

a
iogur
teria
Nestlé

Verão com IOGURTE, todo mundo curte

10 receitas para você se refrescar
na estação mais quente do ano



RECEITAS
Nestlé



ÍNDICE

BOWL DE IOGURTE E FRUTAS.....	03
FLAN DE IOGURTE COM CALDA DE GELEIA.....	05
SMOOTHIE DE IOGURTE E MELÃO	07
BANANAS COZIDAS COM FRUTAS E IOGURTE	09
CESTINHA CROCANTE DE FRUTAS E IOGURTE	11
PARFAIT DE PERA E IOGURTE NESTLÉ GREGO LIGHT	13
CHIPS DE LEGUMES COM MAIONESE DE ABACATE	15
PETISCO DE MASSA FILO E RICOTA COM MOLHO	17
SALADA COM MOLHO REFRESCANTE E FRUTAS	19
SALADA FRESCA	21





Foto: JRG Comunicação

Bowl de IOGURTE E FRUTAS



VOLTAR PARA
o índice



TEMPO DE PREPARO
5 minutos



RENDIMENTO
1 porção

INGREDIENTES

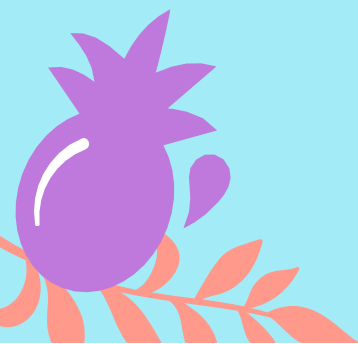
IOGURTE

- 1 copo de iogurte **MOLICO® Baunilha** 140g gelado
- 1 xícara (chá) abacate maduro picado congelado



DECORAÇÃO

- meia xícara (chá) de frutas de sua preferência picadas
- 2 colheres (sopa) granola



MODO DE PREPARO

IOGURTE

1. Em um liquidificador bata o **MOLICO® Copo Baunilha** e o abacate.

DECORAÇÃO

2. Coloque em um bowl e decore com as frutas. Finalize com a granola.

CONFIRA A RECEITA
no site



FEITO COM

Nestlé
Molico





Foto: Sheila Oliveira

Flan de Iogurte com CALDA DE GELEIA



VOLTAR PARA
o índice



TEMPO DE PREPARO
250 minutos



RENDIMENTO
1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor
- 1 iogurte **MOLICO® Morango** (170 g)
- 4 colheres (sopa) de **Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio**
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de geleia diet de frutas vermelhas



MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente refratário pequeno, misture a gelatina com a água e leve ao banho-maria até dissolver.
2. Em um liquidificador, bata oiogurte **MOLICO**® com o Leite **MOLICO**®, a gelatina dissolvida e o açúcar até ficar homogêneo.
3. Coloque em uma taça umedecida e leve à geladeira por cerca de 4 horas. Desenforme e sirva com a geleia.

CONFIRA A RECEITA
no site



FEITO COM

Nestlé
Molico



Foto: Sheila Oliveira

Smoothie de IOGURTE E MELÃO


TEMPO DE PREPARO
5 minutos


RENDIMENTO
1 porção

INGREDIENTES

CALDA

- 1 unidade de **iogurte MOLICO® Morango** 170g
- 2 unidades de castanhas-do-pará
- 2 xícaras (chá) de melão picado congelado
- 2 rodela de gengibre



 **VOLTAR PARA
o índice**

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva.

CONFIRA A RECEITA
no site



FEITO COM

Nestlé
Molico





Foto: Carol Gherardi

Bananas Coridas com FRUTAS E IOGURTE


TEMPO DE PREPARO
5 minutos


RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

CALDA

- 4 bananas-nanicas cortadas ao meio
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 potes de **iogurte NESTLÉ® GREGO Tradicional**
- 2 colheres (sopa) de uvas roxas sem sementes
- 4 gomos de tangerinas picados
- 1 kiwi picado
- 2 colheres (sopa) de castanha-do-pará trituradas grosseiramente




VOLTAR PARA o índice

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente refratário, coloque 1 banana, polvilhe com um pouco de canela em pó e leve ao micro-ondas, em potência alta, por 1 minuto.
2. Recheie a banana com um pouco do **iogurte GREGO**, coloque as frutas e a castanha-do-pará.
3. Repita esse procedimento com o restante dos ingredientes. Sirva.

