

RECEITAS PARA UM CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL E NUTRITIVO

Receitas
CAFÉ DA MANHÃ
SAUDÁVEL E PRÁTICO





Alimentação Saudável

Você sabe como deixar sua alimentação e hábitos mais equilibrados?

Nunca se falou tanto sobre alimentação saudável! Desde os espaços saudáveis que vemos nos mercados até posts e vídeos em, praticamente, todas as redes sociais. E às vezes, podemos ficar perdidos em como incluir essas práticas no nosso dia a dia, não é mesmo?

Temos acompanhado várias mudanças no comportamento e na consciência da população sobre o impacto da alimentação na nossa saúde. Os dados mostram que 80% das pessoas hoje, se esforçam para ter uma alimentação mais equilibrada e muito em linha com isso, nota-se o aumento da expectativa de vida da população.

Hoje, o Brasil ocupa o 4º lugar no ranking de busca por produtos saudáveis no mundo, mostrando que, as pessoas estão mais motivadas a investir em produtos e receitas que proporcionam um maior valor nutricional para sua saúde.

Mas, o que é alimentação equilibrada para você?

Sabemos que o conceito de alimentação saudável é muito amplo e está em constante evolução. O ponto alto da alimentação equilibrada é aquela que nos deixa mais felizes, nos acolhe e que, atende nossas necessidades.

E o que isso quer dizer? Vão aí algumas dicas:










- Maior inclusão de frutas, legumes, verduras
- Grãos integrais (aveia, cereais, etc)
- Leguminosas (feijão, ervilhas, grãos de bico)
- Proteínas magras (carnes brancas, ovos)
- Beber muuuita água!

E com tantas opções, comer bem e adicionar tudo isso na nossa alimentação, parece ser um desafio. E por isso mesmo estamos aqui para te ajudar com várias receitas deliciosas e dicas para deixar seu momento de refeição mais gostoso e nutritivo.

Referências:

1. Tendências Mundiais de Alimentação e Bebidas - Mintel 2017
2. Fonte: IBGE; Vigitel 2018
3. Federação das Indústrias do Estado de São Paulo

Índice

 	Omelete de Caneca de Micro-ondas.....	03
	Queijo Quente de Aveia.....	05
 	Muffin Salgado.....	07
 	Mingau de Aveia com Banana.....	09
	Biscoito Caseiro Integral.....	12
	Mix de iogurte com Frutas.....	14



Omelete de Caneca de Micro-ondas

3

Sem



Glúten

Sem



Lactose



Ingredientes

- 1 colher (chá) de azeite para untar
- 1 ovo
- 2 colheres (chá) de **Leite Líquido MOLICO® Zero Lactose**
- 1 colher (chá) de cebolinha-verde picada
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- 8 cubos de queijo branco zero lactose
- 1 rodela de tomate picado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino

DICA:

- Caso não tenha intolerância à lactose, substitua por Leite comum.

Rendimento: 1 porção | **Tempo total:** 5 minutos

Você Sabia?



- Que o MOLICO® UHT Zero Lactose é uma alternativa para contribuir para o consumo diário de Cálcio?

- O Cálcio é um mineral bem importante para a saúde dos nossos ossos e em um copo de MOLICO® Zero Lactose temos 15% da recomendação diária, além de conter vitaminas e minerais essenciais no nosso dia a dia!

[Voltar ao Índice](#)



Modo de Preparo

1. Unte uma caneca com um pouco de manteiga, adicione o ovo, o leite e misture bem.
2. Acrescente as ervas, o queijo, o tomate e misture até incorporar.
3. Leve para o micro-ondas, em potência alta, por 30 segundos. Misture um pouco e depois deixe por mais 30 segundos.
4. Caso queira deixar mais consistente, deixe mais alguns segundos. Sirva.

