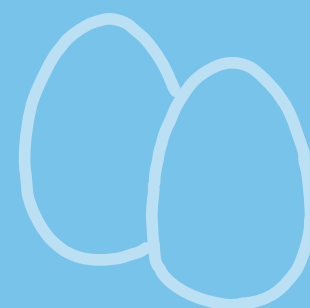
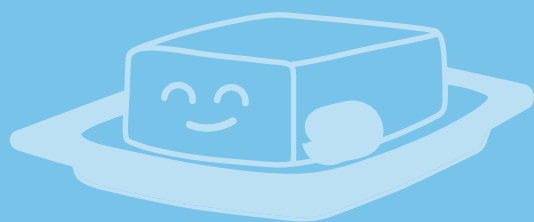


Cardápio Semanal

SEMANA 1



Semana 1

	<i>Café da Manhã</i>	<i>Almoço</i>	<i>Lanche da Tarde</i>	<i>Jantar</i>
SEGUNDA	PÃOZINHO NUTRITIVO NINHO	ISCAS DE FILÉ MIGNON SUÍNO	VITAMINA DE NESCAU	ARROZ DE COUVE-FLORES E FILÉ DE FRANGO
TERÇA	PÃO INTEGRAL COM OMELETE	ROCAMBOLE DE CARNE	SANDUICHINHO DE PEPINO	SOPÃO DE CARNE COM LEGUMES E CARNE DESFIADA
QUARTA	SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS E COCO	PEIXE NEVADO	PÃO DE COCO ENROLADO	SALADA CAESAR
QUINTA	CREPIOCA RÁPIDA	SOBRECOXAS DE FRANGO COLORIDAS	PÃO DE CENOURA	FRANGO ASSADO COM LIMÃO E TOMILHO
SEXTA	MINGAU DE AVEIA	PEIXE ASSADO COM MOLHO DE LIMÃO	WRAP DELÍCIA COM NESTON	SALADA AGRIDOCE
SÁBADO	ROSCA DE FRUTAS SECAS	BIFE DE LOMBO AO FORNO	NESTON TROPICAL	CEVICHE DE PEIXE BRANCO
DOMINGO	FRANCY TOAST DE GREGO	LASANHA À BOLONHESA	IOGURTE NATURAL COM MEL, AVEIA E MORANGO	CARPACCIO RÁPIDO DE ABOBRINHA

Receitas disponíveis em:



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



SEGUNDA - CAFÉ DA MANHÃ

PÃOZINHO NUTRITIVO DE NINHO



TEMPO DE PREPARO: **25 MINUTOS** RENDIMENTO: **6 PORÇÕES**

Ingredientes

2 ovos

1 e meia xícara (chá) de Leite em pó NINHO® Forti+ Instantâneo

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo

1. Em um recipiente, bata os ovos e adicione o Leite NINHO®, até que forme uma mistura lisa e homogênea.
2. Adicione o fermento em pó e mexa bem.
3. Faça bolinhas com a massa, com a mão umedecida com água e distribua em uma forma untada com manteiga.
4. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos, ou até dourar.

SEGUNDA - ALMOÇO

ISCAS DE FILÉ MIGNON SUÍNO

TEMPO DE PREPARO: **20 MINUTOS** RENDIMENTO: **4 PORÇÕES**

Ingredientes

meio quilo de filé mignon suíno em tiras

1 colher (sopa) de MAGGI® Tempero Toque de Limão

2 colheres (sopa) de manteiga

1 cebola em rodela

Modo de preparo

1. Em um recipiente tempere o filé mignon suíno com o MAGGI® Tempero Toque de Limão. Reserve em geladeira por 10 minutos.
2. Em uma frigideira grande aqueça a manteiga, refogue o filé e deixe dourar, sem mexer muito para não juntar líquido.
3. Acrescente a cebola e refogue até dourar. Sirva.

***Sugestão de acompanhamento: Arroz branco e/ou Saladinha.**

SEGUNDA - LANCHE DA TARDE

VITAMINA DE NESCAU



TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral gelado
- 2 colheres (sopa) de NESCAU®
- 2 colheres (sopa) de Cereal NESTON® 3 Cereais
- 1 banana-nanica pequena

Modo de preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Sirva a seguir.

