

EMPREENDA E RENDA COM MARMITAS DE NESTLÉ PROFESSIONAL



empreeenda e renda com

Marmitas

DE **NESTLÉ PROFESSIONAL**





Foto: JRG Comunicação

NESTLÉ PROFESSIONAL® é um parceiro que inspira o crescimento, entrega soluções criativas em alimentos e bebidas com marcas fortes, auxiliando operadores a inovar e encantar seus consumidores.



@nestleprofessionalbr



Foto: JRG Comunicação

Índice

Strogonoff de Grão-de-bico com Maggi.....	04
Arroz com Brócolis, Maggi Especiarias e Amêndoas.....	06
Batatas Gratinadas com Maggi Fondor.....	08
Moqueca de Peixe com Maggi.....	10
Picadinho de Carne com Maggi.....	12
Fricassê de Frango.....	14
Sobrecoxa em Crosta Maggi.....	16
Salada de Quinoa com Maggi.....	18
Legumes Grelhados.....	20



Strofonoff de Grão-de-bico com Maggi



Foto: JRG Comunicação

Ingredientes



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
2 porções

[Voltar para o índice](#)

- 30 ml de azeite extravirgem
- 25 g de cebola picada
- 400 g de grão-de-bico cozido
- 100 g de champignon fatiado
- 200 g de passata de tomate
- 10 g de **Tempero para Peixes e Frutos do Mar MAGGI®**
- 200 ml de **NATURE'S HEART® Bebida Vegeta Castanha de Caju**
- 10 g de farinha de trigo
- 10 g de manjericão
- 25 g de salsinha
- 50 g de mostarda dijon

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente o grão-de-bico, o champignon e por último despeje a passata e deixe apurar.
2. Adicione o os demais ingredientes na ordem da receita, finalizando com a mostarda dijon, misture bem até engrossar levemente e sirva.



Arroz de Brócolis, Maggi Especiarias e Amêndoas



Foto: JRG Comunicação

Ingredientes



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
10 porções

- 1 brócolis ninja pequeno (folhas e buquê)
- 5 xícaras (chá) de água
- 1 e meia colher (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 30g de **Tempero de Especiarias MAGGI®**
- 3 colheres (sopa) de amêndoas em lascas tostadas

[Voltar para o índice](#)

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata as folhas do brócolis com a água, até obter uma mistura homogênea. Reserve.
2. Pique o buquê de brócolis em pedaços pequenos e reserve.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o arroz até ficar brilhante.
4. Junte o MAGGI, a mistura da folha do brócolis, e o brócolis picado.
5. Cozinhe em fogo baixo, por cerca de 20 minutos, com a panela parcialmente tampada.
6. Polvilhe as amêndoas, aguarde 5 minutos e sirva a seguir.



Batatas Gratinadas com Maggi Fondor



Foto: JRG Comunicação

Ingredientes



Tempo de Preparo:
60 minutos



Rendimento:
8 porções

- 1 quilo de batata em rodela
- 1 copo de **Requeijão NESTLÉ®**
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de **Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral**
- 1 xícara de **NESTLÉ® Creme de Leite 15%**
- 25g de **Tempero Fondor MAGGI®**
- 1 dente de alho

[Voltar para o índice](#)

Modo de Preparo

1. Em uma panela, cozinhe as batatas em água fervente por cerca de 10 minutos. Escorra-as e reserve-as.
2. Em uma panela, misture o Requeijão NESTLÉ, o queijo parmesão, o Leite NINHO, e o NESTLÉ Creme de Leite e leve ao fogo baixo até obter um creme homogêneo.
3. Adicione o MAGGI, misture e reserve.
4. Separe um recipiente refratário (30 cm x 19 cm) e unte com manteiga.
5. Arrume as batatas reservadas no recipiente e cubra-as com o molho de queijo.
6. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva a seguir.



