



Natural de Moçambique



Adquirimos os nossos produtos agrícolas de pequenos negócios de todas as províncias do país.

Respondemos a uma procura crescente por produtos de qualidade, saudáveis, éticos e sustentáveis.

## Certificação biológica internacional

As nossas instalações em Maputo são certificadas para produtos biológicos de acordo com a regulação da União Europeia.



### Produtos moçambicanos de qualidade

Desenvolvendo produtos saudáveis, naturais e biológicos e relações de benefício mútuo com os nossos fornecedores.

### Estilos de vida sustentáveis e saudáveis

Promover estilos de vida social e ambientalmente responsáveis.



# Categorias de produtos

ÓLEOS ALIMENTARES

ARROZ

SNACKS  
SAUDÁVEIS

CAFÉ

FARINHAS  
SEM GLÚTEN

FEIJÃO E GRÃO

MANTEIGAS DE  
AMENDOIM  
E OUTRAS

CHÁ E INFUSÕES

SUPLEMENTOS  
ALIMENTARES

OUTRAS  
ESPECIALIDADES

MEL

COSMÉTICOS

MOLHOS

TEMPEROS  
E SEMENTES

AÇÚCAR





CERTIFICAÇÃO  
BIOLÓGICA



Extraído por método de prensa a frio, 100% natural e de origem biológica certificada. Produzido em Inhambane com cocos frescos fornecidos pelas comunidades.

Um substituto saudável dos habituais óleo e azeites de cozinha, para fazer bolos, cozinhar, fritar.

Quando aplicado na pele como hidratante deixa a pele forte e flexível.

### Óleo de sésamo (gergelim)

---

Extraído da semente de sésamo (gergelim) nacional.

Um óleo rico em sabor que pode ser utilizado para cozinhar ou para temperar.

Adiciona um sabor único e diferenciado aos seus pratos, especialmente utilizado na cozinha asiática.



### Óleo de soja

---

Extraído do grão de soja inteiro e fortalecido com vitaminas.

Produzido na província do Niassa com grão de soja 100% nacional.

Um óleo ideal para cozinhar e fritar.

## ARROZ



### Arroz integral e arroz branco

---

Arroz aromático produzido de forma artesanal, sem químicos nem aditivos, na província Zambézia.

O arroz branco passa por um processo adicional de polimento para obter a sua cor branca; e o arroz integral é descascado, sem polimento adicional, mantendo assim uma cor acastanhada e retendo mais todos seus nutrientes naturais.





### Farinha de castanha de caju

---

Feito a partir da amêndoa do caju crua e rica em proteínas.

Perfeito para substituir a farinha de amêndoa nas suas receitas de pão, bolos, biscoitos ou panquecas.

Adicione em papas, caril ou molhos para obter nutrientes, textura e sabor.

### Farinha de coco

---

Produzida com o coco após extração do seu óleo.

Com elevado conteúdo de fibras, proteínas e minerais. Baixo índice glicémico, podendo ser consumida por diabéticos.

Misture com outras farinhas nas receitas habituais ou procure receitas específicas sem glúten. Adicione nos cozinhados ou papas para mais sabor e textura.



CERTIFICAÇÃO  
BIOLÓGICA



### Farinha de mandioca crua

---

Produzida através da secagem e moagem da raiz da mandioca crua.

Adequado para preparar bolos, crepes, panquecas ou cozinhar substituindo ou misturando com outras farinhas.

Use também para preparar papa ou xima de mandioca (caracata).

### Farinha de mandioca torrada

---

Produzida ralando e depois torrando a raiz da mandioca. Conhecida em Moçambique por rhale, no Brasil para fazer farofa.

Prepare papa adicionando água e açúcar, mel cereais ou frutas. Faça um refogado e frite para farofa brasileira para acompanhar o feijão.

### Polvilho doce (amido de mandioca)

---

O polvilho doce, ou amido de mandioca, resulta de um processo de extração do amido da raiz da mandioca por prensa.