SEGUNDA - JANTAR

ARROZ DE COUVE-FLOR COM FILÉ DE FRANGO

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

ARROZ DE COUVE-FLOR

- 1 couve-flor média
 - meia colher (sopa) de azeite
 - 1 cebola pequena picada
 - meia xícara (chá) de tomates-cereja picados
 - 1 pitada de pimenta-do-reino
 - 1 sachê de MAGGI® MEU SEGREDO®
- Refoga
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

FILÉ DE FRANGO

- 4 filés de frango (100 g cada)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- meia colher (chá) de salsa desidratada

Modo de preparo

ARROZ DE COUVE-FLOR

1. Em uma panela, cozinhe a couve-flor em água fervente até que esteja macia, sem amolecer demais.
2. Escorra, passe na água gelada, para interromper o cozimento, e pique a couve-flor em pedaços bem pequenos, como se fossem grãos de arroz.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente os tomates e deixe refogar até murchar.
4. Junte a pimenta-do-reino, o MAGGI® MEU SEGREDO e a couve-flor e cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, por cerca de 5 minutos. Coloque o cheiro-verde e misture bem.

FILÉ DE FRANGO

5. Tempere os filés com o sal, a pimenta e a salsa.
6. Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e doure os filés de frango. Sirva com o arroz de couve-flor.

TERÇA - CAFÉ DA MANHÃ

PÃO INTEGRAL COM OMELETE



TEMPO DE PREPARO: **15 MINUTOS** RENDIMENTO: **1 PORÇÃO**

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio
- 1 pitada de sal
- 2 fatias de pão de forma integral

Modo de preparo

1. Em um recipiente bata levemente o ovo com o Leite MOLICO® e o sal. Reserve.
2. Com um cortador de biscoitos ou uma faca abra uma cavidade nas fatias de pão (importante que a cavidade não seja muito grande, para que ainda sobrem bordas no pão).
3. Aqueça uma frigideira grande untada com manteiga e coloque as fatias de pão.
4. Com cuidado despeje a mistura de ovo e Leite na cavidade, segurando as fatias de pão para que não se movam.
5. Deixe aquecer até que os ovos comecem a cozinhar.
6. Vire cada fatia de pão com uma espátula e deixe dourar do outro lado.
7. Sirva a seguir.

TERÇA - ALMOÇO

ROCAMBOLE DE CARNE

TEMPO DE PREPARO: **70 MINUTOS** RENDIMENTO: **10 PORÇÕES**

Ingredientes

- 1 quilo de carne moída
- 1 envelope de MAGGI® Creme de Cebola
- 100 g de mozzarella fatiada
- 100 g de presunto fatiado
- 1 tomate grande picado
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (sopa) de manteiga em pedaços

Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture bem a carne moída com o MAGGI® Creme de Cebola, até ficar homogêneo.
2. Abra a mistura de carne moída sobre um plástico-filme.
3. Disponha as fatias de queijo mozzarella por cima e depois as fatias de presunto, deixando uma borda.
4. Espalhe o tomate e o orégano.
5. Enrole como rocambole, com a ajuda do plástico e coloque-o em uma assadeira grande untada com manteiga.
6. Espalhe os pedaços de manteiga por cima e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos, ou até que o rocambole esteja dourado. Sirva.

***Sugestão de acompanhamento: Arroz branco e/ou Saladinha**

TERÇA - LANCHE DA TARDE

SANDUICHINHO DE PEPINO



TEMPO DE PREPARO: **10 MINUTOS** RENDIMENTO: **1 PORÇÃO**

Ingredientes

2 colheres (sopa) de Requeijão NESTLÉ®
2 fatias de pão de forma integral sem casca
meio pepino japonês pequeno cortado em rodela finas

Modo de preparo

1. Passe o Requeijão NESTLÉ® sobre as fatias de pão e distribua o pepino cortado sobre uma delas.
2. Cubra com a fatia restante, formando o sanduíche.
3. Corte em 4 partes e embrulhe em papel-alumínio.