Moqueca de Peixe com Maggi



Foto: JRG Comunicação

Ingredientes



Tempo de Preparo:
80 minutos



Rendimento:
8 porções

- 2 cebolas grandes em rodela
- 1 pimentão verde em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela
- 4 tomates maduros em rodela
- 1 quilo de robalo, badejo, dourado, namorado ou garoupa em postas.
- 40g de **Tempero para Peixes e Frutos do Mar MAGGI®**
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 1 colher (sopa) de azeite-de-dendê
- 2 colheres (sopa) de coentro, picado

Voltar para o índice

Modo de Preparo

1. Em uma panela de fundo largo coloque metade das rodellas de cebola, dos pimentões e dos tomates, em seguida as postas de peixe por cima e tempere com metade do MAGGI Frutos do Mar e o suco de limão. Repita as camadas de cebola, pimentões e tomates, e coloque o restante do tempero. Coloque o leite de coco e regue com o azeite-de-dendê.
2. Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, por cerca de 30 minutos. Finalize com o coentro e sirva a seguir com arroz branco.



Picadinho de Carne com Maggi



Foto: JRG Comunicação

Ingredientes



Tempo de Preparo:
60 minutos



Rendimento:
8 porções

- 1 kg de patinho
- 30g de **MAGGI® Amaciante de Carnes**
- 60ml de azeite de oliva extravirgem
- 10g de **MAGGI® Gril**
- 600ml de água
- 100g de polpa de tomate
- 3g de tomilho
- 10g de **MAGGI® Creme de Cebola**
- 450g de batata-inglesa
- 300g de cenoura
- 10g de salsa

[Voltar para o índice](#)

Modo de Preparo

1. Polvilhe a carne com o Amaciante de Carnes MAGGI® e deixe que o produto atue por 4 horas antes do preparo.
2. Corte as batatas, as cenouras, a salsinha e reserve. Doure a carne no azeite e deixe fritar um pouco.
3. Junte a água, o tempero MAGGI® Grill, a polpa de tomate, a cenoura e deixe cozinhar por mais alguns minutos até a cenoura ficar al dente.
4. Após esta etapa, junte o Creme de Cebola MAGGI® com a batata inglesa e deixe cozinhar por mais alguns minutos até que os vegetais estejam macios e o caldo esteja com uma consistência mais espessa.
5. Acrescente o tomilho, a salsinha e sirva em seguida.



Fricassê de Frango



Foto: JRG Comunicação

Ingredientes



Tempo de Preparo:
100 minutos



Rendimento:
4 porções

- 1 quilo de peito de frango limpo
- 2 cebolas médias picadas
- 25g de **Tempero para Peixes e Frutos do Mar MAGGI®**
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 200 g de champignons em conserva picado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de vinho branco
- 400g **NESTLÉ® Creme de Leite 25%**
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Voltar para o Índice

Modo de Preparo

1. Em uma panela, junto o frango com as cebolas e adicione 1 litro de água, o MAGGI e cozinhe por cerca de 1 hora em fogo alto.
2. Passe o caldo por uma peneira, reservando uma xícara (chá) dele, não descartando o que ficou na peneira e desfie o frango.
3. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue o champignon com a cebola do caldo. Junte o frango desfiado, salpique com a farinha de trigo e misture. Acrescente o vinho e mexa de vez em quando, retirando do fogo assim que engrossar.
4. Acrescente o NESTLÉ Creme de Leite e aqueça sem deixar ferver. Polvilhe a salsa e sirva com arroz branco.



Sobrecoxa em Crosta Maggi



Foto: JRG Comunicação

Ingredientes



Tempo de Preparo:
60 minutos



Rendimento:
4 porções

Frango

- 1kg de coxa e sobrecoxa desossada
- 90g de **Creme de Cebola MAGGI®**
- 1 colher (sopa) de pimenta do reino preta
- 250g de **NESTLÉ® Creme de Leite 15%**

Crosta

- 25g de **Creme de Cebola MAGGI®**
- 250ml de farinha panko
- 5g de salsinha
- 75g de azeite de Oliva

[Voltar para o índice](#)

Modo de Preparo

FRANGO

1. Tempere o frango com o MAGGI, o NESTLE Creme de Leite e a pimenta. Acomode as coxas e sobrecoxas em uma assadeira.

CROSTA

2. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até formar uma farofa úmida. Cubra todos os filés com crosta e leve ao forno a médio (180°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos até dourar.



