



— CURSO DE —
Marmitas





Derileusa Rosa: Derileusa Rosa é Pós-graduada em Gestão de Negócios e Serviços de Alimentação, formada no curso superior Tecnológico em Gastronomia e atualmente é professora dos cursos de gastronomia do Senac Aclimação nas áreas de confeitaria, cozinha quente e panificação, uma de suas especialidades. Neste ebook você encontrará receitas desenvolvidas por ela e outras de Receitas Nestlé.

Miriam Chagas: culinária da Nestlé desde 1999, youtuber e apresentadora de Receitas Nestlé. Tem formação em Nutrição & Dietética, Confeitaria e Panificação, além de ter uma vasta experiência no ramo de culinária caseira. É conhecida por seu bom-humor e gentilmente apelidada de Rainha dos Pudins por todos!

Sobre o Senac Aclimação: Iniciada suas atividades em 2011, a unidade Senac Aclimação atua capacitando jovens e adultos para atuarem com excelência, nas áreas: arte, cultura, beleza, estética, eventos, gestão, gastronomia, lazer, hotelaria, turismo, tecnologia da informação, saúde e bem-estar. Conheça mais em <https://www.sp.senac.br/senac-aclimacao>



@miriamchagasculinarista
@deladerylicias
@senacaclimacao



Índice

Arroz Básico	04
Arroz à Grega	06
Feijão	08
Marmita 01 – Filé de Frango com Creme de Milho	10
Marmita 02 – Stronogoff com Batata Sauté	12
Marmita 03 - Filé de Peixe com Cama de Vegetais Refogados e Purê de Mandioquinha	14
Marmita 04 – Panqueca Verde de Shimeji e Tofu ao Molho Sugo.....	16
Marmita 05 – Bife à Milanese com Salteado de Tomate Cereja e Talharim ao Molho Branco.....	18
Salada de Cuscuz Marroquino	20
Salada Caesar	22
Salada Tropical.....	24
Tabule com Vinagrete	26
Sanduíche Cremoso de Frango	28
Wraps de Atum.....	30
Crepioca Rápida	32
Veggie Sanduba.....	34

Arroz Básico



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
35 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- meia cebola pequena picada
- 1 dente de alho pequeno picado
- 1 e meia xícara (chá) de arroz
- 1 colher (sopa) de **MAGGI® Fondor**
- 3 xícaras (chá) de água fervente

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até que estejam transparentes.
2. Junte o arroz e refogue bem até ficar brilhante.
3. Adicione o **MAGGI® Fondor** e a água fervente e misture bem.
4. Abaixar o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar até o arroz secar.
5. Desligue o fogo, tampe a panela por mais 5 minutos para que o arroz termine o cozimento em seu próprio vapor.



Arroz à Grega



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
50 minutos



Rendimento:
8 porções

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 pimentão verde pequeno em tirinhas finas
- 1 pimentão vermelho pequeno em tirinhas finas
- 1 cenoura em tirinhas finas
- 1 xícara (chá) de uvas-passas
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 4 xícaras (chá) de água fervente
- 1 stick de **MAGGI® MEU SEGREDO® Cheiro Verde**



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça meia colher (sopa) de óleo e refogue os pimentões e a cenoura, mexendo sempre, até que comecem a amolecer.
2. Junte as uvas-passas e reserve.
3. Em uma panela média, aqueça o restante do óleo e refogue a cebola e o alho até que estejam transparentes.
4. Junte o arroz e refogue muito bem até ficar brilhante.
5. Adicione a água fervente, os tabletes de **MAGGI® Caldo**, mexa delicadamente, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, com a panela parcialmente tampada.
6. Na metade do cozimento, adicione o refogado reservado e misture delicadamente. Tampe a panela e termine o cozimento até que o arroz esteja seco e macio.
7. Retire do fogo e deixe descansar por aproximadamente 5 minutos com a panela tampada. Sirva.



Feijão



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
250 minutos



Rendimento:
12 porções

Ingredientes

- meio quilo de feijão cru
- meio gomo de linguiça defumada
- meia colher (sopa) de óleo
- meia cebola ralada
- 2 dentes de alho picados
- meia colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de **MAGGI® Fondor**

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

1. Escolha os grãos de feijão, eliminando pedrinhas, grãos quebrados e palhas.
2. Lave-os em água corrente e deixe-os de molho por cerca de 3 horas.
3. Escorra a água e cozinhe-os em panela de pressão, juntamente com a linguiça, cobertos com água (aproximadamente 2 litros) por cerca de 30 minutos, após pegar pressão.
4. Desligue a panela e espere sair toda a pressão.
5. Retire a linguiça e corte em rodelas finas e reserve.
6. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
7. Adicione o sal e junte 1 concha do feijão cozido, amasse-o e retorne à panela, junto com a linguiça reservada.
8. Coloque o **MAGGI® Tempero e Sabor**, deixe engrossar e sirva.

