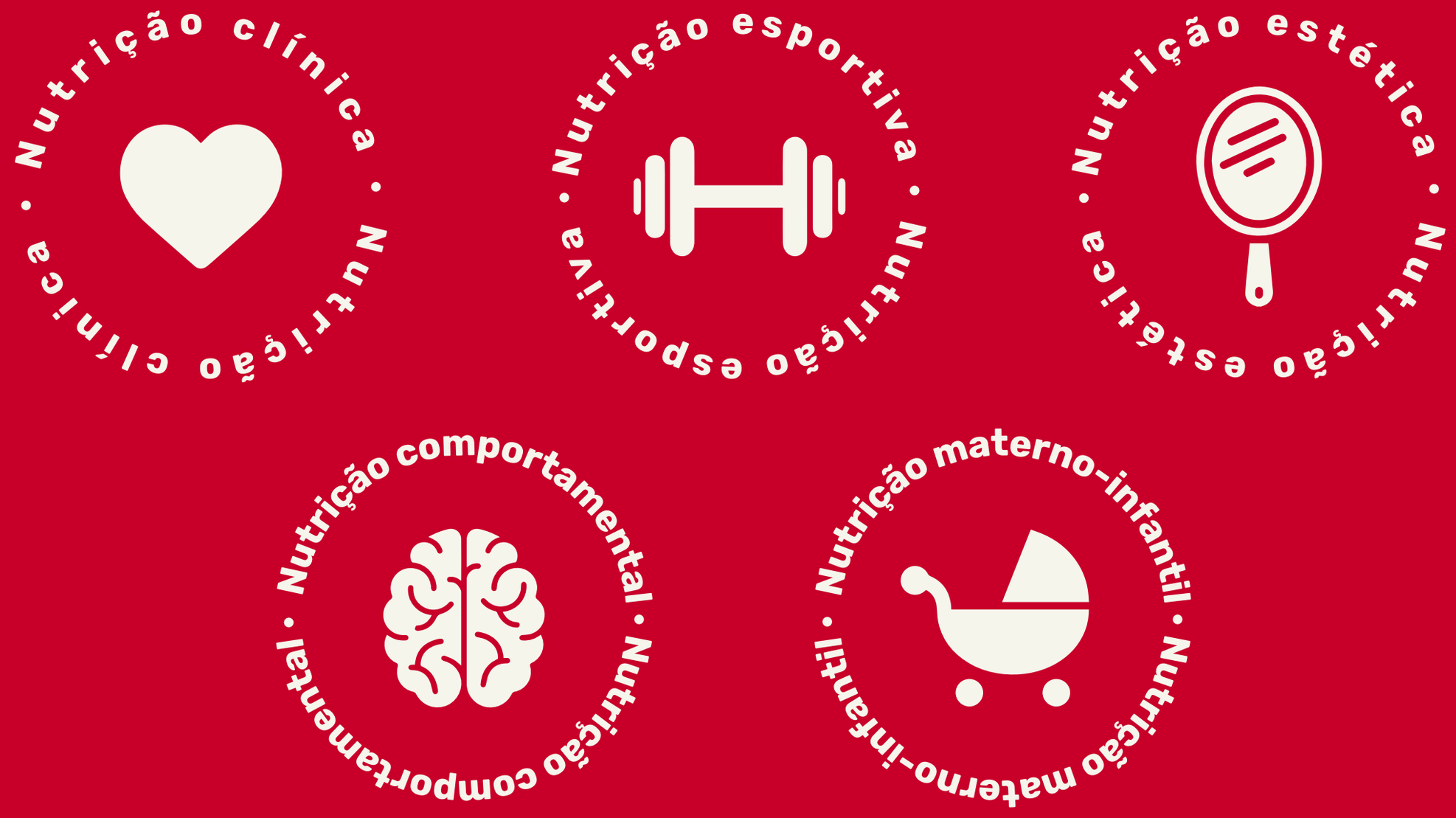
- colação
- lanche da tarde
- ceia
- pré-treino

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM



Pão de queijo

plant based



Indicações clínicas

- opção de receita para compartilhar com a família;
- pode ser uma forma de estimular o consumo de raízes e sementes;
- para momentos de *comfort food.*

