



mãe terra

# 9 RECEITAS PRA COMEÇAR O DIA





ITALO FERREIRA

# O CAMPEÃO DAS ONDAS E DO OURO OLÍMPICO



**Nome:** Italo Ferreira

**Cidade Natal:** Baía Formosa, RN

**Data de nascimento:** 06/05/1994

**Estilo de Surfe:** Goofy footer

**Italo Ferreira é muito mais do que um surfista habilidoso. Ele é uma lenda das ondas e um verdadeiro herói do esporte. Vamos conhecer um pouco mais sobre ele:**

**Primeiro Campeonato na WSL:** 2009

## CONQUISTAS

Campeão Mundial da Liga Mundial de Surf (WSL) em 2019

Primeiro medalhista de ouro da história do surf nos Jogos Olímpicos (2021, Japão)

Primeiro brasileiro a entrar para o Hall da Fama do Surf (2023)

## ALÉM DAS ONDAS

Quando não está surfando, Italo é um espírito livre. Ele ama a natureza, a música e a vida ao ar livre.

## DICA DO ITALO

Antes de enfrentar as ondas, Italo recomenda um café da manhã saudável. Quem sabe uma tigela de açaí para dar aquela energia extra?



# GRANOLA POWER

POR

# ITALO FERREIRA



Serve 1 pessoa.

Tempo de preparo: 10 minutos

Bowl de açai e uma boa quantidade de granola Mãe Terra pra ser feliz e ter muita energia.

## INGREDIENTES

500g de açai Mãe Terra

100g de iogurte natural

1 banana

5 morangos

Granola Tradicional Mãe

Terra a gosto

Melaço de cana a gosto

(opcional)

## MODO DE PREPARO

Bata o açai mãe terra e o iogurte natural no liquidificador ou mixer.

Transfira a mistura para um bowl e adicione banana e morango em rodela.

Finalize com uma quantidade generosa de granola tradicional Mãe Terra e melaço de cana.



# O SURFISTA VERSÁTIL E APAIXONADO

**Nome:** Yago Dora  
**Cidade Natal:** Curitiba, PR  
**Data de nascimento:** 18/05/1996  
**Estilo de Surfe:** Goofy footer

**Yago Dora é uma figura icônica no mundo do surfe. Com seis anos na elite do surf mundial, ele conquistou o coração dos fãs e se destacou por sua versatilidade e paixão pelo esporte. Vem conhecer mais sobre ele:**

**Primeiro Campeonato na WSL:** 2012

## CONQUISTAS

Há 6 anos, Yago faz parte da elite do surfe mundial. Atual campeão da etapa do circuito mundial Rio Pro em Saquarema/RJ. É considerado um dos melhores aerealistas do mundo.

## ALÉM DAS ONDAS

Yago é um amante da vida, do surfe, dos animais e do amor. Seu lugar preferido no mundo é o Hawaii, onde encontra inspiração e paz. Apreciador de boa música, ele curte desde rock até eletrônico. Valoriza uma alimentação de qualidade. Yago Dora é um surfista habilidoso, e sua paixão pelas ondas salgadas serve como um lembrete de que a vida também pode ser encontrada na simplicidade do mar.

## DICA DO YAGO

Antes do treino, gosto de comer granola para me fornecer energia rápida e duradoura. Assim, me mantenho disposto para enfrentar as ondas!



YAGO DORA



**BOWL DE IOGURTE  
E FRUTAS COM**

**COM  
GRANOLA  
MÃE TERRA**

**POR YAGO DORA**

Serve 1 pessoa.

Tempo de preparo: 10 minutos

A receita favorita para dar energia  
pré surfe do Yago Dora.

## INGREDIENTES

3 colheres de sopa de  
iogurte tipo grego  
1 banana  
5 morangos  
10 mirtilos  
Melaço de cana a gosto  
Granola Tradicional Zero  
Açúcar Mãe Terra à gosto

## MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte no bowl.
2. Corte as frutas e coloque em cima do iogurte.
3. Finalize com melaço de cana e granola tradicional zero açúcar Mãe Terra.



