



Nutrir de dentro para fora

NUTRIÇÃO INTEGRATIVA • NATUROPATIA • HÁBITOS SUSTENTÁVEIS

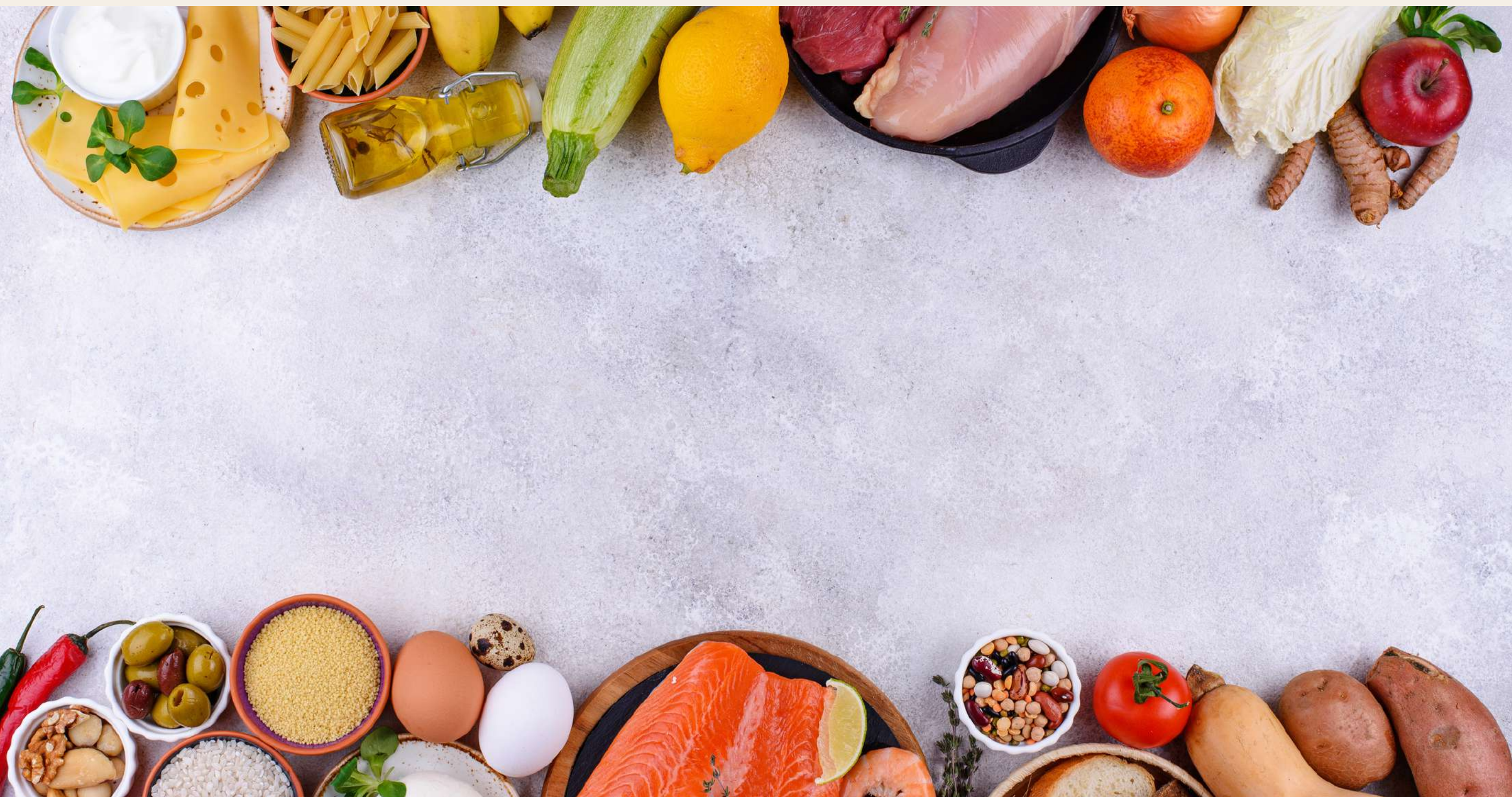
COLEÇÃO AURA NATIVA

BÔNUS

AURA NATIVA

10 RECEITAS FUNCIONAIS
PARA CONHECER A BIBLIOTECA AURA NATIVA

Café da manhã • Sucos & Elixires • Saladas • Sopas • Pratos Principais



Raquel Pires

Naturopata formada na França

Fundadora da Aura Nativa

NOTA DA AUTORA



Cada escolha à mesa pode ser uma oportunidade de cuidar do corpo com mais presença, equilíbrio e leveza.

Criei a Biblioteca Aura Nativa para mostrar que uma alimentação equilibrada não precisa ser complicada, restritiva ou distante da vida real. Ela pode estar no café da manhã, em um suco preparado em poucos minutos, em uma salada completa, em uma sopa reconfortante ou em um prato simples do dia a dia.

Neste bônus, reuni 10 receitas dos cinco volumes da Biblioteca Aura Nativa para que você possa conhecer um pouco dessa proposta na prática.

Mais do que seguir receitas, meu desejo é que você comece a perceber as combinações, experimentar novos ingredientes e descobrir maneiras de adaptar a alimentação à sua própria rotina.

Espero que estas páginas sejam um convite para conhecer um pouco mais da Aura Nativa e, principalmente, para cuidar de si com mais consciência e autonomia.

Com carinho,
Raquel Pires

A Aura Nativa foi inspirada por princípios presentes em diferentes culturas reconhecidas por sua longevidade e qualidade de vida, adaptando esses conhecimentos à realidade da mulher brasileira.



AVISO IMPORTANTE



Este material foi desenvolvido com finalidade educativa e tem como objetivo incentivar hábitos alimentares mais conscientes e saudáveis. Ele não substitui a avaliação, o diagnóstico nem o acompanhamento individualizado de profissionais da saúde, quando necessário.