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de batata-doce, mandioca ou mandioquinha cozida e amassada
- ¼ xícara (chá) de água do cozimento
- 1 e ½ xícara (chá) de polvilho azedo
- ¼ xícara (chá) de óleo de coco ou azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de *nutritional yeast*
- 1 colher (sopa) de Chia em Grãos da Jasmine
- 1 colher (sopa) de Linhaça Dourada da Jasmine

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

modo de preparo

1 Cozinhe em água fervente a batata já descascada.

2 Reserve a água utilizada após o cozimento.

3 Amasse as batatas até a consistência de um purê.

4 Num *bowl*, adicione o purê de batata, o polvilho, o óleo, o sal e a água quente do cozimento das batatas.

5 Misture bem, com as mãos, até virar uma massa uniforme.

6 Acrescente o *nutritional yeast*, a chia e a linhaça.

7 Faça bolinhas, preferencialmente pequenas, e coloque em uma assadeira antiaderente, com espaço entre uma bolinha e outra, pois quase duplica de tamanho.

8 Em forno preaquecido a 180°C, coloque os pães de queijo veganos por aproximadamente 20 minutos ou até dourarem.

tempo de preparo: 40 minutos **rendimento:** 25 unidades médias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - 1 porção (5 unidades/90g)

Quantidade por porção		**%VD (*)**
Valor energético	268kcal	13%
Carboidratos	34,6g	12%
Proteínas	4,3g	6%
Gorduras totais, das quais:	12,8g	23%
Gorduras saturadas	10,2g	46%
Gorduras monoinsaturadas	0,8g	**
Gorduras poli-insaturadas	1,1g	**
Gorduras trans	0g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra alimentar	4,9g	20%
Sódio	3,4mg	0%
Cálcio	29,8mg	3%

Magnésio	26,2mg	10%
Fósforo	49,4mg	7%
Ferro	2,3mg	16%
Selênio	3,8mg	11%%
Zinco	0,5mg	7%
Vitamina A	268,8mcg	45%
Vitamina B1	0,5mg	42%
Vitamina B2	0,5mg	39%
Vitamina B3	7,7mg	48%
Vitamina B6	0,5mg	39%
Vitamina B9	94,8mcg	24%
Vitamina B12	0,9mcg	38%
Vitamina C	11,5mg	26%
Vitamina E	0,5mg	5%