TERÇA - JANTAR

SOPÃO DE CARNE COM LEGUMES E CARNE DESFIADA

TEMPO DE PREPARO: **15 MINUTOS** RENDIMENTO: **8 PORÇÕES**

Ingredientes

1 envelope de MAGGI® Sopão Carne com Legumes
meia xícara (chá) de carne desfiada
meia xícara (chá) de chuchu em cubos cozido
meia xícara (chá) de cenoura ralada

Modo de preparo

1. Em uma panela dissolva o conteúdo do envelope em 2 litros de água fria. Mexa até iniciar fervura.
2. Abaixar o fogo, cozinhe por cerca de 5 minutos, com a panela semitampada, mexendo de vez em quando.
3. Acrescente a carne, o chuchu e a cenoura e cozinhe por mais 2 minutos.

QUARTA - CAFÉ DA MANHÃ

SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS COM COCO



TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

Ingredientes

meia xícara (chá) de frutas vermelhas congeladas
6 morangos
3 colheres (sopa) de leite de coco light
1 xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO® + Proteína gelado

Modo de preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Sirva a seguir.

QUARTA - ALMOÇO

PEIXE NEVADO

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

500 g de filés de pescada
suco de meio limão
meia colher (sopa) de MAGGI® Fondor
1 pote de iogurte NESTLÉ® Natural Integral
200 g de queijo minas frescal
3 claras
1 pitada de sal
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

1. Em um recipiente refratário, arrume os filés de peixe, dispondo-os lado a lado.
2. Regue com o suco de limão e polvilhe o MAGGI® Fondor. Reserve.
3. Em um liquidificador, bata o iogurte NESTLÉ®, o queijo minas e reserve.
4. Em uma batedeira, bata as claras em neve com uma pitada de sal.
5. Acrescente o creme de iogurte reservado e misture delicadamente.
6. Distribua sobre o peixe temperado e polvilhe o queijo parmesão.
7. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até cozinhar e dourar. Sirva a seguir.

***Sugestão de acompanhamento: Arroz branco e/ou Saladinha.**



TEMPO DE PREPARO: 80 MINUTOS RENDIMENTO: 18 PORÇÕES

Ingredientes

MASSA

2 tabletes de fermento biológico (30 g)
6 colheres (sopa) de açúcar
meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral morno
4 xícaras (chá) de farinha de trigo, aproximadamente
1 ovo
1 lata de NESTLÉ® Creme de Leite
100 g de manteiga derretida

RECHEIO

2 pacotes de coco seco ralado (200 g)
1 Leite MOÇA® (lata ou caixinha) 395 g
3 colheres (sopa) de manteiga derretida, para pincelar

MONTAGEM

1 clara
1 xícara (chá) de açúcar cristal, para polvilhar

Modo de preparo

MASSA

1. Em um recipiente pequeno, dissolva o fermento no açúcar.
2. Acrescente o Leite NINHO®, junte 2 colheres (sopa) de farinha e misture bem.
3. A consistência da massa de fermentação é semelhante à massa de panqueca, sendo por isso chamada muitas vezes de 'panquequinha'. Cubra o recipiente e deixe em local aquecido e sem ventilação.
4. Deixe a 'panquequinha' crescer até dobrar de volume.
5. Em uma travessa grande, coloque a farinha de trigo e abra uma cavidade.
6. Despeje a 'panquequinha' fermentada.
7. Acrescente o ovo, o NESTLÉ® Creme de Leite e a manteiga.
8. Misture os ingredientes, incorporando a farinha de trigo aos poucos.
9. Trabalhe a massa até desgrudar das mãos.
10. Deixe a massa crescer até dobrar de tamanho.

RECHEIO

11. Misture bem o coco e o Leite MOÇA® e reserve.

MONTAGEM

12. Em uma superfície enfarinhada e com auxílio de um rolo, abra a Massa no formato de um retângulo, espalhe o Recheio e pincele com a manteiga derretida.
13. Enrole como rocambole.
14. Corte pedaços de 5cm de espessura, disponha-os, virados para cima, em assadeiras grandes untadas e enfarinhadas, com certa distância entre os rolinhos.
15. Deixe crescer por 20 minutos, pincele com a clara, polvilhe o açúcar cristal e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

QUARTA - JANTAR

SALADA CAESAR



TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

Ingredientes

SALADA

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 peito de frango em tiras cerca de 500 g
- 1 maço de alface americana rasgada
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado grosseiramente
- 2 xícaras (chá) de croutons

MOLHO

- 1 colher (chá) de MAGGI® Fondor
- 1 copo de Requeijão NESTLÉ®
- meia xícara (chá) de queijo parmesão em lascas

Modo de preparo

SALADA

1. Em uma frigideira, aqueça o óleo e doure o frango por cerca de 5 minutos.
2. Em uma saladeira, disponha as folhas de alface , o frango, e o queijo parmesão e os croûtons.

