

RECEITAS DELICIOSAS PARA DOCES SAUDÁVEIS

*Receitas*  
**DOCES  
SAUDÁVEIS**

INCLUA NO SEU DIA A DIA RECEITAS  
DELICIOSAS E PRÁTICAS!





# 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

  	<b>Pudim de Banana e Chocolate.....</b>	<b>03</b>
 	<b>Queijada de Cenoura.....</b>	<b>05</b>
  	<b>Pudim no Copo de Chia.....</b>	<b>07</b>
	<b>Bolo de Caneca de Pera e Canela.....</b>	<b>09</b>
	<b>Brigadeiro de Pasta de Amendoim.....</b>	<b>11</b>
	<b>Mousse de Chocolate.....</b>	<b>13</b>
	<b>Minitorta de Limão.....</b>	<b>15</b>
	<b>Brownie de Cacau e Banana.....</b>	<b>17</b>
	<b>Surpresa de Uva-Verde.....</b>	<b>19</b>
	<b>Bombom de Pasta de Amendoim.....</b>	<b>21</b>



# Pudim de Banana e Chocolate



## Ingredientes

- 4 unidades de bananas (da prata ou nanica)
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de **Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES®**

## Você Sabia?



- Que a árvore do cacau se chama cacaueiro? O cacau é um fruto rico em magnésio importante mineral que auxilia na liberação de energia para o melhor funcionamento do seu corpo. Inclua na sua alimentação!

- Que o cacau é um fruto que apresenta naturalmente um grupo de substâncias chamadas flavonoides, que podem exercer efeitos antioxidantes no nosso organismo, ajudando a retardar o aparecimento de doenças? Ele também, por conter magnésio na sua composição, pode ajudar na redução do "colesterol ruim" (também conhecido como LDL), que auxiliar na redução de doenças cardiovasculares. Experimente nas suas receitas!

**Rendimento:** 8 porções | **Tempo total:** 125 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, coloque as bananas e a água. Deixe bater bem até incorporar, com o equipamento ainda ligado, adicione o Cacau em Pó e bata por mais 2 minutos até formar uma massa homogênea.
2. Em uma forma de pudim, despeje a massa e leve à geladeira por cerca de 2 horas ou até ficar consistente.
3. Desenforme e sirva.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**

# Queijada de Cenoura



## Ingredientes

- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de fermento em pó sem glúten
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 200 ml de **Bebida Vegetal NATURE'S HEART® de Amêndoas**

## Você Sabia?



- Que a cenoura tem a cor alaranjada por ser rica em betacaroteno? Isso mesmo! Os carotenos são pigmentos orgânicos encontrados nas plantas e são eles os responsáveis por atribuir a coloração laranja aos alimentos. Essa substância é também conhecida como vitamina A que é super importante para a visão e funcionamento do sistema imune.

- Que as bebidas vegetais de NATURE'S HEART® são de origem vegetal e feitas 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:** 15 porções | **Tempo total:** 35 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por cerca de 2 minutos.
2. Em pequenas formas de silicone ou alumínio untadas com 1 fio de azeite, despeje a massa e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até estarem douradas.

Feito com:



CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE

# Pudim no Copo de Chia

Foto: Sheila Oliveira

7



## Ingredientes

### Pudim

- 120 ml de **Bebida Vegetal de NATURE'S HEART® de Aveia**
- 2 colheres (sopa) de chia
- 2 colheres (chá) de açúcar de coco

### Geleia de Frutas

- 1 xícara (chá) de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa e mirtilo)
- meia xícara (chá) de açúcar demerara
- 6 colheres (sopa) de água
- suco de 1 Limão

### Montagem

- meia banana picada em cubos bem pequenos
- 3 morangos
- 3 framboesas
- 3 mirtilos

### DICA:

- Se preferir, faça na noite anterior para ficar mais encorpado.
- Pode substituir o açúcar de coco por mel, na mesma proporção.

**Rendimento:** 2 porções | **Tempo total:** 125 minutos

## Você Sabia?



- Que as sementes de chia podem ser utilizadas para engrossar molhos? Quando misturadas com água formam um gel, que é um excelente agente espessante para as receitas. Além dessa propriedade incrível, a chia ainda é fonte de proteína vegetal e ferro que auxilia na formação das células vermelhas do sangue!

- Além disso, são ricas em fibras que auxiliam no bom funcionamento do intestino e na saciedade.

- Que as frutas vermelhas são ricas em vitamina C e compostos fitoquímicos (antioxidantes) que podem trazer diversos benefícios para nossa saúde, como o combate os radicais livres auxiliando na prevenção do envelhecimento precoce?

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

### Pudim

1. Em um recipiente, misture o NATURE'S HEART e o açúcar de coco, até dissolver. Em seguida, acrescente a chia e mexa bem para que não se aglomerem.
2. Leve à geladeira e deixe por cerca de 2 horas.

