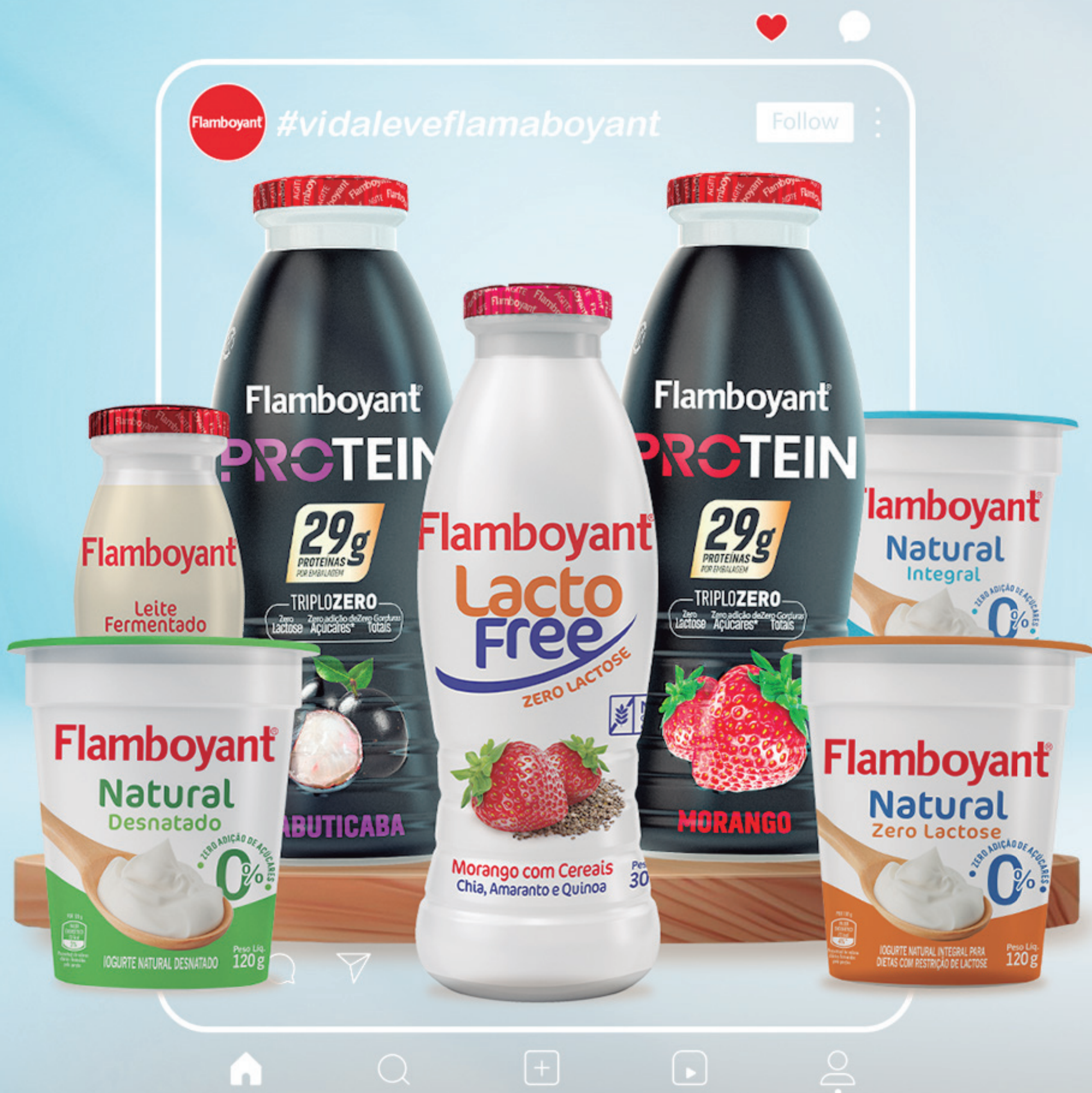


➤ SUA  
VIDA MAIS  
LEVE COM

# Flamboyant® Bem Estar



E-BOOK FLAMBOYANT BEM ESTAR

## O E-book

O E-Book Flamboyant Bem Estar criou-se com o intuito de transmitir a ideia de que o bem-estar não é apenas uma sensação momentânea, mas uma transformação positiva no estilo de vida de quem consome Flamboyant.