**CONFIRA
A RECEITA
NO SITE**



Queijo Quente de Aveia

5



Ingredientes

- 1 ovo
- 1 clara
- 3 colheres (sopa) de **NESTLÉ® Farelo de Aveia**
- 1 colher (sopa) de psyllium
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 4 fatias de queijo brie

DICA:

- Pode substituir o queijo brie por outro de sua preferência.

Você Sabia?



- Que quase 68% dos adultos brasileiros não consomem a quantidade recomendada de fibras por dia? O NESTLÉ® Farelo de Aveia pode ser uma ótima opção para ajudar nesse consumo, pois além de fibras, naturalmente presentes, é um cereal integral super versátil para suas receitas.

- Que a psyllium é uma fibra natural e proveniente de uma semente de planta? Apresenta alguns benefícios para nossa saúde: maior saciedade, redução do colesterol e ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue. Além de ajudar no trânsito intestinal!

Rendimento: 1 porção | **Tempo total:** 5 minutos

[Voltar ao Índice](#)



Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture o ovo, a clara, o Farelo de Aveia, o psyllium e o sal.
2. Adicione o fermento e leve ao micro-ondas por cerca de 3 minutos.
3. Corte o pão ao meio.
4. Recheie com o queijo. Coloque na sanduicheira e sirva.

Feito com:



CONFIRA
A RECEITA
NO SITE



Muffin Salgado

7

Sem



Glúten

Sem



Lactose



Ingredientes

Massa

- 3 ovos
- meia xícara (chá) de **Leite Líquido MOLICO®**

Zero Lactose

- meia xícara (chá) de farinha de coco
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado zero lactose
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de fermento-do-reino a gosto

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- meia cebola picada
- Peito de frango desfiado
- 1 pitada de cúrcuma

DICAS:

- Caso não tenha intolerância à lactose, substitua por Leite comum.
- Caso não tenha intolerância à glúten, pode substituir a farinha de coco pela farinha de trigo.

Rendimento: 6 porções | **Tempo total:** 30 minutos

Você Sabia?



- Que a farinha de coco por conter naturalmente mais fibras, proteínas e gorduras boas, pode ser uma alternativa para deixar suas receitas com mais sabor? Pode ser uma ótima opção para receitas sem glúten e/ou sem lactose.

- Que a cúrcuma, também conhecida como açafrão-da-terra, vem sendo uma opção para as receitas pelo seu sabor característico? Apresenta na sua composição um efeito antioxidante e também ação anti-inflamatória. Pode ser utilizada como tempero de comida, assim como especiaria para ser acrescentada no chá, em vitaminas, sucos e outras opções.

[Voltar ao Índice](#)



Modo de Preparo

Massa

1. Em um liquidificador, coloque os ovos, o Leite, a farinha de coco, o queijo parmesão, o azeite, o fermento, o sal, a pimenta e bata até obter uma massa homogênea. Reserve.

Recheio

2. Em uma panela, coloque o azeite e a cebola, deixe refogar até a cebola ficar transparente. Adicione o alho, o peito de frango e a cúrcuma. Refogue por cerca de 10 minutos ou até o frango ficar macio.

Montagem

3. Transfira a massa para uma forminha de muffin, adicione o Recheio, finalize com a massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por cerca de 20 minutos ou até ficar dourado.

**CONFIRA
A RECEITA
NO SITE**



Mingau de Aveia com Banana

9



Ingredientes

- 150 ml de **NATURE'S HEART® Bebida Vegetal de Aveia**
- 2 colheres (sopa) de **Farelo de Aveia NESTLÉ®**
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de mel
- meia banana amassada
- meia banana em rodellas
- 1 colher (sopa) de amêndoas

Você Sabia?



- Que as bebidas vegetais de NATURE'S HEART® são de origem vegetal e feita com ingredientes naturais?

- Além disso, são fortificadas com cálcio, importante mineral que auxilia na manutenção dos ossos e dentes além de vitamina A e D, que contribuem para o sistema imune.