CONFIRA A RECEITA
no site



FEITO COM





Foto: Sheila Oliveira

Cestinha Crocante de FRUTAS E IOGURTE

VOLTAR PARA o índice


TEMPO DE PREPARO
50 minutos


RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

CESTINHA

- 5 xícaras (chá) **Cereal Matinal SNOW FLAKES® Sabor Morango**
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 2 claras
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo



RECHEIO

- 2 potes de **iogurte NESTLÉ® GREGO Frutas Vermelhas**
- 2 xícaras (chá) de frutas vermelhas frescas

CONFIRA A RECEITA
no site



MODO DE PREPARO

CESTINHA

1. Em um liquidificador bata o **Cereal Matinal SNOW FLAKES® Sabor Morango** até triturar.
2. Transfira para um recipiente e junte a manteiga, o açúcar, as claras e a farinha, misturando bem até obter uma massa compacta. Reserve a massa na geladeira por 20 minutos.
3. Forre o fundo e as laterais de forminhas para empadas com a massa e leve para assar em forno médio-alto (200° C) até por cerca de 15 minutos ou até dourarem. Após esse tempo, retire do forno e deixe esfriarem.

FEITO COM



RECHEIO

4. Desenforme, recheie com o iogurte e cubra com as frutas. Sirva.



Foto: Sheila Oliveira

Parfait de Pera e IOGURTE NESTLÉ GREGO LIGHT


TEMPO DE PREPARO
250 minutos


RENDIMENTO
1 porção

INGREDIENTES

PERAS

- 2 peras grandes sem casca, picadas em cubos grandes
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 pedaço de canela em pau

MONTAGEM

- 6 unidades de Biscoito **NESFIT® Aveia e Mel**, quebrados grosseiramente
- 3 potes de Iogurte **NESTLÉ® GREGO Light**
- 2 colheres (sopa) de castanhas-do-pará trituradas



 **VOLTAR PARA
o índice**

CONFIRA A RECEITA
no site



MODO DE PREPARO

PERAS

1. Em uma panela, leve ao fogo as peras, o suco de laranja e a canela em pau e deixa ferver até as peras estarem levemente macias (sem amolecer muito).
2. Retire a canela em pau e deixa esfriar.

MONTAGEM

3. Em copinhos de sobremesa (ou tacinhas) coloque uma camada de pera cozida com caldo, espalhe um pouco de **Biscoitos NESFIT®** e cubra com uma camada deiogurte **NESTLÉ Grego**.
4. Polvilhe a castanha-do-pará e sirva.

FEITO COM





Foto: Marcelo Resende

Chips de legumes com MAIONESE DE ABACATE



VOLTAR PARA
o índice



TEMPO DE PREPARO
55 minutos



RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

CHIPS

- 1 mandioca sem casca
- 1 fatia de abóbora com casca (200 g)
- 2 batatas
- 1 sachê de **MAGGI® MEU SEGREDO®** Cheiro Verde
- 1 colher (sopa) de azeite



MAIONESE DE ABACATE

- meio abacate médio
- 1 pote de **NESTLÉ® Natural Integral** 170g
- 1 sachê de **MAGGI® Natusabor** Salsinha, Orégano, Cebolinha
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- suco de meio limão

CONFIRA A RECEITA
no site



MODO DE PREPARO

CHIPS

1. Corte os legumes com a ajuda de um mandolin, um cortador de legumes ou uma faca, em rodela ou fatias bem finas.
2. Em um recipiente, misture delicadamente com as mãos os legumes com o **MAGGI® MEU SEGREDO** e o azeite.
3. Disponha as fatias em uma assadeira antiaderente grande e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos ou até que os chips estejam crocantes, virando as rodela a cada 15 minutos.
4. Retire do forno e deixe esfriar.

FEITO COM

Nestlé®



MAIONESE DE ABACATE

5. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Sirva com os chips de legumes.