Mamirta 01 - Filé de Frango com Creme de Milho



Foto: JRG Comunicação

Ingredientes



Tempo de Preparo:
55 minutos



Rendimento:
3 porções

Frango

- 300 g de filé de frango (sassami)
- Suco de meio limão siciliano
- 1 colher (chá) de **MAGGI® Fondor**
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho
- meia cebola picada
- 1 colher (chá) de molho shoyu
- suco de 1 laranja-pera
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Creme de Milho

- 1 xícara (chá) de milho verde em conserva
- meia caixinha de **NESTLÉ® Creme de Leite**
- meio copo de **NESTLÉ® Requeijão Tradicional**
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

FRANGO

1. Em uma tábua, corte o frango em cubos e tempere com limão e MAGGI Fondor. Deixe marinar em um recipiente por 20 minutos.
2. Em seguida, em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o frango e deixe dourar. Acrescente o molho shoyu e o suco de laranja, deixando apurar. Retire do fogo, junte a salsinha e reserve para servir com o acompanhamento.

CREME DE MILHO

3. Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o queijo parmesão, cuidando para que permaneçam alguns pedaços de milho grosseiramente triturados.
4. Em seguida, em um refratário, disponha o frango reservado e despeje o creme por cima. Salpique o queijo parmesão e leve para gratinar em forno médio (180° C), preaquecido, até que o queijo derreta. Sirva.



Marmita 02 - Stroganoff com Batata Sauté



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
130 minutos



Rendimento:
15 porções

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- meio quilo de carne em tiras finas (filé mignon, contra-filé ou alcatra)
- 1 cebola picada
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 100 g de champignons em conserva fatiados
- 2 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- 1 colher (sopa) de ketchup
- meia colher (sopa) de mostarda
- 1 lata de **NESTLÉ® Creme de Leite**



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

1. Em uma frigideira grande, derreta 1 e meia colher (sopa) da manteiga, e doure a carne, aos poucos, em fogo alto, para não juntar suco.
2. Reserve a carne, coloque na frigideira a manteiga restante e refogue a cebola. Junte a carne, tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
3. Despeje o conhaque, deixe aquecer e incline levemente a frigideira para que o conhaque incendeie. Deixe flambar até acabar a chama e junte os champignons.
4. Acrescente os tomates, o ketchup e a mostarda e misture bem. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe por cerca de 5 minutos.
5. Incorpore delicadamente o **NESTLÉ® Creme de Leite** e retire do fogo antes de ferver.
6. Sirva a seguir com arroz branco e batata palha.



Mamirta 03 - Filé de Peixe com Cama de Vegetais Refogados e purê de Mandioquinha



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
35 minutos



Rendimento:
4 porções

VOLTAR PARA O ÍNDICE

Ingredientes

Peixe

- 4 filés de peixe (cerca de 400g)
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 stick de **MAGGI® MEU SEGREDO® Cheiro Verde**
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola ralada
- 1 cenoura pequena em palitos finos
- meio pimentão vermelho em palitos finos
- 1 abobrinha média em palitos finos
- 2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada

Purê de Mandioquinha

- 300 g de mandioquinha em cubos
- meia xícara (chá) de **Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral**
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 stick de **MAGGI® MEU SEGREDO® Cheiro Verde**
- 1 colher (sopa) de salsa picada



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

PEIXE

1. Em um recipiente tempere os filés de peixe com o alho, o suco de limão, a pimenta e 1 sachê do **MAGGI® MEU SEGREDO**. Reserve.
2. Em uma frigideira grande aqueça metade do azeite e refogue a cebola.
3. Junte a cenoura e o pimentão, mexendo delicadamente, por cerca de 5 minutos.
4. Junte a abobrinha e o **MAGGI® MEU SEGREDO** restante.
5. Refogue por mais 5 minutos, ou até que os vegetais estejam cozidos, mas ainda firmes. Reserve aquecido.
6. Aqueça outra frigideira com o restante do azeite e grelhe os filés, deixando-os dourados por fora e macios por dentro.
7. Arrume os vegetais refogados em um prato de servir, acomode o peixe por cima e polvilhe com a cebolinha.

CREME DE MILHO

8. Coloque a mandioca em uma panela, cubra-a com água e leve ao fogo médio. Assim que elas ficarem bem macias, retire do fogo. Amasse as mandiocinhas com um espremedor ou garfo, volte ao fogo adicione a manteiga e o Leite e misture bem. Acrescente o queijo ralado, o **MAGGI® MEU SEGREDO**, salpique salsinha e sirva junto do Peixe.