MOLHO

3. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
4. Sirva sobre a salada.

QUINTA - CAFÉ DA MANHÃ

CREPIOCA RÁPIDA



TEMPO DE PREPARO: **10 MINUTOS** RENDIMENTO: **4 PORÇÕES**

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de tapioca hidratada
- 1 sachê de MAGGI® Meu Segredo® Cheiro Verde

Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes.
2. Em uma frigideira antiaderente, coloque uma porção da massa e deixe dourar levemente dos dois lados. Repita a operação até terminar a massa.
3. Sirva com o recheio de sua preferência.

QUINTA - ALMOÇO

SOBRECOXAS DE FRANGO COLORIDAS

TEMPO DE PREPARO: **85 MINUTOS** RENDIMENTO: **6 PORÇÕES**

Ingredientes

- 1 kg de sobrecoxa de frango
- 1 stick de MAGGI® MEU SEGREDO® 7 Vegetais
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- meio pimentão vermelho em tiras
- meio pimentão amarelo em tiras
- 1 abobrinha em rodela
- 1 cebola roxa em pétalas
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

1. Em uma assadeira, tempere o frango com o MAGGI MEU SEGREDO e a manteiga.
2. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.
3. Retire o papel-alumínio e regue o frango com o próprio molho que se forma na assadeira.
4. Acomode os pimentões, a abobrinha e a cebola por baixo do frango e polvilhe a farinha de rosca e o queijo parmesão sobre os pedaços de frango.
5. Leve ao forno novamente por cerca de 40 minutos ou até o frango dourar. Sirva.

***Sugestão de acompanhamento: Arroz branco e/ou Saladinha.**

QUINTA - LANCHE DA TARDE

PÃO DE CENOURA



TEMPO DE PREPARO: **40 MINUTOS** RENDIMENTO: **15 PORÇÕES**

Ingredientes

- 1 ovo
- 5 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- meia xícara (chá) de cenoura ralada
- 3 colheres (sopa) de linhaça dourada
- meia xícara (chá) de **Aveia Flocos Finos NESTLÉ®**
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de **Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral**

Modo de preparo

1. Em um liquidificador bata o ovo, o óleo, o sal e a cenoura picada até obter uma massa homogênea.
2. Transfira para um recipiente e misture a cenoura ralada, a linhaça, a **Aveia NESTLÉ®**, a farinha de trigo e o fermento.
3. Acrescente o **Leite NINHO®** aos poucos, sovando a massa até soltar das mãos.
4. Modele pãezinhos e coloque em uma assadeira untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo.
5. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

QUINTA - JANTAR

SOBRECOXAS DE FRANGO COLORIDAS

TEMPO DE PREPARO: **70 MINUTOS** RENDIMENTO: **4 PORÇÕES**

Ingredientes

- 6 coxas de frango sem pele
- meia colher (sopa) de sal
- 2 envelopes de **MAGGI® Tempero e Sabor Aves**
- 2 limões-sicilianos em fatias
- suco de 1 limão-siciliano
- meia xícara (chá) de tomilho fresco
- 6 dentes de alho amassados com a casca
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparo

1. Em um recipiente, tempere o frango com o sal e o **MAGGI® Tempero e Sabor** e reserve.
2. Em uma assadeira, coloque 5 fatias de limão-siciliano e regue com o suco. Acrescente os frangos temperados e coloque uma fatia de limão-siciliano e um ramo de tomilho sobre cada coxinha de frango.
3. Coloque os dentes de alho entre as coxas de frango, pincele com a manteiga e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos. Sirva.

***Sugestão de acompanhamento: Saladinha.**

SEXTA - CAFÉ DA MANHÃ

MINGAU DE AVEIA



TEMPO DE PREPARO: **5 MINUTOS** RENDIMENTO: **1 PORÇÕES**

Ingredientes

250 ml de Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio
3 colheres (sopa) de Aveia Flocos NESTLÉ®

Modo de preparo

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes, mexendo sempre, até engrossar. Adoce se necessário e sirva quente ou frio.