Foto: Marcelo Resende

Petisco de Massa Filo e RICOTA COM MOLHO

VOLTAR PARA
o índice




TEMPO DE PREPARO
40 minutos


RENDIMENTO
20 porções

INGREDIENTES

RECHEIO

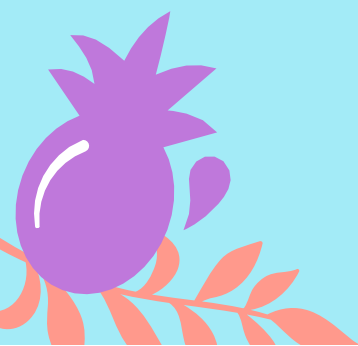
- 1 xícara (chá) de ricota
- 1 colher (chá) de orégano fresco
- 1 envelope de **MAGGI® Tempero e Sabor Legumes**

MONTAGEM

- meio pacote de massa filo 150 g
- 1 colher (sopa) de manteiga

MOLHO

- 1 pote de **logurte NESTLÉ® GREGO Tradicional**
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de gergelim



MODO DE PREPARO

RECHEIO

1. Em um recipiente, misture a ricota o orégano e **MAGGI® Tempero e Sabor**. Reserve.

MONTAGEM

2. Corte a massa filo em quadrados (6 x 6 cm), pincele com manteiga e coloque porções do recheio.
3. Feche enrolando as pontas para dentro e a outra parte enrolando e formando um canudo.
4. Coloque em assadeira untada com manteiga e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar.

