



CASTANHARIA

---

DELÍCIAS NATURAIS



## *Somos Assim*

Fit e gourmet, preocupados com a saúde  
mas apaixonados por alimentos de verdade,  
especialmente os feitos com castanhas e sementes.

E por que não dividir essa paixão com o mundo?  
**Assim surgiu a Castanharia.**

# *Nossos Princípios*



produção  
artesanal



100%  
naturais



melhores  
ingredientes



densidade  
nutritiva



muito  
carinho

# Nossos 3 Mandamentos

## NÃO ACREDITAMOS NA CONTA DE CALORIAS

Ao nutrir nosso corpo de forma adequada e equilibrada, com alimentos provenientes da natureza, conseguimos ouvi-lo.

## BUSCAMOS SAÚDE COM DELÍCIAS NATURAIS

Queremos nutrir o corpo e a alma, permitir-nos o prazer saudável, funcional e sem culpa. E para isso, as castanhas e sementes são nossas maiores aliadas.

“NÃO COMA NADA QUE SUA AVÓ NÃO RECONHECERIA COMO COMIDA OU QUE VOCÊ NÃO CONSIGA PRONUNCIAR O NOME”

*adaptado de Michael Pollan.*







### PASTA DE CASTANHA DE CAJU

#### Ingredientes:

castanha de caju, açúcar de coco e óleo de coco.

#### Informação nutricional:

(porção de 15 g – 1 colher de sopa):

valor energético - 85,9 kcal (359,6 kJ) | 4% VD

carboidratos - 4,5 g | 2% VD

proteínas - 2,4 g | 3% VD

gorduras totais, das quais - 6,3 g | 9% VD

gorduras saturadas - 1,4 g | 6% VD

fibra alimentar - 0,5 g | 2% VD

sódio - 1,9 g | 0% VD

Peso líquido: 220g



### PASTA DE AMENDOIM

#### Ingredientes:

amendoim torrado e mais nada!

#### Informação nutricional:

(porção de 15 g – 1 colher de sopa):

valor energético - 89,9 kcal (376,4 kJ) | 4% VD

carboidratos - 2,3 g | 1% VD

proteínas - 4,2 g | 6% VD

gorduras totais, das quais - 6,6 g | 10% VD

gorduras saturadas - 1,3 g | 6% VD

fibra alimentar - 1,4 g | 6% VD

sódio - 0,9 g | 0% VD

Peso líquido: 220g



### PASTA DE AMENDOIM COM MELADO

#### Ingredientes:

amendoim torrado e melado de cana.

#### Informação nutricional:

(porção de 15 g – 1 colher de sopa):

valor energético - 87,5 kcal (366,3 kJ) | 4% VD

carboidratos - 2,8 g | 1% VD

proteínas - 4 g | 5% VD

gorduras totais, das quais - 5,9 g | 8% VD

gorduras saturadas - 1,2 g | 6% VD

fibra alimentar - 1,3 g | 5% VD

sódio - 1,3 g | 0% VD

Peso líquido: 220g



### PASTA DE CASTANHAS E CACAU

#### Ingredientes:

castanha de caju, amêndoa, castanha do pará, cacau, melado de cana e manteiga de cacau.

#### Informação nutricional:

(porção de 15 g – 1 colher de sopa):

valor energético - 82,5 kcal (345,4 kJ) | 4% VD  
carboidratos - 3,7 g | 1% VD  
proteínas - 2,4 g | 3% VD  
gorduras totais, das quais - 6,6 g | 10% VD  
gorduras saturadas - 1,7 g | 8% VD  
fibra alimentar - 1,2 g | 5% VD  
sódio - 1,3 g | 0% VD

Peso líquido: 220g



### PASTA DE CASTANHAS E SEMENTES

#### Ingredientes:

castanha de caju, castanha do pará, amêndoa, nozes, semente de girassol, semente de gergelim e semente de linhaça.

#### Informação nutricional:

(porção de 15 g – 1 colher de sopa):

valor energético - 82,2 kcal (344 kJ) | 4% VD  
carboidratos - 2,9 g | 1% VD  
proteínas - 2,3 g | 3% VD  
gorduras totais, das quais - 7 g | 11% VD  
gorduras saturadas - 1,1 g | 5% VD  
fibra alimentar - 1,1 g | 4% VD  
sódio - 1,3 g | 0% VD

Peso líquido: 220g



### PASTA DE AMÊNDOAS

#### Ingredientes:

amêndoas e extrato natural da fava de baunilha.

#### Informação nutricional:

(porção de 15 g – 1 colher de sopa):

valor energético - 89,7 kcal (375,5 kJ) | 4% VD  
carboidratos - 3,2 g | 1% VD  
proteínas - 3,1 g | 4% VD  
gorduras totais, das quais - 6,1 g | 9% VD  
gorduras saturadas - 0,6 g | 3% VD  
fibra alimentar - 1,6 g | 7% VD  
sódio - 0,5 g | 0% VD

Peso líquido: 220g



### PASTA DE MACADAMIA COM SAL DO HIMALAIA

**Ingredientes:**  
macadamia e sal rosa do himalaia.

**Informação nutricional:**

(porção de 15 g – 1 colher de sopa):

valor energético - 99 kcal (414 kJ) | 5% VD  
carboidratos - 1,7 g | 1% VD  
proteínas - 1,4 g | 2% VD  
gorduras totais, das quais - 9,6 g | 16% VD  
gorduras saturadas - 1,2 g | 5% VD  
fibra alimentar - 1,6 g | 6% VD  
sódio - 84 g | 4% VD

**Peso líquido: 220g**



### PASTA DE COCO

**Ingredientes:**  
coco desidratado.

**Informação nutricional:**

(porção de 15 g – 1 colher de sopa):

valor energético - 99 kcal (414 kJ) | 5% VD  
carboidratos - 0,9 g | 1% VD  
proteínas - 1,2 g | 2% VD  
gorduras totais, das quais - 10 g | 18% VD  
gorduras saturadas - 9,3 g | 42% VD  
fibra alimentar - 0,2 g | 1% VD  
sódio - 0 g | 0% VD

**Peso líquido: 220g**

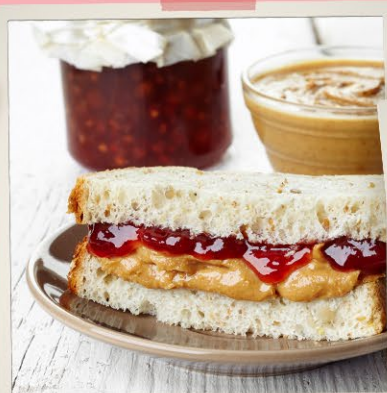
# Sugestões De Consumo



FRUTAS



IOGURTE



PAES E TORRADAS

DICA: complete com geléia para ficar ainda mais saboroso!



SHAKES



COBERTURA OU RECHEIO DE BOLOS FIT  
SOBREMESAS FIT  
DOCINHOS FIT

...estas e muitas outras sugestões são ilustradas diariamente em nosso site e mídias sociais.

## Divulgação Online

Temos uma grande e engajada base de seguidores em nossas mídias sociais além de nosso site institucional. É onde divulgamos nossos produtos, onde comprá-los, *lifestyle* conteúdos diversos.

Acreditamos em um relacionamento emocional das pessoas com a marca Castanharia.

Entre Facebook e Instagram, já são  
**+ de 5 mil pessoas** nos acompanhando diariamente.

E este número não para de crescer...





*Que nossa parceria seja um sucesso!*

Adoramos conversar ;)

 [contato@castanharia.com](mailto:contato@castanharia.com)

CASTANHARIA.COM