Use para fazer pão, como o típico pão de queijo brasileiro ou hidrate para fazer tapioca.





### Farinha de mapira / sorgo

---

Farinha integral e sem glúten. Cereal também conhecido por sorgo. Rico em fibras e antioxidantes.

Tem um baixo índice glicémico (baixa nível de glucose e ajuda a controlar o diabetes), ajuda a controlar o colesterol.

### Farinha de mexoeira / milhete-pérola

---

Cereal conhecido por milheto, milho-miúdo, painço, massango (Angola), Bajra (Índia), pearl millet ou *Pennisetum glaucum*.

Integral, rico em fibras e baixo índice glicémico (ajuda na perda de peso e no controlo dos diabetes), potássio (redução da pressão arterial), magnésio e antioxidantes.

### Farinha de marrupi / milhete-dedo

---

Cereal também conhecido por capim coracana, finger millet, Ragi (Índia) ou *Eleusine coracana*.

Integral, rico em fibras e baixo índice glicémico (controlo de peso, diabetes e pressão arterial).





### Farinha de arroz

---

Produzida através da moagem de arroz fresco.

Uma farinha sem glúten super versátil e prática para um variado tipo de sobremesas, receitas e cozinhados.

Saudável para papas de bebés.

### Farinha de batata doce

---

A batata doce é rica em vitaminas, fósforo e potássio.

Pode ser usada para preparar pão, bolos, papas, e uma variedade de outras receitas.

### Farinha de soja

---

Produzidos a partir de grãos de soja levemente torrados, ricos em proteínas.

Pode ser usada para preparar bolos e papas.



### Farinha de milho amarelo

---

Rico em fibras (ajudando na perda de peso e baixando o colesterol), potássio (reduz a pressão arterial), magnésio (para a saúde do coração) e antioxidantes. Baixo índice glicêmico ajuda a controlar o diabetes.

Use para fazer papa, xima ou pão de milho.

### Farinha de mbila

---

Farinha de milho branco. O grão passa por um processo de imersão em água antes da secagem e moagem.

Use para preparar a típica xima moçambicana.

### Farinha instantânea de soja e milho

---

Basta juntar água quente para preparar.

Naturalmente enriquecida com a proteína de soja e fortalecida com vitaminas e minerais.

Mistura de soja e milho pré-cozidos com açúcar e sal, pronta a consumir.





Produzida através da moagem de banana verde desidratada.

A farinha de banana verde é rica em vitaminas A, B1, B2, B6, C, D e E, bem como em potássio, cálcio, magnésio e zinco. Apesar de ser rica em carboidratos, tem um baixo índice glicémico, sendo apropriado para diabéticos e para controlo do colesterol.

Experimente as cinco variantes:

**Normal** - à base da polpa da banana.

**Integral** - à base da polpa e da casca, com mais fibra e polifenol.

**Com leite** - com leite em pó para preparação de papas.

**Com farinha de casca de maracujá** - suplemento adicional para mais nutrientes a apoiar na perda de peso.

**Com farinha de castanha de caju** - enriquecido naturalmente com mais proteína.





CERTIFICAÇÃO  
BIOLÓGICA



### Pó de malambe biológico

Produzida com a polpa do malambe, fruto do embondeiro, e com certificação biológica.

A Baovita trabalha diretamente com os produtores locais e apoia as comunidades contribuindo para o seu desenvolvimento.

Adicione nos sumos, batidos, papas ou qualquer outro prato para obter um sabor cítrico único.

### Pó de malambe (convencional)

Produzido de forma 100% natural, na província de Manica, sem certificação biológica.

O malambe, fruto do embondeiro, é considerado um “super alimento” por ser extremamente rico em Vitamina C, antioxidantes, Ferro, Potássio, Cálcio e Magnésio.

Adicione nos seus alimentos ou prepare sobremesas.





## Farinha de casca de maracujá

Produzida através da secagem e moagem da casca de maracujá que é rica em fibras, vitaminas e minerais.

Ajuda no processo de emagrecimento, pois contem pectina que aumenta sensação de saciedade.