# A MENINA DAS ONDAS E DA GRANOLA



**Nome:** Sophia Medina  
**Cidade Natal:** Maresias, SP  
**Data de nascimento:** 15/05/2005  
**Estilo de Surfe:** Regular footer

**Sophia é mais do que uma surfista talentosa; ela é uma verdadeira apaixonada pelo mar e pela vida saudável. Vamos conhecer um pouco mais sobre essa garota cheia de energia:**

**Primeiro Campeonato na WSL:** 2019

## CONQUISTAS

Campeã Sul-Americana aos 16 anos e Campeã Pan-Americana aos 17 anos  
Primeira campeã do Qs de piscina de ondas da América do Sul aos 18 anos  
Três vezes campeã brasileira amadora até os 14 anos

## ALÉM DAS ONDAS

Quando não está dominando as ondas, Sophia também é craque no futebol. Ela foi a única menina no time titular masculino da escola. Ela tem uma tradição sagrada: comer granola todos os dias. Nos momentos de descanso, Sophia toca violão e joga tênis. Seu pai é seu técnico, e juntos formam uma equipe imbatível. Ela é uma entusiasta do treino físico e da alimentação saudável. Seu sonho é inspirar jovens garotas a perseguirem seus sonhos, mostrando que é possível conquistar o mundo com raízes brasileiras

## DICA DA SOPHIA

Antes de pegar a prancha ou fazer exercícios, Sophia recomenda comer uma banana com granola. Energia natural para arrasar nas ondas!

SOPHIA MEDINA



# SORVETE

# DE BANANA E CACAU

## DA SOPHIA MEDINA

Serve 1 pessoa.

Tempo de preparo: 4h e 15 minutos

Uma sobremesa deliciosa e crocante pra consumir depois do almoço e dar energia pra tarde.

### INGREDIENTES

4 bananas prata ou nanica maduras

¼ de xícara de leite vegetal

1 colher de sopa de cacau em pó Mãe Terra.

2 colheres de açúcar demerara Mãe Terra.

1 xícara de granola Mãe Terra Cacau

### MODO DE PREPARO

1. Descasque as bananas, corte-as em rodela, coloque em um saco e leve-as ao congelador.
2. Assim que as bananas estiverem firmes (após cerca de 4 horas), triture-as com o leite, o cacau mãe terra e o açúcar demerara mãe terra no liquidificador ou no processador de alimentos.
3. Vá pulsando até que todos os ingredientes se misturem e virem um creme.
4. Passe o sorvete para um bowl, coloque granola cacau Mãe Terra e sirva em seguida.





# RECEITAS INSPIRADAS NOS SURFISTAS







mãe terra



**IOGURTE**  
COM

**GRANOLA**  
MÃE TERRA

**INGRE  
DIENTES**

1 pote (170g) de iogurte integral de sua preferência  
2 colheres de sopa de Granola Cacau Mãe Terra.

**Serve 1 pessoa.**

Tempo de preparo: 10 minutos.  
Bowl de iogurte com granola cacau mãe terra super crocante e prático pra consumir no café da manhã ou no café da tarde.

**MODO DE  
PREPARO**

1. Transfira o iogurte para um bowl e mexa bem até que ele fique homogêneo.
2. Adicione as 2 colheres de sopa de Granola Cacau Mãe Terra.
3. Sirva em seguida.

**DICA**

Você pode utilizar outros sabores de granola Mãe Terra para compor o seu bowl. Se preferir uma refeição mais adocicada, você também pode adoçar o seu iogurte com melado de cana.





mãe terra

# AÇAÍ TURBINADO COM

# FRUTAS & GRANOLA MÃE TERRA

## INGRE DIENTES

200g de açaí Mãe Terra  
1 banana  
1 xícara de chá de morango  
2 colheres de sopa de granola Tradicional  
Mãe Terra

Serve 1 pessoa.

Tempo de preparo: 10 minutos.  
Bowl de açaí mãe terra com frutas e  
granola mãe terra pra dar energia  
durante o dia.

## MODO DE PREPARO

1. Coloque o açaí Mãe Terra em um bowl e mexa com o auxílio de uma colher pra que ele fique homogêneo e cremoso.
2. Corte as bananas e os morangos em rodela.
3. Monte as frutas no bowl de açaí
4. Finalize com granola tradicional mãe terra e sirva bem gelado.

## DICA

1. Você pode substituir a banana e o morango por outras frutas de sua preferência.
2. Experimente também com a granola Mãe Terra Castanha de Caju.
3. Finalize seu açaí com 1 colher de sopa de melado de cana.





mãe terra

# SALADA DE FRUTAS TROPICAIS

## COM GRANOLA MÃE TERRA

### INGREDIENTES

- ½ mamão papaya picado
- ¼ de abacaxi picado
- ½ manga picada
- 6 morangos cortados em 4
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 2 colheres de sopa de Granola Tradicional Zero Açúcar Mãe Terra

Serve 1 pessoa.