SEXTA - ALMOÇO

PEIXE ASSADO COM MOLHO DE LIMÃO

TEMPO DE PREPARO: **50 MINUTOS** RENDIMENTO: **4 PORÇÕES**

Ingredientes

4 filé de peixe médios
1 pitada de pimenta-do-reino
meia colher (chá) de colorau
suco de 1 limão
1 stick de MAGGI® MEU SEGREDO® 7 Vegetais
1 cenoura grande em rodela
1 colher (sopa) de azeite
meia lata de NESTLÉ® Creme de Leite
2 colheres (sopa) de cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado

Modo de preparo

1. Em um recipiente coloque o peixe e tempere com a pimenta-do-reino, o colorau, o MAGGI Meu Segredo e metade do suco de limão. Reserve.
2. Em um recipiente refratário distribua as rodela de cenoura, regue com metade do azeite e distribua os pedaços de peixe, regando com o caldo do tempero e com o azeite restante.
3. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, coberto com papel-alumínio por cerca de 20 minutos.
4. Tire o papel-alumínio e volte ao forno para assar por mais 10 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e sem muita água.
5. Em um recipiente à parte misture o suco de limão restante, o NESTLÉ Creme de Leite e o cheiro-verde, formando um molho cremoso.
6. Retire o peixe do forno, distribua o molho e retorne ao forno, para aquecer. Sirva a seguir.

***Sugestão de acompanhamento: Arroz branco e/ou Saladinha.**

SEXTA - LANCHE DA TARDE

WRAP DELÍCIA COM NESTON



TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

Ingredientes

WRAP

- 2 colheres (sopa) de NESTON®
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) Leite Líquido MOLICO® gelado
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 3 colheres (sopa) de atum ralado
- 1 colher (sopa) de NESTLÉ®
- Requeijão Light

Modo de preparo

WRAP

1. Em um recipiente bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Despeje a mistura em uma frigideira untada com um fio de azeite e espalhe com a ajuda de uma colher. Asse por 2 minutos de cada lado até que fique dourado. Transfira para um prato e reserve.

RECHEIO

3. Em um recipiente misture o atum e o NESTLÉ® Requeijão Light.
4. Espalhe sobre a massa do wrap, enrole, corte ao meio e sirva.

SEXTA - JANTAR

SALADA AGRIDOCE

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Ingredientes

SALADA

- 1 colher (chá) de óleo
- meia xícara (chá) de frango em tiras
- meia colher (chá) de MAGGI® Fondor
- 4 folhas de alface crespa
- 4 folhas de alface americana
- meia cebola roxa em rodela
- meia manga tipo palmer, picada

MOLHO

- 1 colher (chá) de vinagre balsâmico
- 2 colheres (sopa) de azeite
- meia colher (chá) de MAGGI® Fondor
- 1 colher (chá) de mel
- 1 colher (chá) de gergelim

Modo de preparo

SALADA

1. Em uma frigideira, aqueça o óleo e coloque o frango.
2. Acrescente o MAGGI Fondor e refogue até que o frango fique dourado, cerca de 5 minutos. Deixe esfriar e reserve.
3. Em uma saladeira, arrumes as folhas por baixo.
4. Distribua a cebola, a manga, e o frango reservado.

MOLHO

5. Em um recipiente, misture todos os ingredientes e sirva acompanhado da salada.

SÁBADO - CAFÉ DA MANHÃ

ROSCA DE FRUTAS SECAS



TEMPO DE PREPARO: **90 MINUTOS** RENDIMENTO: **32 PORÇÕES**

Ingredientes

MASSA

- 2 tabletes de fermento biológico (30 g)
- meia xícara (chá) de açúcar
- meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral morno
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo aproximadamente
- 1 lata de NESTLÉ® Creme de Leite
- 1 ovo
- 100 g de manteiga
- 2 xícaras (chá) de frutas secas bem picadas (figo, maçã, pêra)
- 1 gema para pincelar