*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

momentos de consumo

desjejum

colação

lanche da tarde

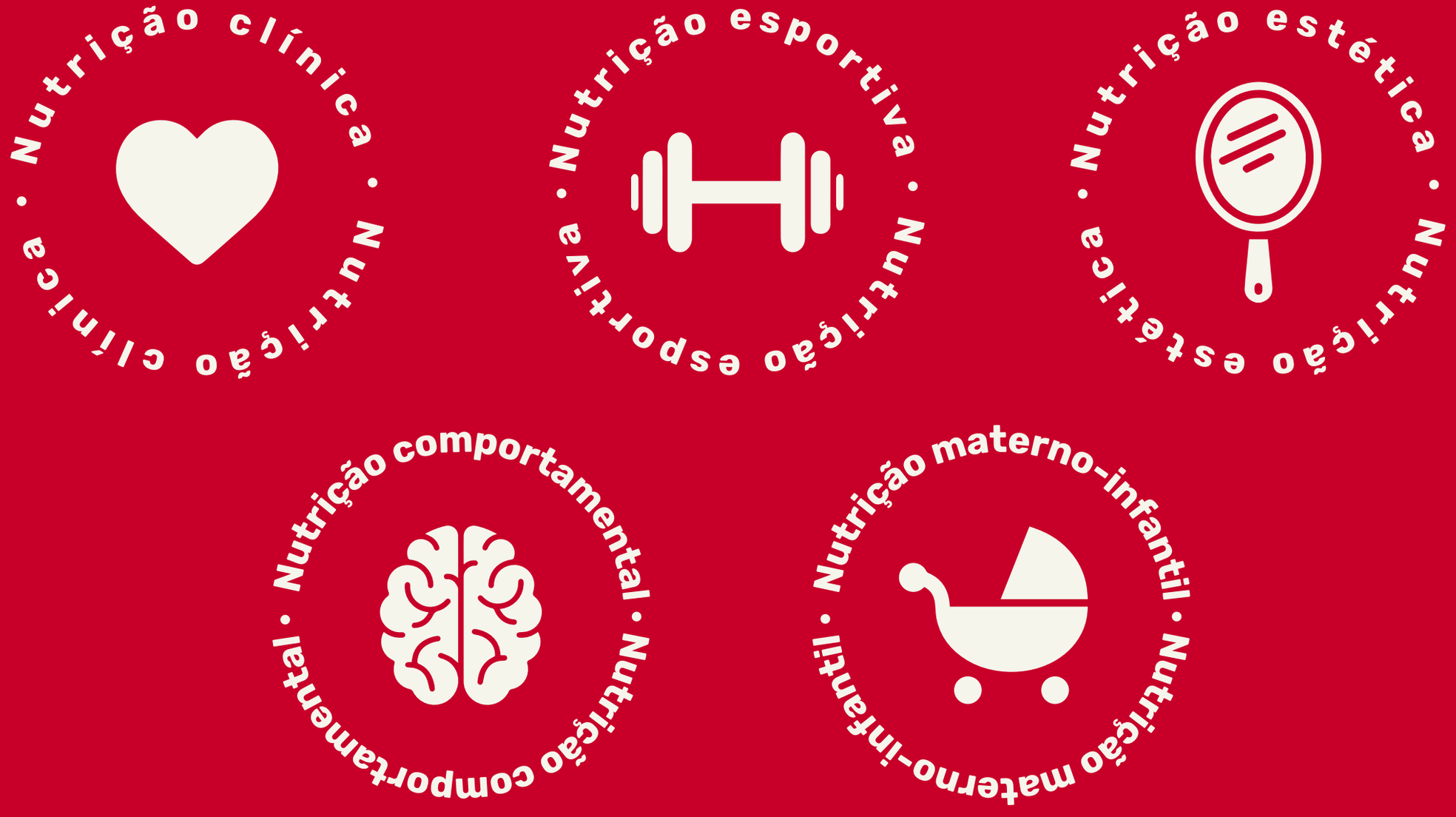
ceia

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM



Brigadeiro

de cacau com aveia



Indicações clínicas

- para incluir grãos integrais na rotina do seu paciente;

- para dietas *plant based.*

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Aveia em Flocos da Jasmine
- 2 colheres (sopa) de Açúcar Mascavo Orgânico da Jasmine
- 240ml de água morna
- 1 colher (sopa) de óleo de coco sem sabor
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó

modo de preparo

1 No liquidificador, coloque a água, o açúcar e a aveia em flocos.

2 Bata até se transformar em um creme homogêneo. Esta receita é de um leite condensado *"fake"* sem lactose.

3 Em seguida, transfira o creme do liquidificador para uma panela.

4 Acrescente o cacau e o óleo de coco, misture bem e deixe cozinhar a fogo baixo até desgrudar da panela (igual ponto de brigadeiro).

5 Espere esfriar, unte as mãos e enrole. Depois é só passar no cacau em pó ou servir no potinho para comer de colher.

tempo de preparo: 40 minutos **rendimento:** 35 brigadeiros

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - 1 porção (5 unidades)

Quantidade por porção		**%VD (*)**
Valor energético	98kcal	5%
Carboidratos	13,8g	5%
Proteínas	2,8g	4%
Gorduras totais, das quais:	3,6g	7%
Gorduras saturadas	2,5g	11%
Gorduras monoinsaturadas	0,3g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,1g	**
Gorduras trans	0g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra alimentar	3,0g	15%
Sódio	1,9mg	0%
Cálcio	8,7mg	1%

Magnésio	46,4mg	18%
Fósforo	32,3mg	5%
Ferro	1,4mg	10%
Zinco	0,3mg	4%
Selênio	0,6mg	2%