O objetivo consiste em oferecer soluções que tornam o cotidiano mais equilibrado e prazeroso. A seleção das receitas e das informações aqui inseridas, sugerem que cuidar de si mesmo é simples, acessível e transformador quando se faz boas escolhas.

# Produtos Flamboyant Bem Estar - Conheça eles



## Flamboyant Iogurte Natural Integral

Como o próprio nome já diz, ele consiste em um versão de iogurte menos processada que você pode encontrar no mercado. Por isso, ele carrega uma boa quantidade de gordura, proteína e cálcio, que fazem dele, uma alternativa saudável e nutritiva para o dia a dia.



## Flamboyant Iogurte Natural Desnatado

Variante do iogurte natural integral, ele oferece os mesmos benefícios que o primeiro. A única diferença entre eles é que o desnatado possui um menor percentual de gordura, sendo uma ótima opção para quem deseja emagrecer.



## Flamboyant Iogurte Natural Zero Lactose

Ideal para quem tem restrições alimentares, em especial, a intolerância à lactose, essa versão possui os mesmos benefícios que os demais, sendo uma boa opção para quem busca um alimento saudável e saboroso.

**LEMBRETE:** todos eles podem ser utilizados nas receitas com iogurte natural na base. Coloque a mão na massa e utilize eles como preferir.

# Produtos Flamboyant Bem Estar - Conheça eles



## Flamboyant Iogurte Protein Sabor Morango

Com um alto índice de proteína na composição, sendo 29g por embalagem, a linha PROTEIN é conhecida por ser um produto TRIPLAZERO (sem lactose, sem adição de açúcares e sem gorduras), sendo um ótimo aliado para quem pratica atividade física e deseja manter o foco. Disponível no sabor morango.



## Flamboyant Iogurte Protein Sabor Jaboticaba

Com um alto índice de proteína na composição, sendo 29g por embalagem, a linha PROTEIN é conhecida por ser um produto TRIPLAZERO (sem lactose, sem adição de açúcares e sem gorduras), sendo um ótimo aliado para quem pratica atividade física e deseja manter o foco. Disponível no sabor jaboticaba.



## Flamboyant Leite Fermentado | 170g e 1250g

Disponíveis nas gramaturas 170g e 1250g, o leite fermentado é um alimento à base de leite com lactobacilos vivos paracasei\*, que auxiliam na regularização das funções intestinais e na proteção do sistema digestivo.

• PATÊ DE FRANGO FIT

Flamboyant®  
BemEstar



# Patê de Frango Fit

🕒 20 min

★ Fácil

🍽️ 4 Porções

## Do que você vai precisar

- 2 potes de Flamboyant Iogurte Natural
- cenoura pequena (55 gramas);
- 2 colheres de sopa de cebolinha (ou a gosto);
- 1/2 colher de café de sal (ou a gosto);

## Com a mão na massa!

1. Reúna os ingredientes para fazer esse patê de frango fit, que é feito à base de iogurte natural - saudável e delicioso!
2. Descasque e rale a cenoura na parte mais fina do ralador. Lave e pique a cebolinha;
3. Em um recipiente, coloque o frango desfiado, a mostarda e o iogurte. Misture os ingredientes até incorporar;
4. Adicione a cenoura e a cebolinha, misturando novamente até incorporar. Prove e, se necessário, adicione sal.
5. Se quiser, leve à geladeira por alguns minutos para gelar, se não, já pode servir!