Salada de Quinoa com Maggi



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
2 porções

Ingredientes

- 250 g de quinoa em grãos
- 1 colher (sopa) de **Tempero para Peixes e Frutos do Mar MAGGI®**
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cenoura ralada
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada
- meia colher de (sopa) gengibre ralado

[Voltar para o Índice](#)

Modo de Preparo

1. Em uma panela, ferva um litro de água. Coloque a quinoa e o MAGGI e cozinhe por cerca de 20 minutos em panela tampada.
2. Desligue o fogo, escorra a água e reserve.
3. Em outra panela, aqueça o azeite, e refogue a cenoura. Desligue e misture a quinoa cozida, o tomate, a cebolinha e o gengibre. Sirva.



Legumes Grelhados



Foto: JRG Comunicação

Ingredientes



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
4 porções

- 100ml de azeite de oliva
- 40g de Tempero de Especiarias MAGGI®
- 1kg de legumes da sua preferência cozidos no vapor

[Voltar para o índice](#)

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture o azeite e o MAGGI. Reserve.
2. Distribua os legumes sobre uma assadeira grande e pincele-os com o azeite temperado, deixando marinarem para pegar sabor.
3. Asse os legumes em uma grelha aquecida, deixando-os grelharem dos dois lados. Sirva em seguida.



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

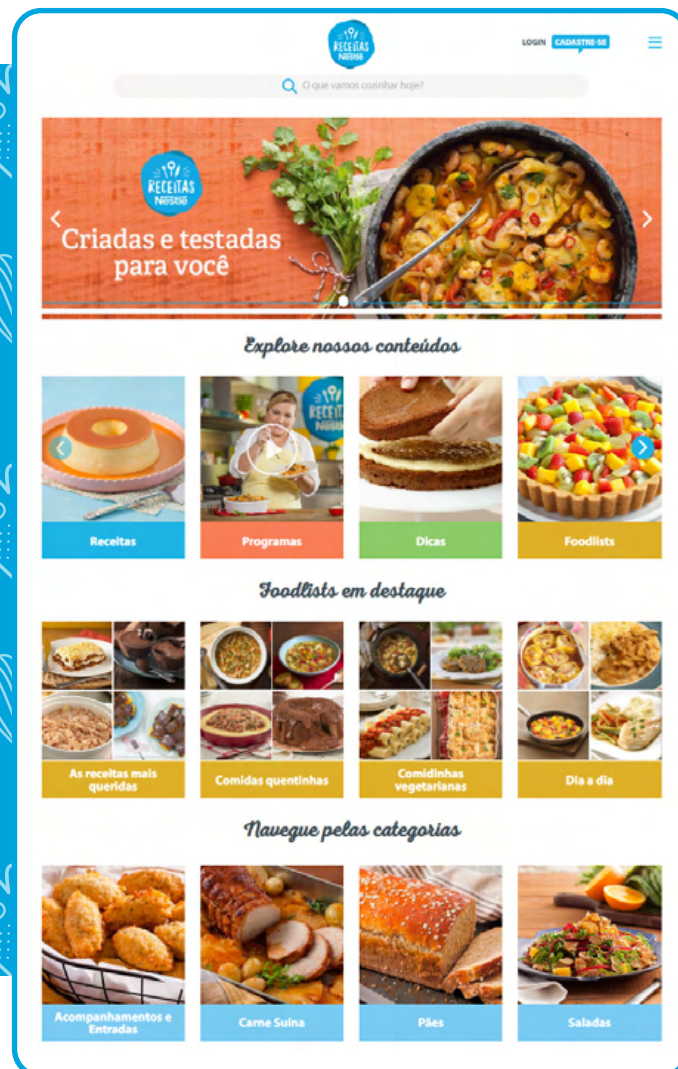
Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



re.generar
é nutrir o
que faz bem



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



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

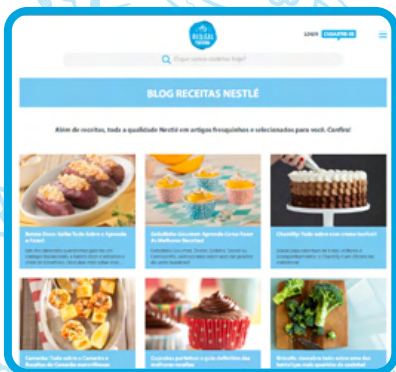
ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



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!