As suas propriedades ajudam também a regular os níveis de colesterol e glicose no sangue.



## Moringa em pó ou em folha

As folhas da moringa são conhecidas por ser muito ricas em cálcio, ferro, potássio e vitaminas A e C.

Com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Adicione a nos sumos, *smoothies*, papas, sopas e quaisquer outros alimentos para enriquecer com minerais e vitaminas.

Ou use as folhas para prepara chá de infusão.





Feijão seco, natural sem aditivos químicos.

Demolhar (pelos menos 12 horas) antes de cozinhar, deite fora a água antes de cozinhar.

Uma variedade de feijões para cada ocasião:

- Preto: ideal para feijoada.
- Branco: experimente em feijoada vegetariana ou de marisco.
- Encarnado: versátil e nutritivo.
- Soroco (mung bean): popular na comida asiática, também bom para fazer sopa por ser parecido com lentilhas.
- Manteiga: suave e saboroso.
- Boer (dal bean): ideal para comida asiática e caril.
- Catarino: sopas, cozido, feijoada ou até comida mexicana.







Cozinhe como feijão, arroz ou quinoa para criar saladas nutritivas ou acompanhar as refeições.

### Grão de marrupi / milhete-dedo

---

Cereal integral conhecido na Índia como Ragi. Rico em fibras, baixo índice glicêmico.

### Grão de mexoeira /milhete-perola

---

*Pennisetum glaucum*. Conhecido por milheto, milho-miúdo, painço, massango (Angola), Bajra (Índia) ou pearl millet.

Baixo índice glicêmico, rico em fibras, potássio (redução da pressão arterial), magnésio (para saúde do coração) e antioxidantes.

### Grão de mapira / sorgo

---

Rico em fibras e anti-oxidantes. Baixo índice glicêmico.

Pelo seu tamanho maior, textura e consistência assemelha-se mais ao arroz, quinoa ou couscous.

### Coco ralado

---



Produzido a partir de coco fresco, ralado e desidratado, sem aditivos nem conservantes.

Rico em fibras e gorduras saudáveis.

Todo sabor do coco para usar em seus pratos, sobremesas ou pequeno almoço.

Use para caril de coco, assar bolo de coco, biscoitos.

### Amendoim pilado

---

O amendoim moído é prático e fácil de usar no tradicional caril moçambicano.

O nosso amendoim é livre de aflatoxinas - uma toxina cancerígena, prejudicial ao corpo humano, muito comum no amendoim.

### Matapa em pó

---

Matapa é a folha da mandioca, rica em vitaminas, proteínas, minerais e aminoácidos essenciais.

A nossa matapa em pó é pronta a cozinhar - basta abrir e juntar na panela para cozinhar com os seus pratos preferidos, tal como tradicional matapa com coco e amendoim.



## Cogumelos desidratados

Cogumelos secos retêm todo o sabor e nutrientes sem aditivos ou conservantes.

Produzido nas comunidades ao redor do Parque Nacional do Gilé como parte de um programa de desenvolvimento treina as comunidades na coleta e secagem.

Antes de cozinhar, mergulhe os cogumelos em água quente por cerca de 30 minutos, retire da água e cozinhe normalmente.



em parceria com:







Desidratado em secadores próprios sem adição de químicos ou conservantes.

O processo de desidratação conserva as vitaminas, os nutrientes e a fibra da fruta.

Variedades disponíveis:

- Coco
- Banana
- Ananás
- Manga
- Mistura

Um snack saudável para comer a qualquer hora do dia.

Experimente adicionar aos seus cereais, iogurte, bolos, sobremesas ou pratos de comida.





## Mistura de fruta seca e amêndoas

Lanche ideal e saudável para qualquer hora do dia.

Saborosa mistura de:

- Castanha de caju torrada,
- Macadâmia,
- Banana,
- Ananas,
- Manga.