*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

momentos de consumo

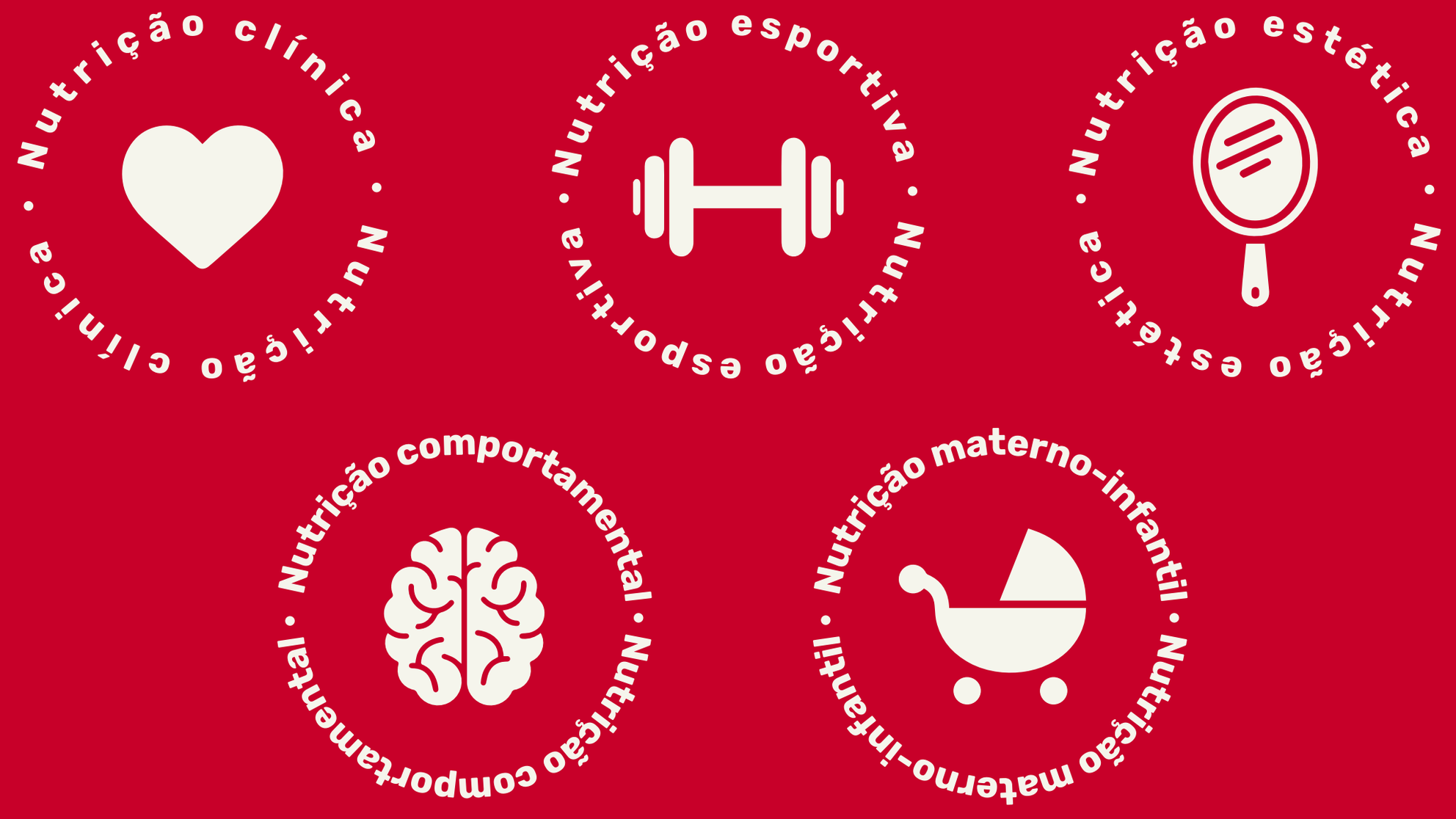
- **colação**
- **ceia**
- **lanche da tarde**
- **sobremesa**

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM



Tabule de quinoa

orgânica



Indicações clínicas

• para aumentar o consumo de alimentos orgânicos;

• para agregar fibras e aminoácidos essenciais, além de fósforo, zinco, ferro, cobre, magnésio e manganês;

• para quem precisa de preparações práticas e nutricionalmente completas.