CONFIRA A RECEITA
no site



MONTAGEM

5. Em recipiente, misture bem todos os ingredientes.
6. Sirva acompanhado dos petiscos.

FEITO COM



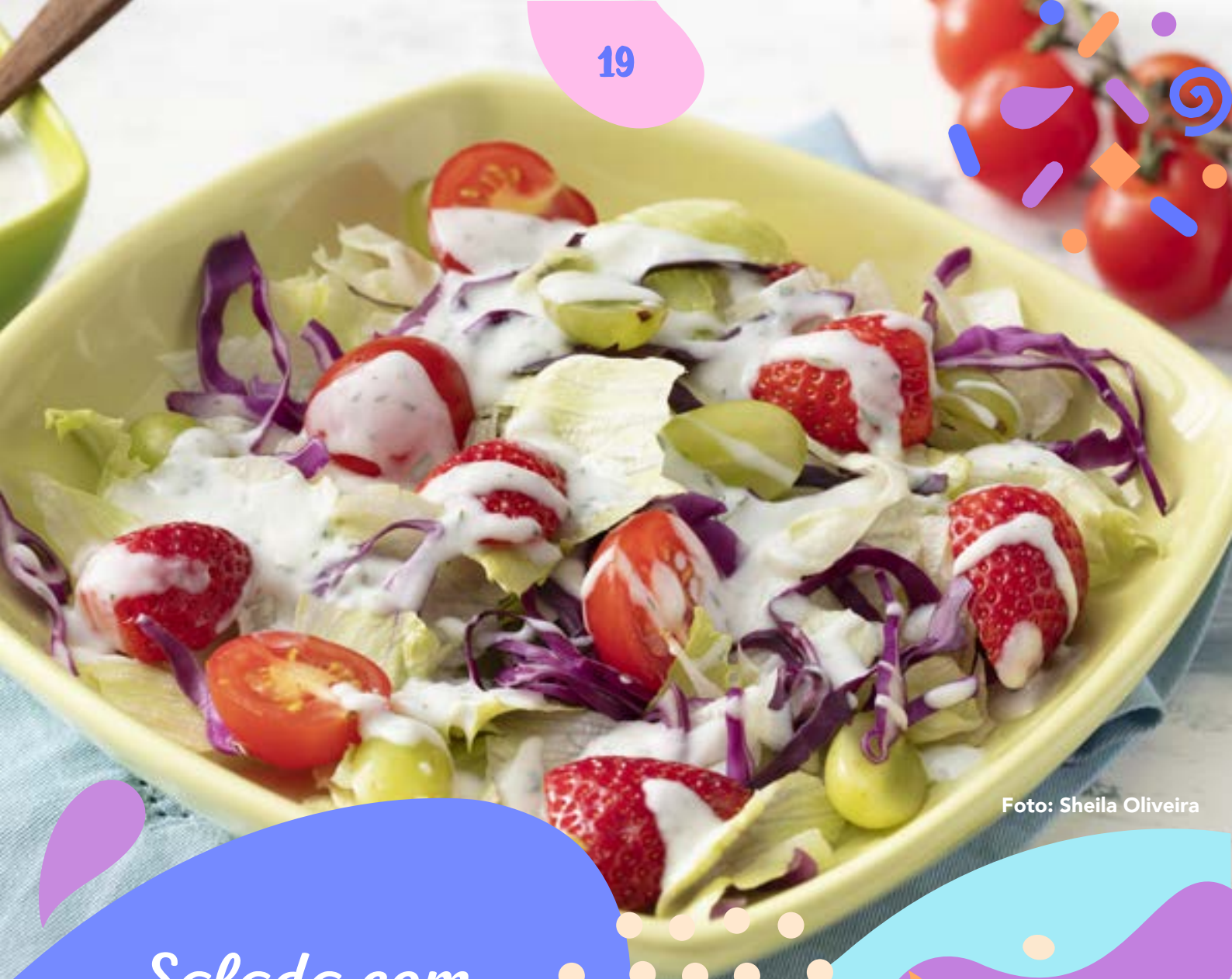


Foto: Sheila Oliveira

Salada com MOLHO REFRESCANTE E FRUTAS



VOLTAR PARA
o índice



TEMPO DE PREPARO
10 minutos



RENDIMENTO
1 porção

INGREDIENTES

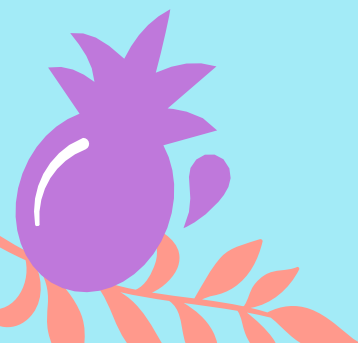
MOLHO

- 4 colheres (sopa) de **iogurte NESTLÉ® Natural Desnatado**
- meia colher (chá) de azeite
- 3 folhas de hortelã picadas
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de **FIBERMAIS® Sem Sabor**



SALADA

- 2 folhas de alface americana picadas
- 2 colheres (sopa) de repolho roxo fatiado
- 2 tomates-cereja cortados ao meio
- 4 morangos cortados ao meio
- 4 uvas-verdes cortadas ao meio



CONFIRA A RECEITA
no site



MODO DE PREPARO

MOLHO

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes. Reserve em geladeira.

SALADA

2. Em um recipiente misture todos os ingredientes e sirva com o molho reservado.

FEITO COM

Nestlé®





Foto: Sheila Oliveira

Salada FRESCA



VOLTAR PARA
o índice


TEMPO DE PREPARO
20 minutos


RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

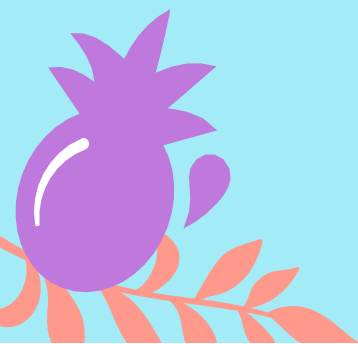


MOLHO

- 1 pote de **iogurte NESTLÉ® Natural Integral**
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de mel
- 1 pitada de gengibre em pó
- meia colher (sopa) de **MAGGI® Fondor**
- 1 colher (sopa) de dill fresco

SALADA

- meio maço de rúcula
- meio maço de alface crespa
- meio maço de radicchio
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de salsão em tiras finas
- 1 xícara (chá) de manga em cubos



CONFIRA A RECEITA
no site



MODO DE PREPARO

MOLHO

1. Em um liquidificador, bata bem todos os ingredientes. Reserve.

SALADA

2. Em um prato de servir, acomode as folhas variadas.
3. No centro, coloque o frango desfiado, o salsão e a manga.
4. Sirva com o molho reservado.

FEITO COM

Nestlé®





WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



O destino ideal para quem ama se inspirar e fazer receitas maravilhosas

ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



Ingrediente / Produto

☐ e ☐ ou

Ingrediente / Produto

☐ e ☐ ou

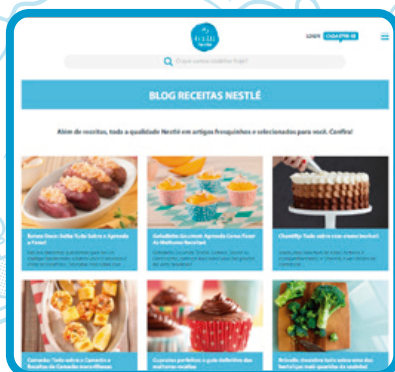
Ingrediente / Produto

[ver receitas](#)

Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

A ferramenta "O que tem em casa?" te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.

Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!

E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos seus produtos queridinhos!