Flamboyant  
Iogurte Natural



• OVERNIGHT OATS •

Flamboyant®  
BemEstar



# Overnight Oats

🕒 10min

★ Fácil

🍽️ 1 Porção

## Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de aveia;
- 6 colheres de sopa de leite desnatado;
- 1 pote de Flamboyant Iogurte Natural (120 gramas);
- 1 colher de sopa de chia;
- frutas a gosto (morango, banana, kiwi, etc);
- castanhas a gosto (castanha de caju, nozes, castanha-do-pará, etc).

## Com a mão na massa!

1. Misturar a aveia, o iogurte e o leite, e despejar no fundo de um pote de vidro ou plástico limpo.
2. Cobrir essa mistura com metade das frutas e castanhas (a gosto).
3. Na próxima camada, adicionar metade do iogurte misturado com a chia. Em seguida, colocar a outra metade das frutas ou castanhas (a gosto).
4. Deixar descansar na geladeira de um dia para o outro.



Flamboyant  
Iogurte Natural



• TORTA DE FRANGO  
DE LIQUIDIFICADOR

Flamboyant®  
BemEstar



# Torta de Frango Fit de Liquidificador

🕒 50 min

★ Média

🍽️ 10 Porções

## Do que você vai precisar

- Frango desfiado e temperado a gosto;
- 4 ovos;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 Flamboyant iogurte Natural (120 gramas);
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto);
- 1 xícara de chá de farinha de aveia;
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (fermento para bolos);
- 150 gramas de creme de ricota de sua preferência;
- Parmesão ralado para decorar;

## Com a mão na massa!

1. No liquidificador, adicione os ovos, o azeite, o iogurte, o sal, a pimenta e a farinha de aveia. Bata por cerca de 3 minutos e acrescente o fermento.
2. Transfira metade da massa para uma assadeira untada e enfarinhada.
3. Cubra com uma camada de frango, espalhe com uma colher e distribua o creme de ricota por cima;
4. Despeje o restante da massa e salpique parmesão ralado para decorar;
5. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 a 40 minutos ou até ficar dourado por cima;

Flamboyant  
iogurte Natural



• MILKSHAKE PROTEICO  
DE MORANGO

Flamboyant®  
BemEstar



# Milkshake Proteico de Morango

🕒 15 min

★ Fácil

🍷 1 Porção

## Do que você vai precisar

- iogurte Flamboyant PROTEIN Sabor Morango (300 gramas);
- ½ xícara leite desnatado;
- 2 colheres de sopa aveia;
- 1 colher de granola (da sua preferência);
- 1 porção morango (a gosto).

## Com a mão na massa!

1. Em um liquidificador adicione o iogurte Flamboyant PROTEIN sabor morango, o leite desnatado, a aveia e a porção de morango (a gosto).
2. Aguarde os ingredientes baterem no liquidificador por alguns minutos.
3. Em seguida, despeje a mistura em um copo e adicione a granola por cima.
4. Pronto! Agora é só beber



Flamboyant iogurte PROTEIN  
Sabor Morango Grf. 300g

• PICOLÉ REDMIX  
PROTEICO

Flamboyant®  
*BemEstar*



# Picolé RedMix Proteico

🕒 60 min

★ Fácil

🍽️ 6 a 8 Porções

## Do que você vai precisar

- iogurte Flamboyant PROTEIN Sabor Jabuticaba (300 gramas);
- ½ xícara leite desnatado;
- 6 morangos picados ou frutas vermelhas;

## Com a mão na massa!

1. Em uma tigela misture o iogurte Flamboyant PROTEIN sabor jabuticaba 300g e o leite desnatado. Mexa bem e acrescente os morangos ou as frutas vermelhas.
2. Coloque a mistura em forminhas de picolé e leve ao congelador por 40 a 50 minutos.
3. Assim que congelados, desenforme-os das forminhas e refresque-se com moderação.



Flamboyant iogurte PROTEIN  
Sabor Jabuticaba Grf. 300g

# Flamboyant<sup>®</sup>



Acesse nosso site para saber mais de nossos produtos.

 @sigafamboyant  
 /sigafamboyant