Rendimento: 1 porção | **Tempo total:** 20 minutos

[Voltar ao Índice](#)



Modo de Preparo

1. Em uma panela em fogo baixo, coloque o NATURE'S HEART, o Farelo de Aveia, o amido de milho e o mel, misture bem e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos ou até engrossar.
2. Acrescente a banana amassada e desligue o fogo.
3. Coloque o mingau em um bowl, acrescente a banana em rodela e as amêndoas. Sirva.

Feito com:



CONFIRA
A RECEITA
NO SITE



Biscoito Caseiro Integral

11



Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de **Aveia Flocos Finos NESTLÉ®**
- 1 xícara (chá) farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça
- 2 colheres (sopa) de **Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 1 colher (chá) de óleo

Você Sabia?



- Que o Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES® é feito com apenas 1 ingrediente? O cacau. Rico em flavonoides e polifenóis que são compostos antioxidantes. Seu consumo, quando associado a uma alimentação equilibrada, pode trazer diversos benefícios para nossa saúde.

- Que a linhaça também é uma ótima opção para incluir no seu dia a dia? Além de ter benefícios como ser rica em ômega 3 e 6, que ajudam a reduzir o risco de doenças do coração, também contribuem positivamente para o aumento do HDL (colesterol bom) e redução do LDL (colesterol ruim). Você pode consumir junto com frutas e em preparações, como bolos, pães e biscoitos.

Rendimento: 12 porções | **Tempo total:** 20 minutos

[Voltar ao Índice](#)

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes, misture bem.
2. Faça pequenas bolinhas do mesmo tamanho, amassando suavemente a massa. Coloque-as em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180°C, por cerca de 20 minutos ou até que as massas fiquem douradas
3. Sirva.

Feito com:



CONFIRA
A RECEITA
NO SITE

Mix de iogurte com Frutas

13

Sem
Glúten



Ingredientes

- 1 copo de **iogurte Natural NESTLÉ®**
- 1 colher (sopa) de granola
- meia banana-nanica em rodelas
- 6 morangos picados em pedaços pequenos
- meia pera picada em pedaços pequenos
- 1 colher (chá) mel

Você Sabia?



- Que o iogurte Natural NESTLÉ® é feito com apenas 2 ingredientes? Leite e fermento. Além de conter todos os nutrientes do leite, como o cálcio que auxilia na saúde óssea e micro-organismos vivos que exercem uma influência positiva no organismo. Super versátil para deixar receitas doces ou salgadas ainda mais gostosas.

Rendimento: 1 porção | **Tempo total:** 5 minutos

[Voltar ao Índice](#)



Modo de Preparo

1. Em um bowl, coloque o iogurte, a granola e as frutas.
2. Despeje o mel por cima. Sirva.

Feito com:



**CONFIRA
A RECEITA
NO SITE**



SABE QUAL É O ÚLTIMO PASSO DE TODA RECEITA? RECICLAR AS EMBALAGENS!

Você sabia que **97%** das embalagens dos produtos Nestlé já são produzidas para serem **re.cicladas**?

- 1** Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.
- 2** Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.
- 3** Possui dúvidas sobre como reciclar as embalagens de suas receitas?



CHAME O **ECOBOT** NO WHATSAPP

(11) 99714-0849, o nosso contatinho do bem que te ajuda **re.ciclar**.



A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU COMPROMISSOS COM O PLANETA:



CIRCULARIDADE

Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



re.generar
é nutrir o
que faz bem



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



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

ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:

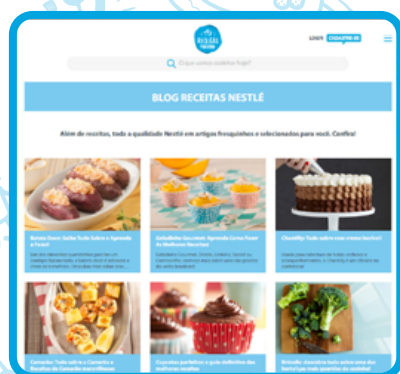


Ingrediente / Produto
e ou
Ingrediente / Produto
e ou
Ingrediente / Produto
[ver receitas](#)

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!