As orientações e receitas apresentadas refletem minha formação em Naturopatia, meus estudos em alimentação funcional, alimentação mediterrânea e saúde metabólica, além da formação em Nutrição, Esporte e Saúde, realizada na França, e dos conhecimentos adquiridos durante minha graduação em Nutrição, atualmente em andamento.

Caso você possua alguma condição de saúde específica, utilize medicamentos de uso contínuo ou siga orientações alimentares prescritas por seu médico ou nutricionista, mantenha seu acompanhamento profissional habitual.

As receitas desta coleção utilizam alimentos naturais e ingredientes funcionais. Algumas preparações podem conter glúten, leite e derivados, ovos, oleaginosas, peixes, frutos do mar ou outros alimentos que exigem atenção em casos de alergias, intolerâncias ou restrições alimentares específicas.

A Aura Nativa não tem como objetivo diagnosticar, tratar ou curar doenças. Seu propósito é incentivar hábitos que favoreçam a saúde, a energia, o bem-estar e uma relação mais consciente com a alimentação.

Os resultados podem variar de acordo com as características, necessidades e estilo de vida de cada pessoa.

Para objetivos específicos, como tratamento de condições clínicas, emagrecimento ou mudanças na composição corporal, recomenda-se acompanhamento profissional individualizado.

Este material foi desenvolvido para apoiar você na construção de hábitos sustentáveis, respeitando a individualidade e o momento de cada pessoa.



ÍNDICE

Apresentação

Nota da Autora	2
Aviso Importante	3
Introdução: Onde a Ciência encontra Acolhimento	5
Como Usar Este Livro	6
A Ciência do Preparo (Remolho)	7

Receitas das Sopas Funcionais

1. Creme Anti-inflamatório de Abóbora & Gengibre	09
2. Sopa Verde Mineralizante	11
3. Creme Funcional de Cenoura & Cúrcuma	13
4. Creme Leve de Abobrinha & Hortelã	15
5. Sopa Mediterrânea Funcional	17
6. Creme Antioxidante Roxo	19
7. Creme de Couve-flor & Alho Assado	21
8. Creme Glow de Cenoura & Laranja	23
9. Sopa Funcional de Lentilha Vermelha	25
10. Creme de Batata-doce & Gengibre	27
11. Creme Détox de Brócolis & Ervas	29
12. Sopa Cremosa de Tomate & Manjerição	31
13. Creme Calmante de Inhame & Alho-poró	33
14. Creme Funcional de Ervilha & Hortelã	35
15. Sopa Dourada Anti-inflamatória	37
16. Creme Verde de Espinafre & Quinoa	39
17. Creme Funcional de Beterraba & Lentilha	41
18. Sopa Reconfortante de Frango & Legumes	43
19. Creme Tropical de Abóbora & Coco	45
20. Creme Noturno de Cogumelos & Ervas	47

Encerramento

Que Este Seja Apenas o Começo	49
Sobre a Autora	50
Conclusão	51

ONDE A CIÊNCIA ENCONTRA ACOLHIMENTO

Conhecimento nutricional traduzido em escolhas possíveis para o dia a dia.

Com tanta informação sobre alimentação, às vezes o simples parece ter ficado complicado.

A proposta da Biblioteca Aura Nativa é justamente aproximar o conhecimento nutricional da rotina, transformando princípios de uma alimentação equilibrada em refeições possíveis, feitas com ingredientes que encontramos no dia a dia.

Por isso, os cinco volumes percorrem diferentes momentos da alimentação: café da manhã, sucos e elixires, saladas, sopas e pratos principais.

As receitas foram construídas pensando não apenas em ingredientes isolados, mas em como eles se combinam. Proteínas, fibras, carboidratos, gorduras de boa qualidade, vegetais, frutas, ervas, especiarias e sementes aparecem de diferentes formas ao longo da coleção.

A ideia não é ensinar você a seguir receitas para sempre.

É usar as receitas como ponto de partida para compreender melhor suas escolhas, experimentar novas combinações e, aos poucos, ganhar mais autonomia para montar sua própria alimentação.

Comida de verdade, conhecimento e escolhas que cabem na vida.

COMO USAR ESTE BÔNUS



Este bônus reúne 10 receitas selecionadas dos cinco volumes da Biblioteca Aura Nativa.

Você encontrará duas receitas de cada categoria: café da manhã, sucos e elixires, saladas, sopas e pratos principais.

Use estas páginas para experimentar novas combinações e conhecer, na prática, a proposta da Biblioteca.

As receitas podem ser adaptadas de acordo com sua rotina, disponibilidade de ingredientes e preferências alimentares, preservando a proposta da preparação.

Mais do que reproduzir cada receita exatamente como está, observe como os alimentos se combinam. Essa percepção é parte do caminho para fazer escolhas com mais autonomia.

Não é sobre seguir um cardápio. É sobre aprender a fazer escolhas que você consiga levar para a vida.



RECEITAS

CAFÉ DA MANHÃ

Começos simples, combinações equilibradas e sabor para começar o dia.



11. O CLÁSSICO QUE FUNCIONA

TORRADA DE ABACATE E OVOS POCHÉ

Uma combinação equilibrada inspirada na alimentação mediterrânea, rica em proteínas, fibras e gorduras boas.

INGREDIENTES (1 porção)

- 2 fatias de pão integral torrado
 - 2 ovos
- ½ abacate pequeno fatiado
- 1 tomate pequeno em rodellas
 - Folhas verdes a gosto
 - Folhas de manjeriço fresco
- 1 colher de chá de azeite extravirgem
 - Sal a gosto
 - Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Ferva água com um pouco de sal em uma panela e reduza o fogo para que a água permaneça em leve fervura.
2. Quebre um ovo em uma pequena tigela e despeje delicadamente na água. Cozinhe por aproximadamente 3 a 4 minutos, até que a clara esteja firme e a gema permaneça cremosa. Repita o processo com o segundo ovo.
3. Monte as torradas com as folhas verdes, o tomate, o abacate e o manjeriço.
4. Tempere com o azeite, o sal e a pimenta-do-reino.
5. Finalize com os ovos poché e sirva imediatamente.