## Caju cru e caju torrado

Snacks saudáveis, sem adição de sal ou açúcar e sem fritura. A castanha de caju é rica em fibra, gorduras saudáveis e minerais

A amêndoa crua é extraída da casca da castanha e não sofre qualquer outro processamento ou aditivo. Pode ser comida crua ou usada para cozinhar.

A amêndoa torrada é assada no forno para ficar mais crocante e saborosa, evitando frituras em óleo.



## Macadamia

---

Snack saudável sem sal, sem açúcar e sem frituras.

A amêndoa da macadâmia crua é extraída da casca dura e seca sem qualquer processamento adicional.

A macadâmia é naturalmente baixa em açúcar e carboidratos, e rica em nutrientes, antioxidantes e gorduras saudáveis.

## Macadamia torrada e salgada

---

Amêndoa de macadamia torrada e ligeiramente salgada.

A nossa macadamia é torrada em forno, sem fritura, sem adição de óleo e, por isso, mais saudável.

**Brevemente**



## Caju com sabores

Castanha de caju torrada e com adição de sal, sal e piri-piri, e outros sabores.

A nossa castanha é torrada em forno, sem fritura, sem adição de óleo e, por isso, mais saudável.

**Brevemente**



## Amendoím torrado e amendoím doce

Amendoím torrado em forno, sem adição de sal ou açúcar e sem fritura.

Amendoím doce é cozido com açúcar castanho.

O nosso amendoím é livre de aflatoxinas – uma toxina cancerígena, prejudicial ao corpo humano, muito comum no amendoim.





## Molhos de piri-piri

Molhos frescos de piri-piri feitos com ingredientes frescos locais em Inhambane.

O molho pode ser diluído (em limão, azeite, maionese ou no cozinhado) para se disfrutar todo o seu sabor.

**Lourenço Marques:** o original, sem fruta, apenas piri-piri - para qualquer tipo de prato, carne, pizza ou camarão.

**Baobab:** o piri-piri com o sabor cítrico do malambe - ideal com marisco, peixe, massas.

**Mango:** com sabor fresco e doce da manga - experimente com porco, pato ou saladas.

**Passion:** a combinação única maracujá e picante.

**Goa (papaia):** uma combinação inesperadamente agradável de papaia com piri-piri.

Experimente todos e descubra quais combinam melhor com salada, carnes, peixes, marisco ou outros pratos.





### Gengibre em pó

---

Gengibre seco e moído, pronto para usar na culinária ou para adicionar no seu chá ou bebidas.

O gengibre é um antibiótico natural.

Experimente um chá de gengibre com limão e mel.

### Açafrão em pó

---

O açafrão-da-terra (ou cúrcuma) é uma especiaria popular da culinária asiática.

Pode também tomar uma colher por dia como um suplemento pelos seus muitos benefícios para a saúde (anti-inflamatório, antioxidante, melhora a saúde do coração e previne varias doenças).

### Semente de sésamo

---

A semente de sésamo (ou gergelim) é muito utilizada na salada (após torrar levemente), para preparar pão de sementes, ou no toque final da confecção de algum prato - tal como sushi ou atum.



### Piri-piri suave

---

Piri-piri em pó suave - adiciona sabor e cor extra aos seus cozinhados, sem ser demasiado picante.

Ideal para adicionar a molhos e caril para resultados saborosos e coloridos.

Produzido a partir de malaguetas secas e moídas.

### Piri-piri sacana

---

Piri-piri em pó extra picante.

Usa nos cozinhados como tempero ou directamente no prato .

Produzido a partir de malaguetas moçambicanas secas.





**Coming soon**

## Flor de sal

A flor de sal é uma fina camada de cristais de sal marinho que se forma na superfície das salinas.

A forma mais pura de sal de mesa, pois é naturalmente fino e não refinado.

Alta concentração de ferro, zinco, magnésio, iodo, flúor, sódio e cálcio, potássio e cobre.

## Sal marinho (iodado)

Sal grosso natural do oceano indico, minimamente processado e ideal para cozinhar.

Enriquecido com iodo conforme exigido pela legislação moçambicana.