Tempo de preparo: 30 minutos. Salada de frutas feita com frutas tropicais pra trazer mais refrescância nos dias de verão e uma dose extra de crocância com granola mãe terra.

### MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, coloque as frutas picadas e misture delicadamente.
2. Leve para geladeira por 15 minutos pra ficar bem geladinho.
3. Coloquei 1 xícara de chá de suco de laranja.
4. Finalize com 2 colheres de sopa de Granola Zero Açúcar Mãe Terra e sirva em seguida.

### DICA

1. Você pode substituir as frutas por outras de sua preferência.
2. Experimente também com outros sabores de Granola Mãe Terra pra dar uma crocância extra na sua salada de frutas.





mãe terra



# CREME DE FRUTAS REFRESCANTE

COM  
**GRANOLA**  
MÃE TERRA

## INGRE DIENTES

- 1 pote (170g) de iogurte integral gelado
- 1 banana congelada
- ½ manga congelada
- 1 colher de sopa de leite vegetal
- Hortelã a gosto (opcional)
- 2 colheres de sopa de melado de cana (opcional)
- 1 colher de sopa de coco ralado
- 2 colheres de sopa de cacau Mãe Terra.

**Serve 1 pessoa.**

Tempo de preparo: 10 minutos.  
Nada como um bowl refrescante e saboroso pra começar o dia, né? Bowl de frutas amarelas e hortelã com toque especial de granola mãe terra contribuindo com muita crocância pra sua refeição.

## MODOS DE PREPARO

1. No liquidificador ou no mixer coloque o iogurte gelado, a banana congelada, a manga congelada e o leite vegetal, bata tudo até obter uma mistura homogênea e consistente.
2. Transfira a mistura para um bowl.
3. Pique a hortelã bem fina, adicione ao creme e misture.
4. Finalize com fio de melado de cana, o coco ralado e a granola cacau Mãe Terra.





mãe terra

# MINGAU DE AVEIA COM FRUTAS

&  
**GRANOOLA**  
MÃE TERRA

## INGRE DIENTES

- 3 colheres de sopa de Flocos Finos de Aveia Mãe terra
- 2 xícaras de chá de Leite vegetal
- 2 colheres de sopa de Açúcar mascavo Mãe Terra
- 1 banana (opcional)
- 4 morangos (opcional)
- 2 colheres de sopa Granola Lasca de Coco Mae Terra
- Canela em pó a gosto (opcional)

## Serve 1 pessoa.

Tempo de preparo: 30 minutos.  
Mingau de aveiaquentinho pra aquecer os corações nos dias mais frios, com frutas docinhas e granola Mãe Terra super crocante pra complementar o café da manhã.

## MODOS DE PREPARO

1. Em uma panela adicione a aveia, o leite e o açúcar mascavo, misture tudo e leve ao fogo mexendo sempre até obter uma consistência mais cremosa de mingau.
2. Coloque o mingau em um bowl e adicione a banana cortada em rodela e o morango cortado em quatro.
3. Finalize com a granola Lasca de Coco mãe terra e canela em pó.





mãe terra

# OVERNIGHTS DE CACAU

COM  
GRANOLA  
MÃE TERRA

## INGRE DIENTES

- ½ xícara de chá de aveia em flocos Mãe Terra
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo Mãe Terra
- 1 colher de sopa de cacau em pó Mãe terra.
- ¾ de xícara de chá de leite vegetal
- 1 banana
- 2 colheres de sopa de granola tradicional Zero Açúcar Mãe Terra.

Serve 1 pessoa.

Tempo de preparo: 3h15 minutos.  
Overnights de cacau com banana e granola mãe terra, super fácil de preparar e uma delícia para os momentos de lanche.

## MODOS DE PREPARO

1. Em um recipiente misture todos os secos, a aveia mãe terra, a chia, o açúcar mascavo mãe terra e o cacau em pó mãe terra.
2. Acrescente o leite vegetal e misture bem pra que a aveia e chia absorvam bem o leite.
3. Transfira para um pote de vidro e com tampa e deixe na geladeira por no mínimo 3 horas.
4. Depois de 3 horas, coloque o overnight pronto em um bowl e sirva com banana em rodela e granola tradicional Zero Açúcar Mãe Terra.





**SEJA QUAL FOR O MAR QUE  
VOCÊ VAI ENCARAR NO DIA,  
COMECE PELA GRANOLA  
MÃE TERRA**