

*Receitas*

# SEM CARNE

## PARA O ALMOÇO

*Sua refeição ainda mais  
saudável e nutritiva*



# Índice

 **Strogonoff de Cogumelos.....03**

 **Macarrão de Pupunha com Molho Branco de Tofu.....05**

   **Escondidinho de Abóbora com Shitake.....07**

**Salada de Grão-de-bico.....09**

**Salada de Macarrão com Edamame e Molho de iogurte.....12**

   **Moqueca de Banana da Terra com Palmito.....14**





# Strogonoff de Cogumelos



## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 200 g de **cogumelos** paris fatiados
- 200 g de **shitake**
- 200 g de shimeji branco
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 1 colher (chá) de sal
- 2 tomates sem sementes, picados
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- 1 caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo

**Rendimento:** 4 porções | **Tempo total:** 30 minutos

## Você Sabia?



- Que existem aproximadamente 2000 espécies de cogumelos, que naturalmente contêm um excelente valor nutritivo para ajudar a compor suas refeições?

- E que o shitake é um dos tipos de cogumelos mais consumidos no mundo? Ele é composto por fósforo, importante mineral para à saúde óssea, vitaminas C e B9, que ajudam a imunidade, e fibras que ajudam no bom funcionamento intestinal além do baixo teor de gorduras. Pode ser uma ótima opção para complementar sua refeição!

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Junte os cogumelos, shitake, shimeji e refogue ligeiramente.
3. Despeje o conhaque, espere aquecer e incline levemente a panela para flambar o conhaque. Aguarde acabar a chama.
4. Adicione o sal, os tomates, a mostarda e o ketchup e misture bem.
5. Incorpore delicadamente o NESTLÉ Creme de Leite e retire do fogo antes de ferver. Sirva.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Macarrão de Pupunha com Molho Branco de Tofu



## Ingredientes

### Macarrão de Palmito

- 150 g de palmito pupunha
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho fatiados
- 10 folhas de manjericão
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado ou queijo branco ralado (opcional)

### Molho de Tofu

- 150 g de **tofu**
- meia xícara (chá) de água filtrada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de lemon pepper
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- meia xícara (chá) de brócolis cozido

## Você Sabia?



- O Tofu é conhecido como “queijo” de soja, e tornou-se um alimento básico da cozinha chinesa. Há séculos, ele tem sido uma importante fonte de proteínas que auxiliam na formação dos músculos e ossos, além de conter minerais importantes para o organismo que quando consumidos auxiliam na saúde dos dentes, ossos, sistema nervoso e equilíbrio das funções vitais. São eles: cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, zinco e selênio.

**Rendimento:** 1 porção | **Tempo total:** 30 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

### Macarrão de Palmito

1. Com o auxílio de uma faca, fatie os palmitos em lâminas finas, no sentido do comprimento e corte cada fatia em tiras bem finas, como um espaguete.
2. Coloque-as aos poucos em água fervente com meia colher (chá) de sal e cozinhe rapidamente (cerca de 1 minuto) apenas para que amoleça levemente.
3. Escorra, transfira para água gelada (para interromper o cozimento) e reserve.
4. Em uma frigideira grande aqueça o azeite e refogue o alho, sem deixar dourar. Junte o manjericão, o sal restante e os palmitos reservados e misture delicadamente, para incorporar o tempero e não partir as tiras.

### Molho de Tofu

5. Em um liquidificador, bata o tofu, a água, o azeite e o sal até obter uma pasta homogênea.
6. Em uma panela, coloque o azeite e refogue o alho. Em seguida, incorpore a mistura de tofu ao alho refogado e cozinhe, mexendo sempre.
7. Acrescente o orégano, lemon pepper e pimenta-do-reino e misture bem. Inclua os brócolis, cozinhe até incorporar bem e sirva junto com o Macarrão de Palmito.

CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE





# Escondidinho de Abóbora com Shitake



## Ingredientes

### Purê de Abóbora

- 200 g de **abóbora-cabotiá** sem sementes
- meia xícara (chá) de **NATURE'S HEART® Bebida Vegetal de Amêndoas**
- 2 colheres (sopa) de azeite
- meia colher (chá) de sal

### Recheio de Shitake

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho
- 200 g de shitake fresco fatiado
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate fresco
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de tomilho fresco
- 1 pitada de cebolinha-verde picada

## Você Sabia?



- Que a abóbora-cabotiá também é conhecida como abóbora-japonesa? É um alimento que naturalmente contém fibras que auxiliam no funcionamento do intestino, vitamina A que contribui para manutenção da pele, vitamina C que auxilia no funcionamento do sistema imune, e vitamina E que é antioxidante, auxiliando na proteção dos danos causados pelos radicais livres, além de Vitaminas do Complexo B que auxiliam na formação de células vermelhas do sangue.

- As Bebidas Vegetais de NATURE'S HEART® são feitas com ingredientes naturais, 100% de origem vegetal e ainda são fortificados com Vitamina A, que auxiliam no metabolismo do ferro, Vitamina D, que ajuda na formação dos ossos e dentes, e também o Cálcio que ajuda na coagulação do sangue.

**Rendimento:** 4 porções | **Tempo total:** 100 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

### Purê de Abóbora

1. Em uma assadeira, coloque a abóbora-cabotiá, no forno em temperatura de 180°C até que ela fique bem macia, por cerca de 40 minutos. Quando a abóbora estiver pronta, retire a casca.
2. Em um recipiente, adicione a abóbora, o NATURE'S HEART, o azeite e o sal. Amasse até obter um purê homogêneo. Reserve.