SUBSTITUIÇÃO INTELIGENTE

Queijo minas • Ricota • Cottage • Rúcula • Agrião • Baby espinafre

DESTAQUE NUTRICIONAL

O abacate fornece gorduras monoinsaturadas, vitamina E e potássio. Os ovos oferecem proteínas completas, colina e vitamina B12.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

As proteínas e as gorduras boas favorecem a saciedade, enquanto a colina contribui para o funcionamento adequado do sistema nervoso.

Toque Aura Nativa

Os hábitos mais duradouros costumam nascer da simplicidade. Quanto mais prática a rotina, mais natural se torna cuidar da alimentação.



4. FRESCOR TROPICAL

PUDIM DE CHIA COM MANGA

Uma combinação cremosa e naturalmente adocicada que une praticidade, saciedade e ingredientes ricos em nutrientes.

INGREDIENTES (1 porção)

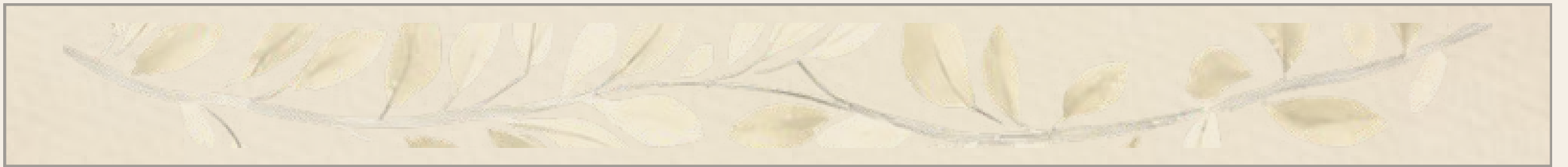
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
 - ½ xícara de manga em cubos
- 120 ml de leite ou bebida vegetal de sua preferência
 - 2 colheres de sopa de iogurte natural ou grego
 - 1 colher de chá de mel (opcional)
 - 2 colheres de sopa de granola sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Bata a manga, o leite, o iogurte e o mel até obter um creme homogêneo.
2. Acrescente a chia e misture bem.
3. Leve à geladeira por, no mínimo, 8 horas.
4. Sirva com granola e finalize com um fio de mel, se desejar.

SUBSTITUIÇÃO INTELIGENTE

- Pêssego • Mamão • Frutas vermelhas • Coco ralado • Banana



DESTAQUE NUTRICIONAL

A chia fornece fibras, proteínas vegetais, cálcio, magnésio e ômega-3. A manga contribui com vitamina C, carotenoides e compostos antioxidantes.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

Esta combinação prolonga a saciedade, favorece energia mais estável e contribui para a saúde da pele e das defesas naturais do organismo.

Toque Aura Nativa

Preparar na noite anterior torna o cuidado mais simples. Quando a rotina facilita boas escolhas, manter uma alimentação equilibrada fica mais natural.



RECEITAS

SUCOS & ELIXIRES

Ingredientes naturais combinados em bebidas frescas, nutritivas e cheias de sabor.



3. ATIVADOR METABÓLICO

Energia digestiva e aquecimento natural

INGREDIENTES (1 porção)

- 1 pequeno pedaço de gengibre fresco (cerca de 2 cm)
 - 1 pitada de canela em pó
 - $\frac{1}{4}$ colher de chá de cúrcuma em pó
 - 1 pitada de pimenta-do-reino
 - 200 ml de leite
- 1 colher de chá de mel (opcional, para suavizar a acidez)

MODO DE PREPARO

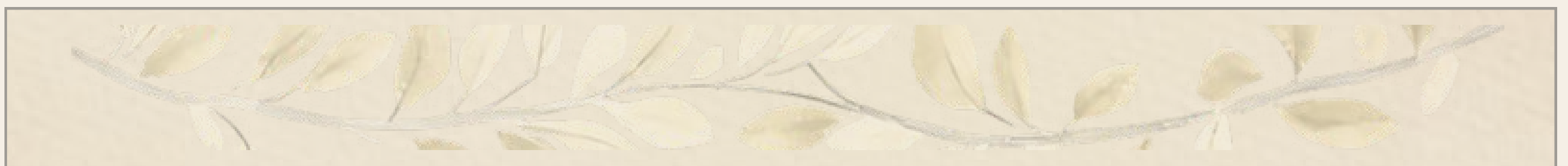
1. Misture o leite, a cúrcuma, o gengibre, a canela e a pimenta-do-reino e leve ao fogo até aquecer.
2. Retire do fogo, adicione o mel e consuma ainda morno.

DESTAQUE NUTRICIONAL

A cúrcuma fornece curcuminoides, compostos bioativos naturalmente presentes na raiz. A presença de gordura do leite pode favorecer a absorção da curcumina, enquanto o gengibre, a canela e a pimenta-do-reino complementam a bebida com outros compostos bioativos.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

As especiarias presentes nesta bebida fornecem compostos bioativos com ação antioxidante e complementam uma alimentação variada. Servida morna, é também uma opção reconfortante para incluir esses ingredientes na rotina.



MELHOR MOMENTO PARA CONSUMIR

Pode ser consumido pela manhã, entre refeições ou à noite, como uma bebida quente e reconfortante.

Toque Aura Nativa

A primeira escolha do dia costuma inspirar todas as outras. Um bom começo também é uma forma de autocuidado.