## Flor de sal com piri-piri

Uma mistura perfeita e equilibrada de flor de sal e piri-piri em pó.

Use para petiscos ou temperar saladas, carnes ou mariscos.



Mel puro e natural da região de Chimanimani, Manica.

Recolhido directamente dos apicultores das comunidades vizinhas à reserva de Chimanimani.

Mel multiflora de florestas de flora nativa, de miombo, a sua cor varia entre mais escura e mais clara de acordo com as estações do ano e respectiva variedade da flora.

### Mel multiflora - Ouro da Floresta

Mel puro e natural de manica. Uma mistura perfeita para o melhor sabor e cor.

Uma alternativa mais saudável ao açúcar. Use menor quantidade para obter o mesmo efeito adoçante. Possui vitaminas e minerais, antioxidantes e reconhecidas propriedades antibacterianas, antifúngicas e antivirais.

Use para adoçar chá, iogurte, sumos, papas, panquecas e bolos.







## Mel flora de litchi e flora de macadamia

Mel mono floral puro e natural.

Este mel tem um sabor único e diferenciado pois é produzido a partir de colmeias localizadas em plantações de macadâmia ou lichia.

Mel de flora de litchi - leve e floral.

Mel de flora de macadâmia - rico e floral.

## Mel de Moçambique

Uma coleção de mel natural puro e proveniente de comunidades de diferentes regiões de Moçambique.

- Inhambane - da província tropical do sul.
- Manica - região centro.
- Matutuine - da região mais a sul de Moçambique, produzido pelas comunidades do Parque Nacional de Maputo.





## Mel monoflora e multiflora

Mel mono floral puro e natural.

Proveniente da província de Manica

Três variedades, cada uma com sabor distinto por causa da diferente flora na base da sua produção pelas abelhas.

- Flora abacate
- Flora macadâmia
- Flora litchi
- Multiflora

Cada um destes diferentes tipos de mel é produzido a partir de colmeias localizadas em plantações de abacateiros, litchieiras e árvores de macadâmia - e são, por isso, considerados mel monofloral.

O mel multiflora é produzido nas florestas de miombo.





CERTIFICAÇÃO  
BIOLÓGICA

## Açúcar de cana integral

Açúcar de cana único devido ao seu processo que não envolve qualquer centrifugação. Esse processo permite que o açúcar retenha seu melaço que contém vitaminas, minerais e antioxidantes.

Uma alternativa mais saudável ao açúcar comum pelo seu valor nutricional. Um produto naturalmente fortificado.



CERTIFICAÇÃO  
BIOLÓGICA

## Melaço de cana (blackstrap)

O melaço de cana de açúcar é um xarope semelhante ao mel que resulta do processo de produção de açúcar.

Pode ser usado para adoçar sobremesas e também na preparação de molhos especiais para cozinhar (como molho de barbecue).

O melaço contém a maioria das vitaminas e minerais da cana de açúcar.



## Manteiga de amendoim

---

Produzida localmente com amendoim nacional em duas variedades: com açúcar e sem adição de açúcar,

Experimente no pão, panquecas ou crepes, adicione em *smoothies*, batidos ou sumos.

## Manteiga de macadamia

---

Feita a partir de amêndoa de macadâmia ligeiramente torrada sem adição açúcar.

## Manteiga de castanha de caju

---

Feita a partir de castanha de caju torrada, com um pouco de óleo de coco, sem adição açúcar.

Uma alternativa única a outros spreads com todo o sabor e benefícios da castanha de caju.



## Manteiga de marula

---



Feita a partir de amêndoa do canhu ligeiramente torrada com sal e açúcar.

Uma sabor único e original.

## Macadamia caju e cacau

---



O NUTELLA moçambicano! E também mais natural e saudável - sem óleo de palma ou aditivos.

Feita com macadâmia, caju, cacau e uma ligeira adição de açúcar.

## Tahini (pasta de sésamo)

---



Pasta de semente de sésamo (gergelim) com puro azeite virgem.

Ideal para preparar *hummus* e outros pratos de culinária do médio oriente.

