

Jasmine

LANCHES PARA O VERÃO

Versões práticas e saudáveis para viagens



Opções refrescantes e nutritivas com produtos Jasmine para dias de sol, calor e bem-estar ao ar livre.



Wrap leve de ricota com cenoura e hortelã

Lanche da tarde ou almoço leve na praia

Uma receita rica em proteínas magras e fibras, com toque refrescante da hortelã. O wrap sem glúten da Jasmine garante praticidade e saciedade com uma massa leve e sem conservantes.

DICA:

Leve enrolado em papel alumínio ou potinho térmico.

Faça com:
Wrap sem glúten



Parfait crocante de iogurte com granola



Café da manhã reforçado ou lanche energético

Em um copo ou pote, alterne camadas de iogurte natural, frutas vermelhas e granola Jasmine. Uma combinação equilibrada de carboidratos complexos, proteínas e probióticos.

Cookies + Frutas Secas: kit do lanche inteligente

Snack prático e indulgente para o meio da manhã

Monte um pote com Cookies Jasmine + banana-passa + castanhas: equilíbrio entre prazer, fibras e energia natural.

Faça com:
Cookies Integrais Chocolate com Gotas



DICA:

Uma boa alternativa para controlar a vontade de doces sem sair da linha.



DICA:

Mantenha gelado e monte na hora para manter a crocância.

Faça com:
Granola Tradicional



Overnight oats refrescante de manga com chia

Café da manhã na praia ou pós-sol leve

Prepare de véspera um overnight oats com leite vegetal, manga picada, aveia e chia. Rico em fibras, antioxidantes e com efeito na saciedade.

Faça com:
Aveia Integral Flocos Finos + Semente de Chia



DICA:

Levar em potes herméticos na bolsa térmica.

Jasmine