14. PELE ILUMINADA

Nutrição celular e luminosidade da pele

INGREDIENTES (1 porção)

- 1 cenoura pequena
- 1/2 maçã
- suco de 1 laranja
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de cúrcuma
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de sementes de girassol (preferencialmente demolhadas por algumas horas)
- 100 ml de água gelada

MODO DE PREPARO

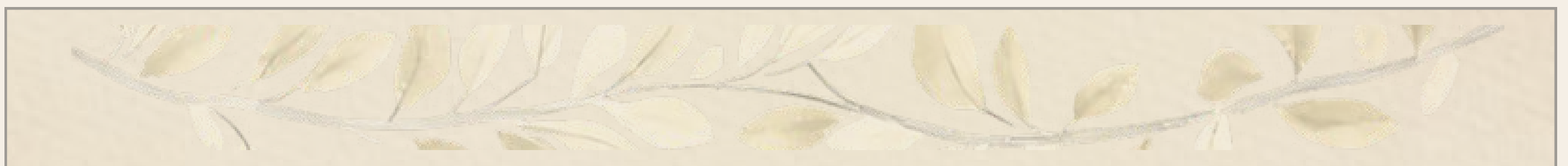
1. Bata todos os ingredientes exceto o azeite.
2. Acrescente o azeite ao final e misture delicadamente antes de servir.

DESTAQUE NUTRICIONAL

A cenoura é rica em betacaroteno, precursor da vitamina A. As sementes de girassol fornecem vitamina E e gorduras insaturadas, enquanto a laranja complementa a receita com vitamina C, nutriente importante para a síntese normal de colágeno.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

Rica em carotenoides, vitamina C e vitamina E, esta bebida contribui para a proteção das células contra o estresse oxidativo, favorece a saúde da pele e auxilia na manutenção de tecidos saudáveis.



MELHOR MOMENTO PARA CONSUMIR

Pela manhã ou à tarde.

Toque Aura Nativa

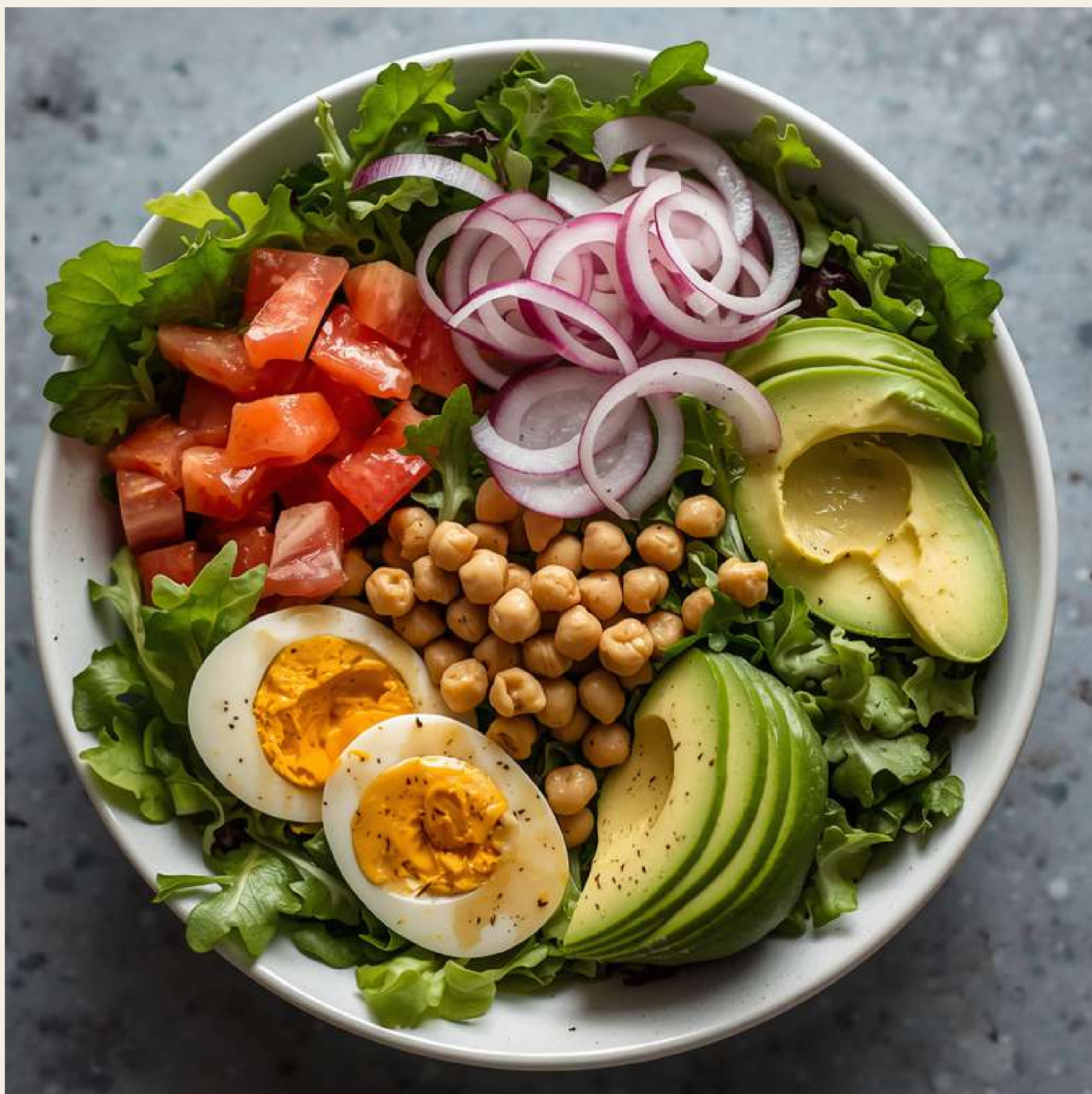
Beleza também é consequência de bons hábitos. Cuidar da alimentação é uma forma silenciosa e constante de cuidar da própria pele.



