



MUVUCA
AGROFLORESTAL

RECEITAS PARA MUDAR O MUNDO

MUVUCA AGROFLORESTAL & NUTRI EMILIANA PUÉL





MUVUCA
AGROFLORESTAL

A Muvuca Agroflorestal nasceu com o propósito de levar alimentos verdadeiramente saudáveis até você. As frutas e vegetais são produzidos de maneira sustentável e regenerativa pela agricultura local.

Namuvuca você encontra

- Cestas 100% orgânicas de frutas e vegetais
- Produtos orgânicos e saudáveis
- Entrega rápida e fácil, direto na sua casa.
- Agricultura que regenera o meio ambiente

USE O CUPOM
RECEITAS10

PARA 10% DE DESCONTO NA PRIMEIRA COMPRA NO SITE

Acesse: www.muvucaagroflorestal.com e saiba mais

Orgânicos até 30% mais baratos que no mercado!

The screenshot shows the website's homepage with a navigation bar at the top. Below the header, there are several sections: one for a 10% discount on the first purchase with the code RECEITAS10, another for a 30% discount on organic products compared to the market, and a section for delivery in Florianópolis. The main content area features images of various organic food boxes filled with fresh produce like fruits and vegetables, along with text descriptions of the products and their prices.



Farofa com as folhas da beterraba

Farofa com as folhas da beterraba

A beterraba é rica em antioxidantes, vitaminas e minerais, promovendo a saúde cardiovascular e a redução da pressão arterial.



Ingredientes

- 1 maço de folhas de beterraba
- 1 xícara de farinha de mandioca OU $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de mandioca + $\frac{1}{2}$ xícara de flocão de milho orgânico
- 1 cebola branca pequena ou $\frac{1}{2}$ cebola de tamanho médio/grande
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 fio de azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Lave e seque bem as folhas da beterraba. Pique em fatias bem fininhas e separe.
2. Pique a cebola em cubos pequenos e separe. (NÃO DESCARTE AS CASCAS DA CEBOLA. GUARDE, POIS, IREMOS USÁ-LAS NA PRÓXIMA RECEITA).
3. Leve uma frigideira/panela a fogo médio/baixo e coloque um fio de azeite de oliva. Adicione a cebola picadinha e doure bem.
4. Assim que a cebola estiver douradinha acrescente as folhas da beterraba e refogue por 2 minutos.
5. Adicione a manteiga e espere derreter. Assim que estiver derretida, acrescente a farinha de mandioca.
6. Adicione sal e pimenta a gosto. Mexa bem até ficar tudo bem incorporado. Deixe a farinha dourar levemente, isso levará cerca de 3 minutos.

Sal temperado com farinha de casca de cebola

A casca da cebola é riquíssima em QUERCETINA, um fitoquímico com ótima ação antioxidante.

De um jeito simples, você pode inseri-la em sua alimentação e desfrutar de seus benefícios e utilizando a cebola em sua integralidade.

Ingredientes

- Separe as cascas de todas as cebolas que vierem na cesta
- 250g sal marinho
- Ervas finas a gosto

Modo de Preparo

1. Higienize as cascas, removendo sujidades.
2. Lave em água corrente e depois as seque com papel toalha.
3. Coloque as cascas em cima de uma superfície plana, pode ser um prato raso de maior diâmetro, e deixe secar bem naturalmente.
4. Coloque as cascas no liquidificador e triture bem até virar uma farinha.
5. Adicione essa farinha de cascas de cebola ao sal e misture. Opcional adicionar um mix de ervas finas (sálvia, orégano, alecrim)
6. Armazene num pote de vidro e utilize esse sal para temperar a sua comida!

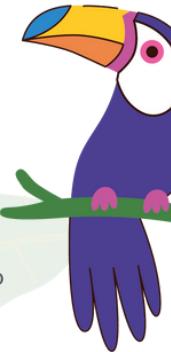


Creme de abóbora cabotiá com alho poró



Creme de abóbora cabotiá e alho poró

A abóbora cabotiá é rica em betacarotenos e fibras, enquanto o alho-poró oferece antioxidantes que ajudam na saúde cardiovascular.



Ingredientes

- 1 abóbora cabotiá pequena
- 1 talo de alho-poró fatiado
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Descasque a abóbora cabotiá e corte-a em cubos. Coloque os cubos em uma panela, cubra com água e cozinhe em fogo médio por cerca de 15-20 minutos, ou até que a abóbora esteja macia.
2. Enquanto a abóbora cozinha, aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho-poró fatiado e refogue até que fique macio e levemente dourado.
3. Quando a abóbora estiver cozida, escorra a água, mas reserve um pouco do líquido. Bata a abóbora no liquidificador ou use um mixer de mão, adicionando aos poucos a água do cozimento até obter um creme liso e consistente.
4. Misture o creme de abóbora com o alho-poró refogado, tempere com sal e pimenta a gosto.

Dica: Para um toque extra de sabor, finalize com um fio de azeite e ervas frescas, como cebolinha ou salsa.

Couve-flor assada com páprica defumada

A couve-flor é rica em vitamina C, fibras e sulforafano, antioxidante que combate inflamações e pode reduzir o risco de câncer. Também contém colina, importante para a saúde cerebral e cardíaca.