### Recheio de Shitake

3. Em uma frigideira antiaderente, refogue a cebola e o alho com o azeite até que fiquem dourados.
4. Adicione o shitake, refogue por cerca de 3 minutos e, em seguida, adicione o vinagre de vinho tinto, o molho de tomate e o sal, mexendo sempre para não queimar.
5. Desligue o fogo, adicione o tomilho e a cebolinha fresca picada e misture.

### Montagem

6. Em uma forma de 10x20 cm, distribua o Recheio de Shitake. Coloque o Purê de Abóbora por cima do shitake e distribua de maneira uniforme. Se desejar, finalize com mais tomilho fresco por cima do purê.
7. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Sirva.

### Feito com:



CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE





# Salada de Grão-de-bico com Atum

Foto: Sheila Oliveira

9



## Ingredientes

- 2 latas de atum
- 1 xícara (chá) de **grão-de-bico** cozido
- meia xícara (chá) de palmito em rodelas
- meia xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço
- 1 cebola em rodelas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 1 colher (sopa) de **MAGGI® Da Horta Especiarias e Ervas Finas para Peixes**
- 3 batatas cozidas com casca, cortadas em meia-lua
- 2 ovos cozidos em rodelas
- meia xícara (chá) de pimentão vermelho em tiras
- meia xícara (chá) de salsa picada

**DICA:** Se preferir, pode excluir o atum da sua receita

**Rendimento:** 8 porções | **Tempo total:** 20 minutos

## Você Sabia?



- O Grão-de-Bico contém proteínas que auxiliam na formação de músculos e ossos, além de possuir fibras que contribuem para o bom funcionamento do intestino.

- MAGGI® Da Horta Especiarias e Ervas Finas para Peixes é feito com ingredientes naturais? Deixa suas receitas saborosas e é especialmente para sua receita a base de peixes.

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture o atum, o grão-de-bico, o palmito, as azeitonas e a cebola.
2. Tempere com o azeite, o vinagre e o MAGGI® Da Horta. Acrescente as batatas, os ovos, o pimentão e salsa.
3. Misture delicadamente e reserve em geladeira até servir, para tomar gosto.

Feito com:



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**





# Salada de Macarrão com Edamame e Molho de Iogurte



## Ingredientes

### Salada

- 2 xícaras (chá) de macarrão tipo parafuso comum ou integral
- 300 g de grãos de **edamame**
- 1 xícara (chá) de tofu
- 2 tomates sem sementes, picados
- meia cebola picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher (sopa) de **MAGGI® Da Horta Especiarias e Ervas Finas**

### Molho

- 1 dente de alho picado
- meia colher (chá) de sal
- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Natural Integral
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 3 folhas de manjericão

## Você Sabia?



- O Edamame, também conhecido como soja verde ou soja hortaliça, é um alimento tradicional no oriente, é colhido ainda verde e possui um sabor adocicado. Uma opção bem versátil e nutritiva para usar nas receitas!

- Uma opção bem versátil e nutritiva para usar nas receitas, pois essa leguminosa possui vitaminas e minerais, entre eles: Vitamina A que contribui para a manutenção da pele, Vitamina C que auxilia no funcionamento do sistema imune e o Cálcio que contribui para a saúde dos ossos e dentes.

**Rendimento:** 4 porções | **Tempo total:** 10 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

### Salada

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

### Molho

2. Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes. Sirva junto com a salada de macarrão.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**





# Moqueca de Banana da Terra com Palmito



## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média
- 1 colher (sopa) de **pimentão vermelho** em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 200 ml de leite de coco
- Suco de 1 limão
- 300 g palmito in natura cortado em rodela grandes e grossas
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta
- meia xícara (chá) de tomate-cereja cortados ao meio
- 2 **bananas** da terra bem maduras cortadas em rodelas
- meia de xícara (chá) de coentro

## Você Sabia?



- Que o pimentão é um tipo de hortaliça? Ele contém baixo valor energético e uma grande quantidade de vitamina A, C, E e minerais como cálcio, fósforo e ferro, auxiliando na saúde dos olhos e ossos, além de contribuírem para o sistema imune. Além disso, a composição nutricional pode variar de acordo com a cor do pimentão, por exemplo, o vermelho tem maior concentração de vitamina A.

- Que a banana é a fruta tropical mais consumida do mundo? Além de ser gostosa, pode ser consumida de várias maneiras como: frita, assada ou cozida. A banana contém vários nutrientes, mas podemos destacar a grande quantidade de potássio, um importante mineral que contribui para a saúde cardiovascular e prevenção de câimbras além de também ser uma boa fonte de energia.

**Rendimento:** 6 porções | **Tempo total:** 50 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em uma panela, refogue no azeite a cebola, o pimentão e o alho amassado.
2. Em seguida, quando a cebola estiver bem macia, adicione o azeite de dendê, o leite de coco, o suco de limão e o palmito cortado em rodellas grandes. Deixe incorporar até o palmito ficar bem macio. Depois, acrescente o sal e a pimenta-do-reino.
3. Finalize adicionando o tomate-cereja, as bananas da terra e metade da quantidade de coentro.
4. Logo após, deixe cozinhar mais um pouco para a banana ficar macia. Na hora de servir adicione o restante do coentro fresco.

**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**







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

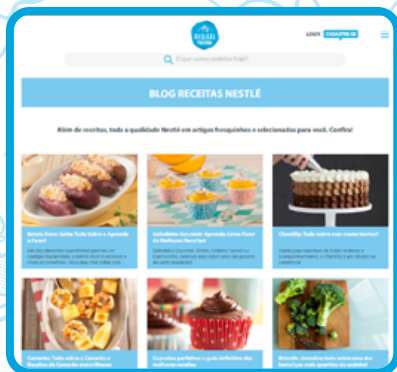
Ingrediente / Produto

*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!