RECEITAS

SALADAS FUNCIONAIS

Cor, textura e equilíbrio para transformar saladas em refeições completas.



1. SALADA BASE FUNCIONAL COMPLETA

Uma refeição completa é aquela que oferece energia, saciedade e leveza ao mesmo tempo.



INGREDIENTES (1 porção)

BASE VEGETAL

- 2 xícaras de alface romana rasgada
 - 1 punhado de rúcula
 - 1 tomate picado
- 1/3 xícara de palmito fatiado
 - 2 rabanetes fatiados
- 2 colheres de sopa de cebola roxa fatiada finamente

CARBOIDRATO INTELIGENTE

- 1/2 xícara de grão-de-bico

PROTEÍNA

- 2 ovos cozidos
- ou
- 1 lata pequena de atum em água

GORDURAS BOAS

- 1/4 de abacate médio
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem

FINALIZAÇÃO FUNCIONAL

- 1 colher de chá de vinagre de maçã
 - suco de 1/2 limão
- 4 folhas de manjeriço fresco
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE PREPARO

1. Misture o azeite, o suco de limão, o vinagre de maçã, o sal e a pimenta no fundo de uma tigela grande até formar um molho homogêneo.
2. Acrescente as folhas e os vegetais, envolvendo delicadamente para que todos os ingredientes recebam o tempero por igual.
3. Adicione o grão-de-bico, o palmito, o abacate e a proteína escolhida.
4. Finalize com as folhas de manjeriço fresco e sirva imediatamente.

DESTAQUE NUTRICIONAL

O grão-de-bico fornece fibras e proteínas vegetais. O abacate e o azeite oferecem gorduras monoinsaturadas, enquanto os vegetais coloridos contribuem com vitamina C e compostos antioxidantes.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

Proteínas, fibras e gorduras de boa qualidade atuam de forma complementar, favorecendo o funcionamento intestinal, o metabolismo energético e uma resposta glicêmica mais equilibrada.

Toque Aura Nativa

No Método Aura Nativa, cada ingrediente tem um propósito. Quando proteínas, vegetais, fibras e gorduras boas se encontram no mesmo prato, a alimentação ganha equilíbrio de forma natural.



5. MEDITERRÂNEA FUNCIONAL

Nutrição profunda inspirada na simplicidade mediterrânea.



INGREDIENTES (1 porção)

BASE VEGETAL

- 2 xícaras de mix de folhas
 - 1 tomate picado
 - 1/2 pepino em cubos
- 2 colheres de sopa de cebola roxa

CARBOIDRATO INTELIGENTE

- 1/2 xícara de quinoa cozida

PROTEÍNA

- 40 g de queijo feta
e
- 1 lata pequena de atum

GORDURAS BOAS

- 5 azeitonas pretas
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem

FINALIZAÇÃO FUNCIONAL

- suco de 1/2 limão
- 1 colher de chá de orégano seco
- 4 folhas de manjeriço fresco

- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE PREPARO

1. Misture o limão, o azeite, o sal, a pimenta e o orégano até formar um molho aromático.
2. Disponha os ingredientes em uma tigela e envolva delicadamente com o molho.
3. Finalize com o manjeriço fresco.

DESTAQUE NUTRICIONAL

A quinoa fornece fibras e minerais. O queijo feta e o atum complementam a receita com proteínas, enquanto o tomate, o azeite e as azeitonas oferecem compostos antioxidantes e gorduras monoinsaturadas.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

O azeite extravirgem e as azeitonas fornecem gorduras monoinsaturadas características da alimentação mediterrânea, enquanto a quinoa complementa a refeição com fibras e minerais.

Toque Aura Nativa

A alimentação mediterrânea nos mostra que simplicidade e qualidade caminham juntas. Bons ingredientes, azeite extravirgem e ervas frescas transformam qualquer refeição.



RECEITAS

SOPAS FUNCIONAIS

Sabores que acolhem, nutrem e transformam ingredientes simples em bem-estar.



1. CREME ANTI-INFLAMATÓRIO DE ABÓBORA & GENGIBRE

Acolher o corpo também faz parte da nutrição.

INGREDIENTES (1 porção)

BASE VEGETAL

- 2 xícaras de abóbora cabotiá em cubos
 - 1/2 cenoura
 - 1 cebola pequena
 - 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) de gengibre ralado

CARBOIDRATO INTELIGENTE

- 1/3 de xícara de grão-de-bico cozido

PROTEÍNA

- 1/2 de xícara de frango desfiado
ou
- 1/2 de xícara de tofu em cubos grelhados

GORDURAS BOAS

- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem

FINALIZAÇÃO FUNCIONAL

- 1/2 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada
- *sal e pimenta-do-reino a gosto.*

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem levemente dourados.
2. Acrescente a abóbora, a cenoura e o gengibre, cubra com água quente suficiente para o cozimento e deixe cozinhar até que os vegetais estejam macios.
3. Bata a sopa com o grão-de-bico no liquidificador ou com um mixer até obter um creme aveludado.
4. Volte o creme à panela, acrescente a proteína escolhida e aqueça por mais alguns minutos.
5. Finalize com cúrcuma, pimenta-do-reino, salsinha fresca e ajuste o sal, se necessário.

DESTAQUE NUTRICIONAL

A abóbora cabotiá é rica em betacaroteno, precursor da vitamina A, importante para a imunidade e a saúde da pele. O gengibre e a cúrcuma fornecem compostos bioativos com ação antioxidante.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

Esta combinação favorece os processos naturais de regulação inflamatória do organismo, contribuindo para mais disposição e bem-estar no dia a dia.

Toque Aura Nativa

Depois de um dia intenso, uma refeição quente também pode ser uma forma de cuidar de si.



18. SOPA RECONFORTANTE DE FRANGO & LEGUMES

O corpo responde melhor quando se sente cuidado.

