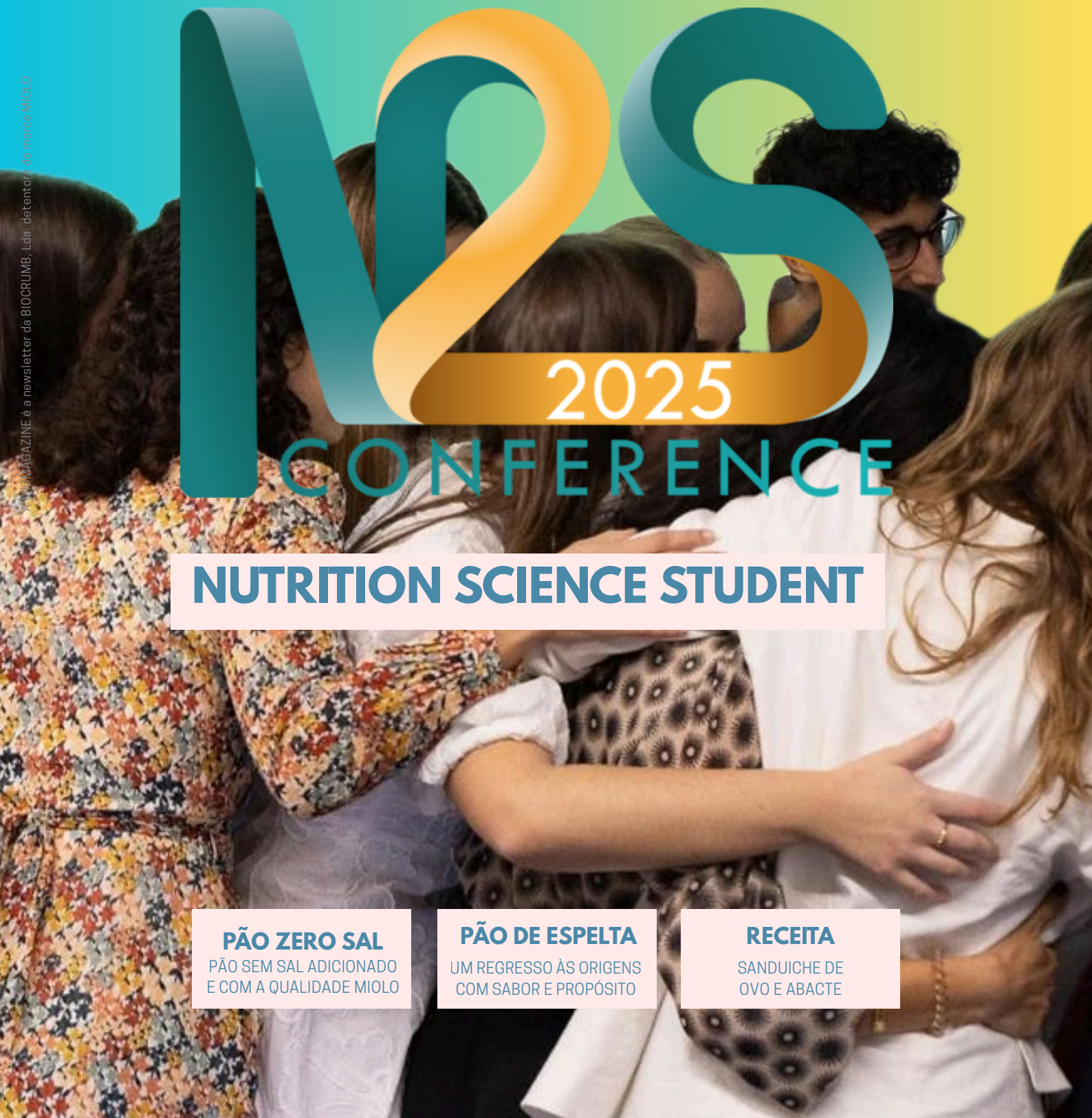
Out

miolo organic food

2025

MIOMAGAZINE



NUTRITION SCIENCE STUDENT

PÃO ZERO SAL
PÃO SEM SAL ADICIONADO
E COM A QUALIDADE MIOLO

PÃO DE ESPELTA
UM REGRESSO ÀS ORIGENS
COM SABOR E PROPÓSITO

RECEITA
SANDUICHE DE
OVO E ABACTE

MIOMAGAZINE é a newsletter da BIOCRUMB, Lda. detentora da marca MIOLO

EDITORIAL

NUTRIR com ciência e propósito

Há projetos que nos inspiram a fazer melhor — a olhar para a alimentação não apenas como sustento, mas como conhecimento e partilha.
A N2S Conference, organizada por estudantes de Ciências da Nutrição da NOVA Medical School, é um desses exemplos.

Enquanto marca portuguesa que acredita no poder transformador da alimentação, é com honra e prazer que a MIOLO se associa a esta iniciativa que valoriza a ciência, a sustentabilidade e o bem-estar.