Café Niassa



Proveniente de plantações na província do Niassa. Totalmente produzido e embalado em Moçambique.

Duas variedades de torrefacção: "Expresso", mais torrado, mais escuro, e "Medium Roast", menos torrado, mais do sabor amargo do grão.

Disponível em grão ou moído.

Café Chimanimani

Café arábica das montanhas de Chimanimani em Manica.

Disponível em grão ou moído.

Café de Moçambique



Café robusta de Tete - produzido em altitude no planalto de tsangano.

Café do Ibo - racemosa, café raro cultivado junto ao mar e com aroma único a especiarias.





CERTIFICAÇÃO  
BIOLÓGICA



### Chá preto e chá verde (folha solta)

---

Proveniente de plantações de produção orgânica/biológica certificadas nas montanhas do Gurué, na Alta Zambézia.

O chá preto e verde é rico em antioxidantes, tais como os flavonoides, que contribuem para proteger as células e a atrasar o seu envelhecimento. Acelera o metabolismo sem sobre-estimular o coração, dado o seu nível de cafeína ser relativamente baixo.

Prepare com um infusor ou coador em água fervida.

### Chá Gurué (em saquetas)

---

Proveniente das antigas plantações do famoso Chá Licungo no Gurué, Zambézia.

O chá preto é rico em antioxidantes, contribuiu para proteger as células e a atrasar o seu envelhecimento.

Dá energia sem sobre-estimular o coração, dado o seu nível de cafeína ser relativamente baixo.





Infusões com vários benefícios para a saúde e agradáveis para preparar chá quente ou gelado.

**Hibisco**, com propriedade diuréticas, ajuda ao emagrecimento.

**Balacate** (capim-limão), rico em antioxidantes, ajuda a reduzir ansiedade e a controlar o colesterol.

**Cidreira**, reconhecido pelas propriedades calmantes que ajudam o sono e reduzem o stress.

**Hortelã**, equilibra as hormonas, reduz o açúcar no sangue e melhora a digestão. E pode utilizar para preparar Mojitos!



Prepare uma infusão com água fervida como se fosse um chá. Beba quente ou frio.

Consumir ao natural ou adicionando açúcar, mel ou misturado com outros chás, ervas ou especiarias.



## Outros produtos cosméticos

### Máscara de argila natural

- Remove a oleosidade sem desidratar a pele, absorve toxinas e impurezas.
- Ajuda no tratamento de manchas escuras ou solares, e cicatrização.



### Óleo essencial de eucalipto

- Perfuma o ambiente.
- Alivia congestionamento de vias respiratórias e sintomas de gripe.
- Alívio imediato de comichão de picada de insecto.



### Desinfetante de mãos

- Álcool a 70% com óleos essenciais de limão e lavanda.
- Elimina vírus e bactérias - com um aroma super agradável.



**BôM**  
BIO ÓLEOS DE MIOMBO

O melhor da natureza para a sua pele e cabelo

Produtos naturais para a pele e o cabelo à base matérias primas locais como óleos de coco, mafura e canhú.



MIOMBO

A LINHA EXCLUSIVA DE  
PRODUTOS NATURAIS  
MOÇAMBICANOS

## PARA HOMEM natural e sem álcool

Óleo para barba  
e  
Aftershave



BANTU  
PARA HOMEM



## WEBSITE

[www.goodtrade.co.mz](http://www.goodtrade.co.mz)

## EMAIL

[info@goodtrade.co.mz](mailto:info@goodtrade.co.mz)

## TELEPHONE



[\(+258\) 84 3310 111](tel:+258843310111)

## MORADA

Loja - [Av. Kim Il Sung, 22. Maputo](#)  
Sede e armazém - [Av. Eng. Carlos Morgado. 1872. Maputo](#)

## SOCIAL MEDIA

@mozgoodtrade



[facebook.com/mozgoodtrade/](https://facebook.com/mozgoodtrade/)



[instagram.com/mozgoodtrade/](https://instagram.com/mozgoodtrade/)