INGREDIENTES (1 porção)

BASE VEGETAL

- 1 cenoura
- 1 abobrinha pequena
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho

CARBOIDRATO INTELIGENTE

- 1/3 de xícara de arroz integral cozido

PROTEÍNA

- 1 filé pequeno de frango cozido e desfiado

GORDURAS BOAS

- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem

FINALIZAÇÃO FUNCIONAL

- 4 folhas de manjeriço fresco
- 1/2 limão
- 1/2 colher de chá de cúrcuma
- *sal e pimenta-do-reino a gosto.*

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem levemente dourados.
2. Acrescente a cenoura, a abobrinha e cubra com água quente suficiente para o cozimento.
3. Tempere com cúrcuma, sal e pimenta-do-reino e cozinhe até os vegetais ficarem macios.
4. Adicione o frango desfiado e o arroz integral cozido, aquecendo por mais alguns minutos.
5. Finalize com manjeriço fresco, o suco de ½ limão e um fio de azeite, se desejar.

DESTAQUE NUTRICIONAL

O frango fornece proteínas de alto valor biológico, enquanto os legumes e o arroz integral complementam a refeição com fibras, vitaminas e minerais importantes para uma alimentação equilibrada.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

Esta sopa oferece uma refeição completa e reconfortante, combinando proteínas, vegetais e carboidratos e contribuindo para saciedade e bem-estar ao final do dia.

Toque Aura Nativa

Encerrar o dia com uma refeição nutritiva também é uma forma de preparar o corpo para o descanso.



RECEITAS

PRATOS PRINCIPAIS

Refeições completas, saborosas e possíveis para levar o equilíbrio à mesa.



13. CONFORTO NUTRITIVO

ESCONDIDINHO DE INHAME

Uma versão mais leve e nutritiva de um clássico que acolhe e nutre ao mesmo tempo.

INGREDIENTES (1 porção)

- Purê** • 2 inhames médios
- 1 dente de alho
 - 1 fio de azeite
 - Sal a gosto

- Recheio** • 120 g de carne moída magra
- 1/4 de cebola picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 tomate pequeno picado
 - 1/4 de abobrinha ralada
 - 2 colheres de sopa de molho de tomate
 - 4 folhas de manjeriço fresco
 - 1/2 colher de chá de páprica
 - 1 colher de sopa de parmesão ralado
 - 1 colher de chá de azeite
 - Sal a gosto
 - Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os inhames com o alho e o sal até ficarem macios.
2. Escorra e amasse, finalizando com um fio de azeite.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho.
4. Acrescente a cebola e a carne moída.
5. Refogue bem e adicione o tomate, a abobrinha, a páprica e o manjeriço.
6. Acrescente o molho de tomate e cozinhe por cerca de 10 minutos.
7. Em um refratário pequeno, faça uma camada de purê, uma de recheio e finalize com o restante do purê.
8. Salpique parmesão e leve ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até gratinar.

SUBSTITUIÇÃO INTELIGENTE

- Carne moída → frango desfiado ou lentilhas cozidas
- Inhame → batata-doce ou mandioquinha

COMBINA COM

- Salada Base Funcional Completa
- Mix de folhas verdes

DESTAQUE NUTRICIONAL

O inhame fornece carboidratos complexos, fibras e potássio. A carne bovina complementa a receita com proteínas de alto valor biológico e ferro heme. Os vegetais enriquecem o preparo com fibras e compostos antioxidantes.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

As proteínas contribuem para a renovação dos tecidos, enquanto os carboidratos complexos do inhame fornecem energia gradual e as fibras favorecem o funcionamento intestinal.

Toque Aura Nativa

Comida afetiva também pode nutrir o corpo. Pequenas adaptações preservam o sabor das receitas tradicionais e ampliam sua qualidade nutricional.



17. FRESCOR E VITALIDADE

FRANGO REFRESCANTE AO LIMÃO, CÚRCUMA E MANJERICÃO

Uma combinação leve e aromática que transforma ingredientes simples em uma refeição nutritiva e saborosa.

INGREDIENTES (1 porção)

- 1 sobrecoxa de frango sem excesso de gordura (ou 120 g)
 - Suco de 1/2 limão
 - 2 dentes de alho picados
- 1/2 colher de chá de cúrcuma
- 4 folhas de manjeriço fresco
 - 1 colher de chá de azeite
 - Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com limão, alho, cúrcuma, sal, pimenta-do-reino e manjeriço.
2. Deixe marinar por pelo menos 15 minutos.
3. Coloque em um refratário untado com azeite.
4. Cubra com papel-alumínio.
5. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 minutos.
6. Retire o papel-alumínio e deixe dourar por mais 10 minutos.

SUBSTITUIÇÃO INTELIGENTE

- Sobrecoxa → peito de frango
- Manjeriço → tomilho ou alecrim

COMBINA COM

- Purê de Batata-doce
- Purê de Inhame
- Arroz Integral com Cenoura Ralada

DESTAQUE NUTRICIONAL

O frango fornece proteínas de alto valor biológico e vitamina B6. A cúrcuma oferece curcuminoides antioxidantes, enquanto o limão e o manjeriço complementam a receita com vitamina C e compostos bioativos.

FUNÇÃO NO ORGANISMO

A combinação de proteínas, vitamina B6 e compostos bioativos contribui para o metabolismo energético, a recuperação dos tecidos e a proteção celular.

Toque Aura Nativa

Ervas frescas, frutas cítricas e bons temperos mostram que o sabor pode nascer da simplicidade, sem abrir mão da qualidade nutricional.

QUE ESTE SEJA APENAS O COMEÇO

Espero que estas 10 receitas tenham despertado novas ideias para levar mais variedade, sabor e equilíbrio para a sua alimentação.

Elas são apenas uma pequena parte da Biblioteca Aura Nativa.

Nos cinco volumes completos, você encontra 100 receitas distribuídas entre cafés da manhã, sucos e elixires, saladas, sopas e pratos principais, sempre com a proposta de ajudar você a compreender melhor as combinações e fazer escolhas com mais autonomia.