O pão que fazemos — biológico, fermentado naturalmente, feito com tempo e com respeito pelos ingredientes — é também uma forma de investigação viva: uma experiência contínua sobre o equilíbrio entre tradição, nutrição e inovação.

Acreditamos que, tal como a fermentação natural precisa de tempo e dedicação, também o conhecimento cresce com paciência e curiosidade.
É essa energia que partilhamos com todos os que, como nós, querem alimentar o corpo e a mente — com sabor e consciência.

PÃO DE ESPELTA

UM REGRESSO ÀS ORIGENS COM SABOR E PROPÓSITO

Entre os pães mais apreciados da Miolo, o Pão de Espelta ocupa um lugar especial. Não só pelo sabor suave e ligeiramente adocicado, mas também pela história e os benefícios nutricionais deste cereal ancestral que tem conquistado cada vez mais adeptos.

A espelta (ou Triticum spelta) é um dos trigos mais antigos cultivados pelo ser humano — antepassado direto do trigo moderno, mas com uma estrutura genética menos manipulada. Isso significa que mantém uma digestibilidade superior e um perfil nutricional mais equilibrado, sendo naturalmente rico em fibra, ferro, magnésio e proteínas de elevada qualidade.

Na Miolo, a espelta é usada na sua forma biológica e integral, moída de forma a preservar o germe e todos os seus nutrientes essenciais. Depois, é trabalhada com massa mãe natural, sem aditivos nem melhorantes, num processo demorado de fermentação.

Este cuidado permite que o pão ganhe aromas profundos, uma textura leve e um sabor verdadeiramente autêntico, ao mesmo tempo que se torna mais fácil de digerir.

Além dos benefícios para o corpo, o pão de espelta tem também um lado emocional: evoca um regresso à simplicidade, ao pão de verdade, feito apenas com farinha, água, sal e tempo — exatamente como acreditamos que deve ser o pão.

Por isso, cada fatia é mais do que alimento: é um gesto consciente de quem valoriza o sabor, a saúde e a origem do que come.

Se ainda não o provou, experimente o nosso Pão de Espelta Biológico, feito com dedicação artesanal e fermentação natural. Ideal para o pequeno-almoço, para acompanhar sopas ou simplesmente para saborear com um fio de azeite.

Na Miolo acreditamos que um pão bem feito é um alimento completo — e o Pão de Espelta é a prova disso.

cada fatia é mais do que alimento: é um gesto consciente de quem valoriza o sabor, a saúde e a origem do que come.

O que é a N2S CONFERENCE?

Este é um momento dirigido a todos os estudantes e profissionais na área da Saúde e Estilos de Vida

A Nutrition Science Student (N2S) Conference corresponde a um congresso científico anual, desenvolvido por alunos da Licenciatura em Ciências da Nutrição da NOVA Medical School, desde à escolha dos oradores à aquisição de parcerias logísticas e financeiras. Este é um momento dirigido a todos os estudantes e profissionais na área da Saúde e Estilos de Vida, centrado na divulgação das Ciências da Nutrição, domínio de estudo em crescente desenvolvimento nos últimos anos e um campo vital da vida.

Com o sucesso crescente ao longo dos anos, a 5a edição da N2S Conference ambiciona chegar a um maior número de participantes, nomeadamente estudantes de outros pólos universitários e profissionais da área. Sob o mote Health Powered by Nutrition, sublinhamos a importância central da nutrição como motor da saúde em todas as suas dimensões — física, mental e social. A 5a Edição irá proporcionar o contacto com as diferentes vertentes da Nutrição, através de um painel de profissionais de excelência, um programa completo e fomentar a inovação na área da saúde, promovendo a partilha de conhecimento entre participantes e oradores e a aproximação à realidade profissional da área da Nutrição.

A N2S Conference é marcada por 3 grandes momentos.

O N2Care, uma Ação de Voluntariado, o N2S Meeting & Abroad, as Mini edições da N2SConference, e o Main Event da N2S Conference.

O Main Event da N2S Conference consiste no último evento anual da N2S Conference, um momento pensado extensivamente e ao pormenor durante o período de 1 ano. Este encontra-se organizado em diversas secções ao longo de 4 dias:

Dia 23 de outubro, o 1o dia do Main Event da N2S Conference, será dedicado a Workshops, a serem realizados nas instalações da NOVA Medical School, onde se irá colocar em prática conhecimentos teóricos na área da Nutrição. Os participantes têm a oportunidade de experienciar 2 workshops, de entre uma totalidade de 12 sessões destinadas a este fim.

Dia 24, no período da manhã, iremos dar lugar ao Concurso da N2S Conference, o N2Strive – test your cooking skills, um concurso reinventado, que tem como objetivo, mais uma vez, desafiar os participantes a elaborar uma refeição, simultaneamente, nutricionalmente interessante e saborosa, respeitando e valorizando as tradições culinárias de um determinado continente.