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Quinoa Real Mista em Grãos Orgânica da Jasmine
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 pepino em cubos pequenos sem sementes
- ½ cebola - roxa em cubos pequenos
- 2 tomates maduros em cubos
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- ½ xícara (chá) de hortelã picada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco e raspas de 1 limão - siciliano
- ½ colher (chá) de *zaatar*

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

modo de preparo

1 Cozinhe a quinoa na água até secar e reserve para esfriar.

2 Num *bowl*, adicione a quinoa e os demais ingredientes.

3 Misture e sirva gelado.

tempo de preparo: 30 minutos **rendimento:** 6 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - 1 porção (93g)

Quantidade por porção		**%VD (*)**
Valor energético	160kcal	8%
Carboidratos	23g	8%
Proteínas	4,6g	6%
Gorduras totais, das quais:	5,8g	7%
Gorduras saturadas	0,9g	11%
Gorduras monoinsaturadas	3,1g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,4g	**
Gorduras trans	0g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra alimentar	2,8g	15%
Sódio	8,6mg	0%
Cálcio	9,9mg	1%

Magnésio	70,6mg	18%
Fósforo	136,6m	5%
Ferro	3,2mg	10%
Cobre	245,9m	4%
Zinco	1,1mg	16%

*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

momentos de consumo

jantar

almoço

confraternizações

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM



Hambúrguer

vegetal



Indicações clínicas

- opção inclusiva para pacientes com restrição ao glúten, vegetarianos e/ou veganos;
- pode ser uma forma de apresentar versões mais saudáveis de lanches tradicionais;
- para ajudar seu paciente a entender como é possível ter uma alimentação nutritiva de diferentes formas.

Ingredientes

- 250g Proteína Vegana da Jasmine
- 1 xícara (chá) de Farelo de Aveia da Jasmine
- 1 cebola em cubos pequenos
- 4 dentes alho amassados
- 1 colher (sobremesa) de *curry*
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- ¼ xícara (chá) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de salsinha bem picada
- Sal e pimenta-de-reino a gosto

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

Ingredientes

Montagem do lanche:

- 1 Pão de Hambúrguer Sem Glúten da Jasmine
- 2 rodelas de tomate
- 1 folha de alface
- 1 colher (sobremesa) de maionese vegana
- 1 hambúrguer vegetal grelhado
- Azeite de oliva

tempo de preparo: 1h20min **rendimento:** : 4 unidades

modo de preparo

1 Em uma vasilha, hidrate a proteína de soja com duas xícaras de água morna e deixe descansar de 20 a 30 minutos.

2 Escorra a proteína de soja, esprema e coloque em uma vasilha maior, misturando os demais ingredientes e acertando o tempero.

3 Deixe a massa descansar por 15 minutos. Em seguida, faça bolinhas e achate-as no formato de hambúrguer. Deixe 20 minutos no *freezer* para firmar.

4 Grelhe-os, em uma frigideira antiaderente, com um fio de azeite ou asse, em assadeira untada, por 20 minutos, em forno com temperatura média.

5 Aqueça uma frigideira.

tempo de preparo: 1h20min **rendimento:** : 4 unidades

modo de preparo

6 Corte o pão ao meio, regue com um fio de azeite e leve para dourar.

7 Adicione o hambúrguer, as rodelas de tomate, a folha de alface e a maionese.

8 Tampe o lanche e sirva em seguida.

tempo de preparo: 1h20min **rendimento:** : 4 unidades

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - 1 porção (93g)

Quantidade por porção		**%VD (*)**
Valor energético	331kcal	17%
Carboidratos	25,4g	8%
Proteínas	37,8g	50%
Gorduras totais, das quais:	8,8g	16%
Gorduras saturadas	1,0g	5%
Gorduras monoinsaturadas	4,6g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,6g	**
Gorduras trans	0g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra alimentar	13,2g	53%
Sódio	13,1mg	1%
Cálcio	226mg	23%

Magnésio	5,9mg	2%
Fósforo	14,6mg	2%
Ferro	6,1mg	44%
Zinco	9,2mcg	2%
Selênio	9,7mg	21%