Porque cuidar da alimentação não precisa significar seguir regras ou viver de restrições. Pode começar com comida de verdade, boas combinações e escolhas que façam sentido para a sua rotina.

Com carinho,
Raquel Pires



SOBRE A AUTORA

Raquel Pires é naturopata formada na França, onde também realizou a formação em Nutrição, Esporte e Saúde com o Dr. Yann Rougier, aprofundando seus conhecimentos em alimentação funcional, metabolismo e bem-estar.

Sua trajetória inclui ainda a formação internacional como professora de Hatha Yoga e Ashtanga Yoga, experiência que inspira os pilares de respiração, consciência corporal e equilíbrio emocional presentes no Método Aura Nativa.

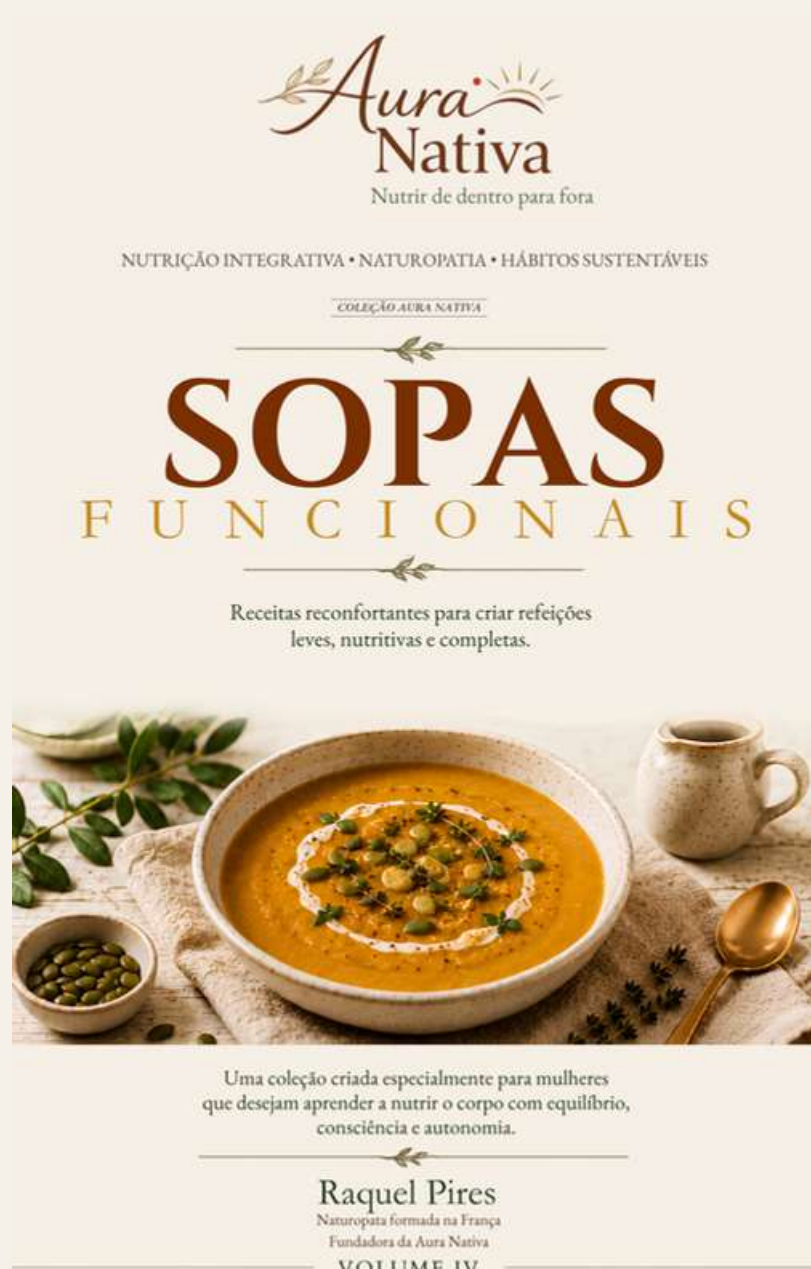
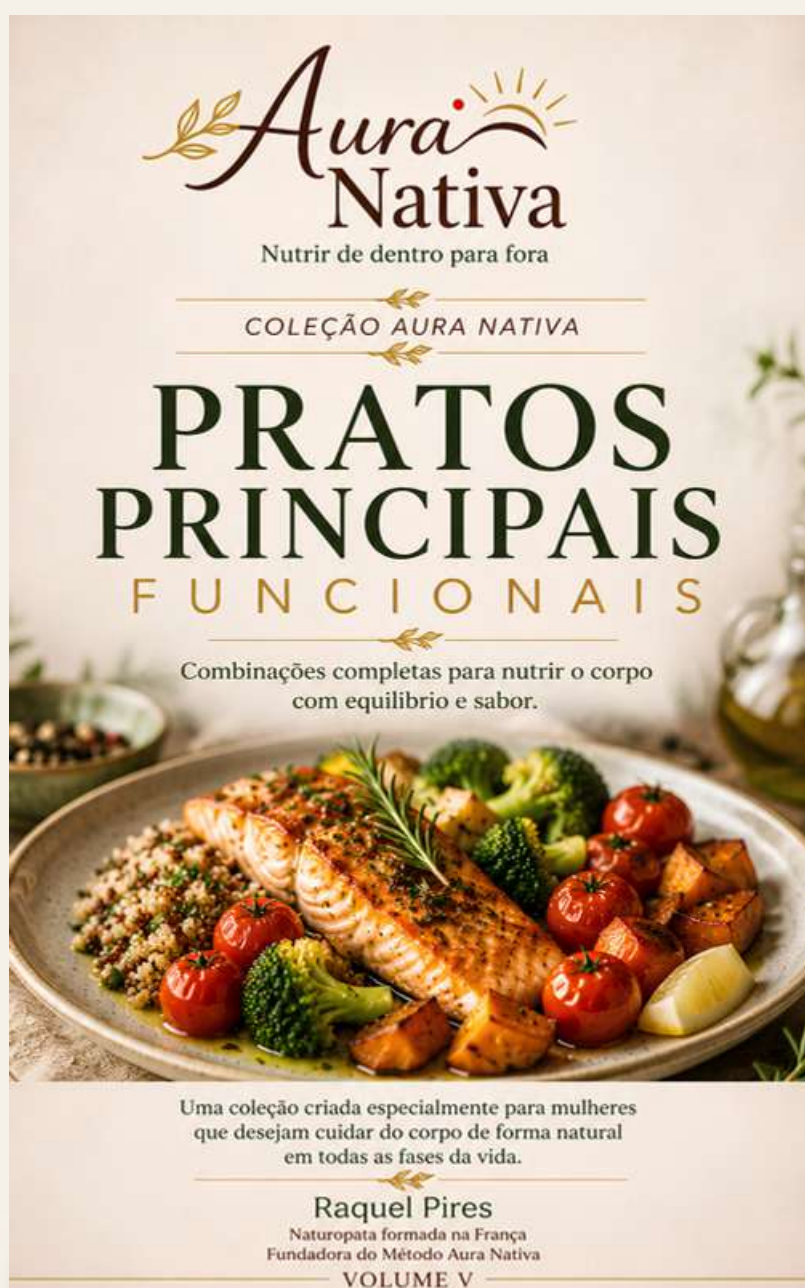
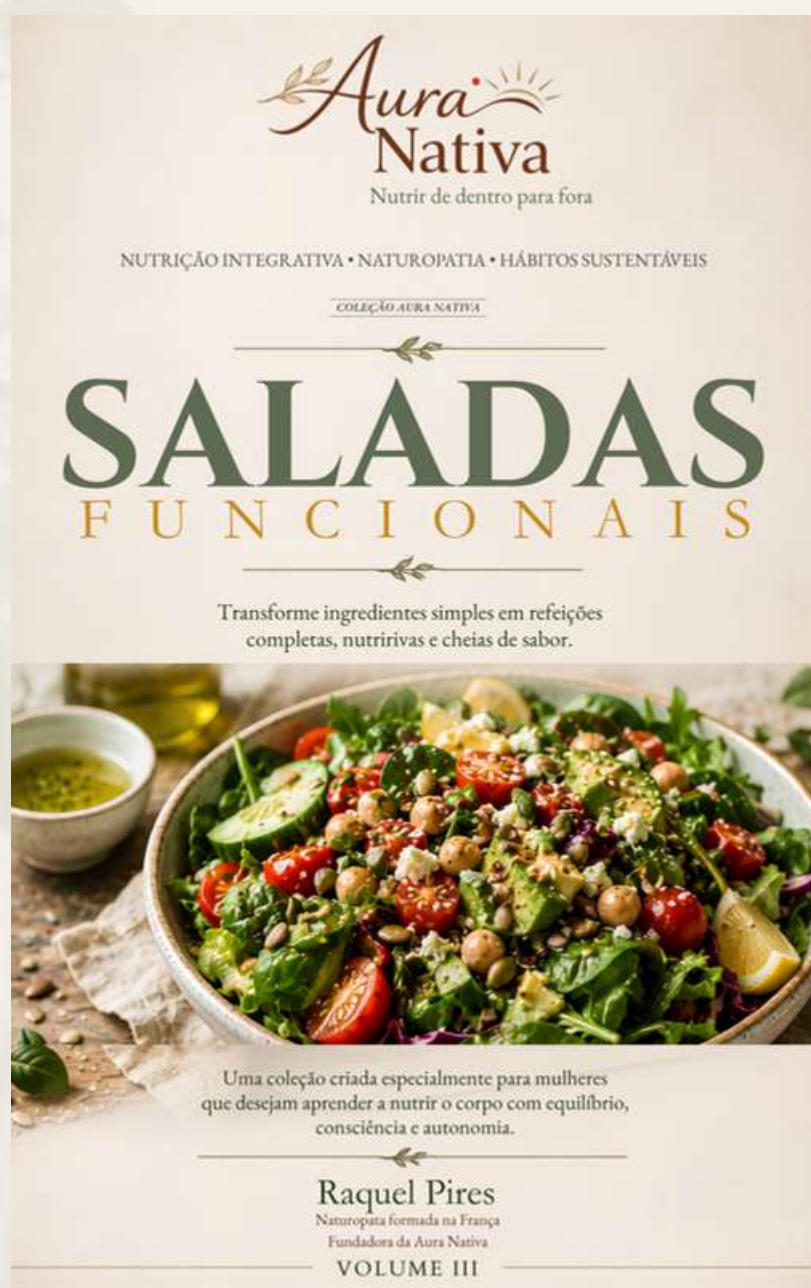
Atualmente, é graduanda em Nutrição, unindo a visão integrativa da naturopatia ao conhecimento científico para oferecer uma abordagem prática, equilibrada e baseada em evidências.

Ao longo dos anos, estudou diferentes padrões alimentares associados à saúde e à longevidade. Entre eles, encontrou na alimentação mediterrânea uma filosofia capaz de unir sabor, simplicidade e ciência, adaptando seus princípios à realidade da mulher brasileira.

É a criadora do Método Aura Nativa, uma abordagem que incentiva mulheres a desenvolverem Autonomia Alimentar por meio de hábitos sustentáveis, alimentação funcional inspirada no padrão mediterrâneo e princípios da naturopatia.

BIBLIOTECA AURA NATIVA

100 receitas para continuar explorando a alimentação funcional no dia a dia.



CONHEÇA A BIBLIOTECA
AURA NATIVA.