De forma a garantir uma avaliação concreta dos pratos confecionados, a Comissão Organizadora decidiu selecionar um painel de jurados para este fim. A participação no N2Strive - test your cooking skills é permitida a qualquer participante inscrito no Main Event da N2S Conference 5.0 (aplicado a qualquer tipologia de bilhete). Esta faz-se por meio da constituição de equipas de 2 elementos, perfazendo um total máximo de 5 equipas (10 elementos).

A partir de dia 24, no período de tarde, iremos dar início a três dias de Palestras a decorrer de 24 a 26 de outubro de 2025. No âmbito das palestras do Main Event da N2S Conference teremos a oportunidade de promover a troca de partilha entre os mais diversos profissionais de saúde e estudantes universitários. Aqui vais poder adquirir conhecimentos na área da Nutrição Clínica, Política Nutricional, Nutrição Comunitária e perspectivas da Investigação na área por meio de diversas tipologias de palestras.

Desde Sessões Plenárias, Mesas Redondas, onde tens a oportunidade de ouvir diferentes perspetivas de um mesmo tópico, Keynotes, por meio da contribuição de oradores internacionais, um Q&A, onde poderás colocar as tuas perguntas, e uma palestra que traz a vertente do nutricionista e do paciente. Poderás, assim, poder ouvir falar de Nutrição pelos mais prestigiados profissionais da área.

O Main Event inclui ainda um Programa Social, a N2Social Night – Entre artigos e aperitivos, que visa quebrar a barreira existente entre os oradores e participantes e ser um impulsionador da partilha entre os mesmos. Este momento irá decorrer no dia 25 de outubro pelas 18:30! Poderás contar com uma noite de finger foods, bebidas, entretinimento e, acima de tudo, confraternização com outros participantes e oradores da Conferência.

Se tens interesse em saber mais sobre Nutrição, Saúde e Estilos de Vida, junta-te a nós neste momento repleto de partilha de conhecimento!

As inscrições já se encontram abertas e, para mais informações, consulta as nossas redes: site n2sconference.pt, Instagram @n2sconference e Linkedin N2SConference. No caso de dúvida, poderás sempre entrar em contacto connosco, através do nosso Instagram, Linkedin ou do seguinte email: direcao@n2sconference.pt.

Contamos contigo? Vemos-nos dia 23 de outubro!

A MINHA RECEITA

PÃO DE ESPELTA

EM SANDUICHE DE OVO E ABACATE

healing_foodie.mm

Sou a Maria Marto, licenciada em Ciências da Nutrição pela NOVA Medical School e tenho uma forte paixão por cozinhar com propósito.

Acredito no poder da comida não só para nutrir o corpo, mas também para criar conexão, prazer e bem-estar com quem partilhamos estes momentos.

Valorizo uma cozinha com ingredientes locais, sazonais e de produção sustentável, e é essa filosofia que partilho na minha página Healing Foodie: um espaço onde a nutrição se encontra com o sabor, a partilha e a consciência.

MODO DE PREPARAR

- Coza 2 ovos durante cerca de 9 minutos, ou até estarem bem cozidos.
- Depois de cozidos, descasque-os e transfira para um prato.
- Esmague os ovos com ½ abacate até obter uma pasta cremosa.
- Tempere com manjericão picado, sal, pimenta e um fio de azeite.
- Corte 2 boas fatias do pão de Espelta da Miolo e torre-o. Torrar o pão é essencial, para que ele não fique mole ao absorver o líquido do recheio da sanduiche.
- Barre uma fatia com pesto e a outra com a pasta de ovo e abacate.
- Adicione folhas de rúcula (pode substituir por agrião ou espinafres).
- Una as duas fatias, pressione ligeiramente e está pronta!

TIRANDO SAL
...ACRESCENTA-SE SAÚDE

Há escolhas simples que fazem uma diferença enorme. Reduzir o sal é uma delas.

O novo Pão Zero Sal Low Carb Bio da MIOLO nasce com esse propósito: cuidar da saúde sem abdicar do sabor. Um pão biológico, fermentado naturalmente, feito com ingredientes de origem vegetal e sem sal adicionado, pensado para quem procura equilíbrio, bem-estar e prazer em cada fatia.
Ao retirarmos o sal, não perdemos sabor — ganhamos autenticidade.
A fermentação natural e a seleção cuidada das farinhas biológicas revelam o gosto genuíno do cereal e uma textura leve, nutritiva e fácil de digerir.
Ideal para quem precisa de controlar o consumo de sódio, para quem tem hipertensão, retenção de líquidos ou simplesmente quer viver de forma mais consciente.

Neste caso, o menos é mais...vida.

PÃO ZERO SALT

LOW CARB BIO
LOW CARB ORGANIC

BREAD

miolo.pt

bio CRUMB
miolo
organic food
CRIAMOS PÃO GENUÍNO
MIOLO.PT