*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

momentos de consumo

jantar

almoço

confraternizações

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

Portal Jasmine Pro

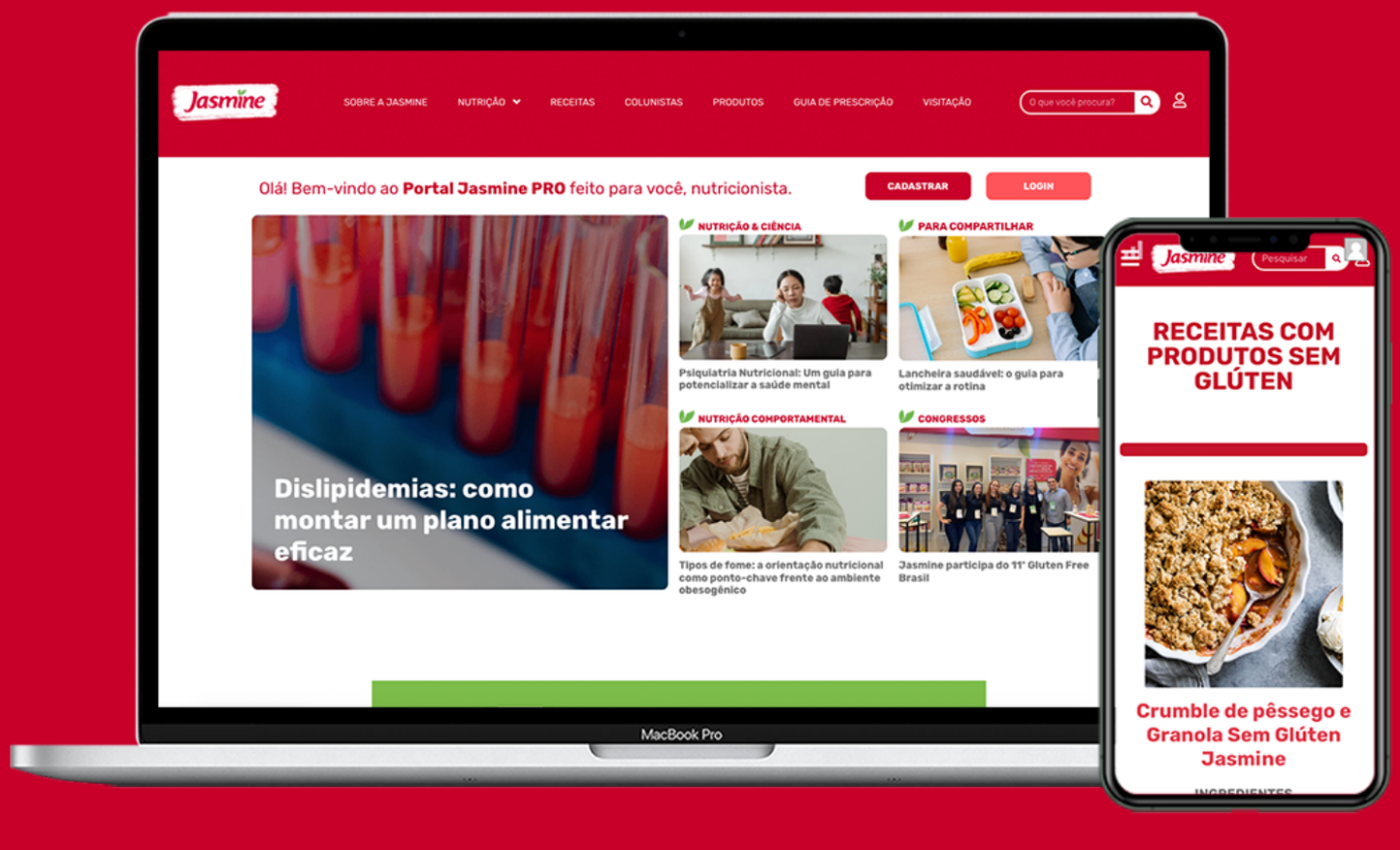
Com o objetivo de estar **presente nas mais diversas condições clínicas e em vários momentos da rotina**, a Jasmine possui um amplo portfólio de produtos.

Valorizamos a vida saudável, o conhecimento técnico-científico e a nutrição aplicada com seriedade e comprometimento.

Por isso, desenvolvemos o **Portal Jasmine Pro:** um local de atualização exclusiva para você, nutricionista!

Jasmine
GOSTO DE VIVER BEM

CADASTRE-SE!



MAIS DE 2 MIL NUTRICIONISTAS CADASTRADOS E ATUALIZAÇÃO SEMANAL DE CONTEÚDOS.

Materiais elaborados a partir de artigos científicos selecionados e atualizados para seu aperfeiçoamento técnico e diferenciação da sua consulta.

www.jasminepro.com.br

@jasmine_alimentos

Jasmine

GOSTO DE VIVER BEM