Ingredientes

- 1 couve-flor
- Azeite de oliva
- Páprica defumada e sal a gosto

Modo de Preparo

1. Comece pré-aquecendo o forno a 220 graus. Se preferir, pode usar airfryer.
2. Descarte as folhas e corte a couve-flor em pequenos floretes. Lave sob água corrente e transfira para uma assadeira (que tenha espaço para todos os floretes ficarem lado a lado).
3. Regue os pedaços de couve-flor com azeite de oliva, salpique páprica defumada e sal a gosto.
4. Leve ao forno para assar por cerca de 35 minutos, ou até dourar. Na airfryer coloque por 15-20 minutos a 180 graus.

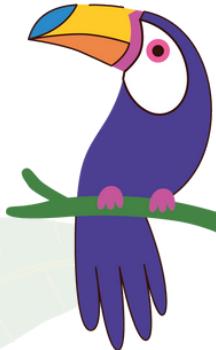


Brownie de batata doce



Brownie de batata doce

A batata-doce é rica em fibras, vitaminas A, C e do complexo B, além de antioxidantes que fortalecem a imunidade. É uma excelente fonte de energia de baixo índice glicêmico, ajudando no controle da glicose e na saciedade.



Ingredientes

- 1 xícara e 1/2 de batata doce cozida no vapor (4 batatas doces pequenas ou aproximadamente 500g)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de melado ou mel (pode ser néctar de coco)
- 1/2 xícara de cacau 100% em pó
- 1/4 de xícara de leite vegetal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 75g de chocolate 70% cortado em pedaços menores

Modo de Preparo

1. Higienize as batatas doces, descasque e corte em cubos pequenos (para cozinarem mais rápido).
2. Pré-aqueça o forno à 180 graus.
3. Coloque as batatas doces já cortadas numa panela a vapor e cozinhe até ficarem macias.
4. No liquidificador, coloque as batatas doces cozidas, ovo, farinha de amêndoas, melado, cacau em pó, leite vegetal e bata até ficar uma massa homogênea (o ponto da massa é mais cremoso mesmo, fique tranquilo!).
5. Adicione o fermento e apenas bata para misturar à massa.
6. Acrescente o chocolate 70% picado e misture, assim quando você morder o brownie achará pedacinhos derretidos de chocolate.
7. Unte uma forma com óleo de coco e despeje a massa.
8. Asse por 35 minutos.

Dica: No instagram @emilianapuel.nutri você encontra o vídeo da receita completa!

Salada de Abobrinha com Limão e Hortelã



A abobrinha é rica em vitaminas A e C, além de ser leve e nutritiva. Esta receita combina frescor e simplicidade, perfeita para dias quentes de verão.

Ingredientes

- 2 abobrinhas médias
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Folhas de hortelã frescas a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Raspas de limão (opcional)

Modo de Preparo

1. Lave bem as abobrinhas e, usando um descascador ou mandolina, fatie-as em tiras finas, como fitas.
2. Em uma tigela, misture o suco de limão, o azeite, sal, pimenta e temperos a gosto para fazer o molho.
3. Adicione as fitas de abobrinha ao molho, misture bem e deixe descansar por 10 minutos para absorver os sabores.
4. Finalize com folhas de hortelã frescas e, se desejar, raspas de limão para um toque extra de frescor.
5. Sirva imediatamente como entrada ou acompanhamento leve e refrescante.

Dica: *Para mais textura, você pode adicionar sementes de girassol, pedaços de queijo ou lascas de amêndoas tostadas.*



RECEBA SEMANALMENTE UMA CESTA DE ALIMENTOS ORGÂNICOS E AGROFLORESTAIS PARA SUA RECEITAS

Direto do campo para sua casa, nossas cestas são repletas de alimentos frescos, saudáveis e cultivados de maneira sustentável.

COMO FUNCIONA NOSSA ASSINATURA?

1. Escolha seu plano de assinatura (semanal, bisemanal ou avulsa)
2. Escolha o tamanho da sua cesta de frutas e/ou vegetais
3. Receba produtos orgânicos e agroflorestais toda semana em casa
4. Contribua para o reflorestamento e apoio aos pequenos produtores



Acesse: www.muvucaagroflorestal.com e saiba mais

Junte-se a nós e faça parte
do movimento que une
saúde e sustentabilidade.

**Assine hoje e comece a
fazer a diferença!**



ASSINATURAS E VALORES

receba toda semana



Saúde e criatividade na cozinha:

Nutri Emiliana Puel

“Olá! Meu nome é Emiliana Puel. Sou Nutricionista Funcional, Farmacêutica e Personal Chef. Cuidar das pessoas por meio da alimentação é uma das minhas principais missões, utilizando o alimento como ferramenta de transformação para resgatar saúde e bem-estar.

Acredito que uma alimentação natural, com alimentos in natura e, sempre que possível, orgânicos, é fundamental para promover qualidade de vida e recuperar a saúde.”



@emilianapuel.nutri





Buscar a criatividade na cozinha com alimentos locais e sazonais, é um passo para mudar o mundo

**MUVUCA AGROFLORESTAL
E EMILIANA PUEL**