COBERTURA

- 1 xícara (chá) de açúcar
- meia xícara (chá) de água

Modo de preparo

MASSA

1. Em uma travessa pequena, dissolva o fermento no açúcar.
2. Acrescente o leite morno, acrescente duas colheres (sopa) de farinha, misturando muito bem.
3. Cubra a tigela e mantenha em local aquecido e sem ventilação.
4. Deixe a massa crescer até dobrar de volume. O aspecto é de esponja.
5. Em uma travessa, coloque a farinha restante e abra uma cavidade,
6. Despeje a massa na farinha, acrescente o Creme de Leite NESTLÉ®, o ovo e a manteiga.
7. Misture e incorpore a farinha de trigo aos poucos, até obter uma massa homogênea, que não grude nas mãos, sovando bastante.
8. Cubra a massa e deixe crescer até dobrar de volume.
9. Divida a massa em duas e abra em formato retangular com auxílio de um rolo, em superfície enfarinhada.
10. Espalhe as frutas secas sobre as duas metades de massa e enrole como rocambole. Una as pontas de cada rocambole, dando formato de rosca.
11. Transfira as roscas para assadeiras redondas grandes e, com uma tesoura ou faca, faça cortes profundos na lateral da massa, com 4 centímetros de distância.
12. Torça as partes da massa, alternadamente, para que fiquem achatadas na assadeira.
13. Pincele com a gema e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.

COBERTURA

14. Em uma panela, leve ao fogo baixo o açúcar e a água. Quando estiver em ponto de fio, pincele a calda ainda quente sobre a rosca.

SÁBADO - ALMOÇO

BIFE DE LOMBO AO FORNO



TEMPO DE PREPARO: **100 MINUTOS** RENDIMENTO: **2 PORÇÕES**

Ingredientes

300 g de lombo de porco em bifes
meia xícara (chá) de vinho branco seco
1 colher (sopa) de **MAGGI® Gril**
meia colher (sopa) de molho inglês
1 colher (sopa) de suco de limão
1 dente de alho
meia cebola em pétalas
1 folha de louro
2 ramos de cheiro-verde
1 colher (sopa) de mostarda
1 galho de salsão fresco
2 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de água

Modo de preparo

1. Em uma assadeira, coloque os bifes de lombo e fure bem com um garfo.
2. Coloque o restante dos ingredientes com a água e deixe marinar por cerca de 1 hora em geladeira, virando na metade do tempo.
3. Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.
4. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 10 minutos, ou até dourar. Sirva.

***Sugestão de acompanhamento: Arroz branco e/ou Saladinha**

SÁBADO - LANCHE DA TARDE

NESTON TROPICAL

TEMPO DE PREPARO: **5 MINUTOS** RENDIMENTO: **2 PORÇÕES**

Ingredientes

5 colheres (sopa) de Cereal **NESTON® 3 Cereais**
1 pacote de polpa de abacaxi congelada 100 g
2 colheres (sopa) de açúcar
meia colher (sopa) de hortelã picadas
1 e meia xícara (chá) de água gelada

Modo de preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Sirva a seguir.

SÁBADO - JANTAR

CEVICHE DE PEIXE BRANCO



TEMPO DE PREPARO: 127 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

400 g de filés de pescada branca em cubos médios
meia colher (chá) de raspas da casca de limão-siciliano
meia xícara (chá) de suco de limão-siciliano
2 colheres (sopa) de azeite
1 dente de alho picado
1 colher (sopa) de gengibre ralado
1 xícara (chá) de pimenta-biquinho sem sementes cortadas ao meio
1 cebola roxa em tiras finas
meia colher (sopa) de MAGGI® Fondor
1 pitada de pimenta-do-reino branca
2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada

Modo de preparo

1. Em um recipiente, coloque o peixe e os demais ingredientes e misture delicadamente.
2. Cubra com filme plástico e leve à geladeira para tomar gosto por cerca de 2 horas. Retire da geladeira e sirva a seguir.

DOMINGO - CAFÉ DA MANHÃ

FANCY TOAST DE GREGO E FRUTAS VERMELHAS

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

Ingredientes

1 pote de iogurte NESTLÉ® GREGO Light Tradicional (90 g)
1 colher (sopa) de hortelã picada
2 fatias de pão de forma
1 colher (sopa) de mel
4 colheres (sopa) de frutas vermelhas

Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture o iogurte NESTLÉ GREGO e a hortelã picada. Reserve.
2. Em uma frigideira, grelhe as fatias de pão pinceladas com o mel até que ambos os lados estejam dourados.
3. Coloque o iogurte reservado sobre os pães, distribua as frutas vermelhas e decore com folhas de hortelã.
4. Sirva a seguir.