Mamirta 04 - Panqueca Verde de Shimeji e Tofu ao Molho Sugo



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
55 minutos



Rendimento:
3 porções

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)

Ingredientes

Panqueca

- 1 xícara e meia (chá) de **NATURE'S HEART® Bebida Vegetal** de Castanha-de-caju
- meia xícara (chá) de **NESTLÉ® Aveia em Flocos**
- meia xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 15 folhas de espinafre
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 2 colheres (sopa) de azeite

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- meia cenoura cortada em palitos finos
- meia abobrinha cortada em palitos finos
- meia xícara (chá) de alho-poró
- meia xícara (chá) de tofu
- 1 xícara (chá) de shimeji
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada

Molho Sugo

- 6 tomates italianos maduros, cortados ao meio
- 1 dente de alho picado
- meia cebola picada
- 3 colheres (sopa) de cenoura cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de salsão picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de manjeriçã seco



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

PANQUECA

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 20 minutos.
2. Em seguida, em uma frigideira untada com azeite, coloque pequenas porções da massa e deixe dourar levemente dos dois lados, repetindo a operação até acabar com a massa. Reserve.

RECHEIO

3. Em uma frigideira, aqueça o azeite e salteie os vegetais rapidamente e, em seguida, adicione o tofu e o shimeji. Tempere com o sal e a cebolinha, misture, retire do fogo e reserve.

MOLHO SUGO

4. Em uma panela com tampa, cozinhe os tomates com a cebola, a cenoura e o salsão em fogo baixo, até os tomates ficarem bem cozidos. Em seguida, bata os tomates com um mixer ou no liquidificador rapidamente. Se preferir, em seguida, passe por uma peneira. Volte o molho à panela, adicione o alho, azeite, manjeriço e o sal e deixe apurar por aproximadamente 30 minutos em fogo baixo.
5. Em um prato, monte as Panquecas com o Recheio e sirva-as com o Molho Sugo aquecido.



Mamirta 05 - Bife à Milanese com Salteado de Tomate Cereja e Talharim ao Molho Branco



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
50 minutos



Rendimento:
3 porções

VOLTAR PARA O ÍNDICE

Ingredientes

Bife à Milanese

- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 300 g de patinho, cortado em bifes finos
- 1 colher (sopa) de **MAGGI® Gril**
- meia xícara (chá) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de farinha de rosca
- óleo para fritar

Salteado de Tomate Cereja

- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- meia xícara (chá) de tomate cereja
- 10 folhas de manjericão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- meia colher (chá) de **MAGGI® Fondor**

Talharim ao Molho Branco

- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de **Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral**
- 1 pitada de noz-moscada em pó
- meia colher (chá) de sal
- 250 g de macarrão tipo talharim cozido



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

BIFE À MILANESA

1. Em um recipiente, coloque os ovos e bata com o auxílio de um garfo, com o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em outro recipiente, tempere os bifes com o **MAGGI® Gril** e passe-os, um a um, pela farinha de trigo, ovos reservados e farinha de rosca. Repita o processo com todos os bifes. Em uma frigideira grande, aqueça óleo e frite os bifes, deixando-os totalmente cobertos pelo óleo, até que estejam dourados. Escorra-os em papel absorvente e reserve.

SALTEADO DE TOMATE CEREJA

1. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça o azeite, junte os tomatinhos e salteie-os rapidamente até começarem a dourar. Tempere com o **MAGGI® Fondor**, adicione as folhas de manjeriço e misture para que elas murchem levemente. Apague o fogo e polvilhe o queijo parmesão. Reserve.

TALHARIM AO MOLHO BRANCO

2. Em uma panela em fogo médio, derreta a manteiga com a farinha de trigo, formando o roux (uma espécie de massinha cremosa). Deixe cozinhar, mexendo sempre, sem deixar ganhar cor nem dourar (roux claro). Em seguida, sempre em fogo baixo, despeje o Leite frio de uma vez na panela e misture com um batedor de arame ou uma colher de pau até que o leite e o roux se incorporem. Adicione a noz-moscada, o sal e misture. Deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos, ou até obter um creme, mexendo sempre. Por fim, sirva sobre o talharim cozido de acordo com as orientações da embalagem.

Salada de Cuscuz Marroquino



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
3 porções

VOLTAR PARA O ÍNDICE

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água
- 1 stick de **MAGGI® Meu Segredo 7 Vegetais**
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- meia xícara (chá) de cuscuz marroquino
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 cenoura pequena picada
- 3 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado
- meia abobrinha picada
- 3 colheres (sopa) de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

1. Em uma panela, misture a água e o **MAGGI® Meu Segredo 7 Vegetais** e leve fogo até ferver. Em outro recipiente coloque o cuscuz marroquino e despeje o caldo fervente sobre ele. Misture bem, cubra e deixe hidratar.
2. Enquanto isso, numa frigideira em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue o alho, a cebola, a cenoura, a abobrinha, o pimentão, e as nozes e salteie rapidamente, juntando a salsa ao final.
3. Transfira o refogado para um recipiente, adicione o cuscuz hidratado e misture bem. Se necessário, corrija o sal e sirva.