VOLTAR AO ÍNDICE

DOMINGO - ALMOÇO

LASANHA À BOLONHESA



TEMPO DE PREPARO: **65 MINUTOS** RENDIMENTO: **12 PORÇÕES**

Ingredientes

LASANHA

1 colher (sopa) azeite
meio quilo de massa para lasanha

MOLHO BOLONHESA

2 colheres (sopa) de óleo
meio quilo de carne moída
1 cenoura pequena ralada
1 colher (sopa) de salsão picado
1 tablete de **MAGGI®** Caldo Carne
1 lata de purê de tomate
1 xícara (chá) de água

MOLHO BRANCO

2 colheres (sopa) de manteiga
1 e meia colher (sopa) de farinha de trigo
meio litro de Leite Líquido **NINHIO®**
Forti+ Integral
meia colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
1 pitada de noz-moscada
1 caixinha de **NESTLÉ®** Creme de Leite

MONTAGEM

2 colheres (sopa) queijo parmesão ralado
250 g de queijo mozzarella fatiado

Modo de preparo

LASANHA

1. Em uma panela, leve ao fogo 5 litros de água com o sal e o azeite.
2. Quando iniciar fervura, cozinhe a massa de lasanha até ficar "al dente".
3. Escorra e reserve.

MOLHO BOLONHESA

4. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne moída.
5. Junte a cenoura, o salsão e deixe dourar.
6. Acrescente o **MAGGI®** Caldo, o purê de tomate, a água e mexa bem para dissolver o Caldo.
7. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até apurar o molho. Reserve.

MOLHO BRANCO

8. Em uma panela, aqueça a manteiga.
9. Quando derreter, junte a farinha e deixe dourar.
10. Aos poucos acrescente o Leite **NINHO®**, mexendo sempre para não formar grumos.
11. Acrescente o sal, a pimenta e a noz-moscada.
12. Quando adquirir consistência cremosa, retire do fogo, acrescente o **NESTLÉ®** Creme de Leite, misture bem e reserve.

MONTAGEM

13. Em uma forma refratária retangular grande (22 x 35 cm) untada com óleo, coloque uma porção do Molho bolonhesa.
14. Cubra com uma camada de Lasanha, cubra com Molho branco, polvilhe o queijo parmesão ralado e coloque a mozzarella.
15. Repita as camadas até a borda do recipiente.
16. Termine com o molho branco e o queijo parmesão ralado e leve ao forno médio-alto (200°C), por cerca de 20 minutos.
17. Sirva em seguida.



DOMINGO - LANCHE DA TARDE

IOGURTE NATURAL MEL COM AVEIA E MORANGO NO POTINHO

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

Ingredientes

- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Natural Mel
- 1 colher (sopa) de Aveia Flocos NESTLÉ®
- meia colher (chá) de sementes de chia
- meia xícara (chá) de morangos fatiados
- 1 castanha-do-pará picada grosseiramente

Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture o iogurte NESTLÉ® com a NESTLÉ® Aveia e as sementes de chia.
2. Em um recipiente com tampa, coloque metade da mistura de iogurte, distribua os morangos fatiados, cubra com a outra parte da mistura e salpique a castanha-do-pará.
3. Leve para gelar até o momento de servir.

DOMINGO - JANTAR

CARPACCIO RÁPIDO DE ABOBRINHA

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

MOLHO REFRESCANTE

- 1 tomate médio, sem sementes picado
- 1 cebola pequena picada
- meia colher (sopa) de orégano
- suco de 1 limão
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 stick de MAGGI® MEU SEGREDO® 7 Vegetais
- 3 colheres (sopa) de água

MONTAGEM

- 1 abobrinha grande em rodela bem finas
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão em lascas

Modo de preparo

MOLHO REFRESCANTE

1. Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes. Reserve.

MONTAGEM

2. Em um prato de servir, disponha as rodela de abobrinha, lado a lado.
3. Despeje o Molho reservado, cobrindo todas as rodela de abobrinha.
4. Cubra com o queijo parmesão e deixe em geladeira até o momento de servir.