Salada Caesar



Foto: JRG Comunicação



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**
- meia caixinha de **NESTLÉ® Creme de Leite**
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado finamente

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



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 croutons.

MOLHO

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



Salada Tropical



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
10 minutos



Rendimento:
6 porções

VOLTAR PARA O ÍNDICE

Ingredientes

Salada

- 4 batatas cozidas em cubos
- meia xícara (chá) de salsão picado
- 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos pequenos
- 1 maço de alface americana rasgada
- 2 e meia xícaras (chá) de peito de peru, em cubos pequenos (cerca de 250 g)

Molho

- meia colher (sopa) de **MAGGI® Fondor**
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 pote de **iogurte NESTLÉ® Natural Integral**
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de **Cereal Matinal NESFIT® Tradicional**



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

SALADA

1. Em uma saladeira, misture os ingredientes e reserve.

MOLHO

2. Em um recipiente, misture o **MAGGI® Fondor** com a pimenta-do-reino, a mostarda, o **logurte NESTLÉ® Natural Integral**, a salsa e o azeite e mexa bem até ficar homogêneo.
3. Sirva acompanhando a salada, polvilhada com o **Cereal Matinal NESFIT® Tradicional**.



Tabule com Vinagrete



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
5 minutos



Rendimento:
3 porções

Ingredientes

- 8 colheres (sopa) de trigo fino, hidratado
- 2 tomates sem sementes, em cubos
- Suco de 2 limões
- 2 cebolas pequenas picadas
- 4 colheres (sopa) de hortelã picada
- 4 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de **MAGGI® Fondor**

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

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



Sanduíche Cremoso de Frango



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
15 minutos



Rendimento:
10 porções

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de frango desfiado
- 1 lata de **NESTLÉ® Creme de Leite**
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 stick de **MAGGI® MEU SEGREDO® 7 Vegetais**
- 10 folhas de alface picadas
- 3 tomates fatiados
- 20 fatias de pão de forma ou 10 pães franceses
- 1 e meia xícara (chá) de queijo prato ralado

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture bem o frango, o **NESTLÉ® Creme de Leite**, o suco de limão e o **MAGGI® MEU SEGREDO® 7 Vegetais**.
2. Espalhe o recheio em metade das fatias de pão, polvilhe o queijo prato, distribua a alface, os tomates e feche os sanduíches.
3. Corte-os ao meio e sirva a seguir.



Wrap de Atum



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
55 minutos



Rendimento:
3 porções

VOLTAR PARA O ÍNDICE

Ingredientes

Recheio

- 1 pote de iogurte **NESTLÉ® Natural Integral**
- 2 latas de atum
- 1 colher (chá) de **MAGGI® Fondor**

Montagem

- 3 pães sírios médio
- 2 cenouras grandes raladas
- meio pé de alface lisa
- 2 tomates sem sementes picados



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

RECHEIO

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes.

MONTAGEM

2. Abra os pães ao meio com cuidado para não quebrar e passe a pasta no pão.
3. Acrescente a alface, a cenoura e o tomate.
4. Enrole como rocambole e corte ao meio. Sirva.



Crepioca Rápida



Foto: JRG Comunicação



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

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



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.



Veggie Sanduba



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
15 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

- 1 caixinha de **NESTLÉ® Creme de Leite**
- 200 g de ricota amassada
- 5 tomates secos bem picados (100 g)
- 1 colher (chá) de sal
- 10 fatias de pão de forma integral
- meio maço de agrião

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A
RECEITA NO SITE



Modo de Preparo

1. Em um processador de alimentos bata o **NESTLÉ® Creme de Leite** com a ricota, os tomates secos e o sal.
2. Espalhe o recheio nas fatias de pão, cubra com agrião e feche os sanduíches. Sirva a seguir.

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:

Ingredientes / Produto

e ou

Ingredientes / Produto

e ou

Ingredientes / Produto

ver receitas

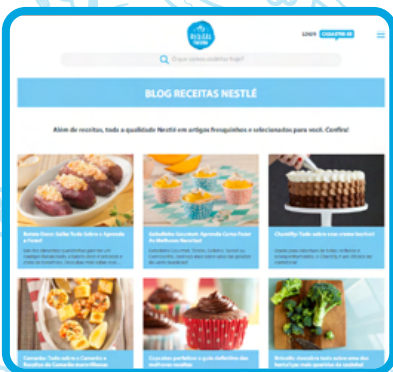
Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

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!