### Geleia de Frutas Vermelhas

3. Em uma panela em fogo baixo, coloque todos os ingredientes e mexa. Deixe cerca de 30 minutos ou até que fique em consistência de geleia.
4. Deixe esfriar e coloque em cima do Pudim de Chia.

### Montagem

5. Decore com as frutas e sirva.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Bolo de Caneca de Pera e Canela



## Ingredientes

- meia pera picada em cubinhos bem pequenos
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de **NESTLÉ® Aveia Flocos Finos**
- meia colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de canela em pó

## Você Sabia?



- Que a pera é uma fruta originalmente da região asiática? É um fruto muito rico em sais minerais e fibras que auxiliam no funcionamento do intestino. Além de vitaminas do complexo B e a vitamina C que auxiliam no sistema imune.

**Rendimento:** 1 porção | **Tempo total:** 8 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em uma caneca com capacidade para 300 ml, misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea
2. Leve ao micro-ondas em potência alta por 3 minutos. Sirva.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Brigadeiro de Pasta de Amendoim

11



## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 6 colheres (sopa) de **Bebida Vegetal NATURE'S HEART® Amêndoas NESTLÉ®**
- meia xícara (chá) de pasta de amendoim sem açúcar mole
- 5 colheres (sopa) de **MOLICO® em Pó Desnatado**
- 1 colher (chá) de óleo de coco para untar o prato
- meia xícara (chá) de amendoim triturados

## Você Sabia?



- Que MOLICO® em Pó Desnatado é rico em cálcio, que auxilia na formação e manutenção de ossos e dentes, além de contar com o exclusivo Mix Restaura, composto por 12 vitaminas e minerais? Aliado a uma alimentação balanceada, ajuda a restaurar os nutrientes que são perdidos no dia a dia.

Que o amendoim apresenta naturalmente na sua composição ácidos graxos monoinsaturados? E você sabe o que são eles? Conhecidos como gorduras "do bem" contribuem para redução do colesterol ruim (LDL) e com isso ajudam a aumentar o bom (HDL) e com isso, ajuda a reduzir os riscos de desenvolvermos doenças do coração. Além disso, o amendoim apresenta também vitaminas, como E, complexo B e minerais como: cálcio, potássio e fósforo.

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

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque o óleo de coco e o NATURE'S HEART. Ligue o fogo, deixe em baixa temperatura e quando começar a esquentar, acrescente a pasta de amendoim. Misture bem e adicione o MOLICO.
2. Misture novamente até formar uma massa homogênea, por cerca de 8 minutos. Desligue o fogo e transfira para um prato untado com 1 colher (chá) de óleo de coco.
3. Espere esfriar e faça bolinhas no tamanho que preferir.
4. Passe os brigadeiros nos amendoins, coloque em forminhas e sirva.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**





## Ingredientes

- 1 copo de **iogurte Natural NESTLÉ®**
- meia xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de **Cacau em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- 1 tablete de **Chocolate NESTLÉ® Classic Meio Amargo**
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara (opcional)
- 2 colheres (sopa) de **Cacau em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®** para decorar

## Você Sabia?



- Que o leite de coco possui uma boa quantidade de potássio? Ele é um importante mineral que auxilia no fortalecimento dos ossos e dentes, portanto é importante, sempre que possível, incluí-lo em sua alimentação!

- 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:** 6 porções | **Tempo total:** 10 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata o leite de coco, o iogurte e o Cacau em Pó por cerca de 2 minutos ou até a massa incorporar.
2. Em um recipiente, prepare a gelatina com a água conforme as orientações da embalagem e depois junte-a à mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Reserve.
3. Em um recipiente, derreta o chocolate no micro-ondas por cerca de 3 minutos, parando para mexer de 30 em 30 segundos para não queimar.
4. Adicione o Chocolate derretido no liquidificador e bata por cerca de 1 minuto. Se preferir, pode adicionar o açúcar demerara e bater junto.
5. Transfira a mousse para taças individuais e leve à geladeira por cerca de 2 horas ou até a mousse ficar firme.
6. Decore com Cacau em Pó. Sirva gelado.

Feito com:



CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE



# Minitorta de Limão



## Ingredientes

### Massa

- 1 pacote de Biscoito **NESFIT® Aveia e Mel triturado**
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de **Cacau em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®**

### Geleia de Frutas

- 1 xícara (chá) de **Bebida Vegetal NATURE'S HEART® de Amêndoas**
- 1 caixinha de **MOÇA® Origem Vegetal**
- 6 colheres (sopa) de água
- suco de 2 limões siciliano
- 3 colheres (sopa) de fécula de mandioca ou amido de milho
- 3 colheres (sopa) de agave
- raspas de limão para decorar

## Você Sabia?



- Que o Leite MOÇA® Origem Vegetal é feito à base de arroz além de ser naturalmente sem lactose? É uma opção para quem deseja uma alimentação a base de plantas ou que precisa retirar o leite da alimentação.

- Que a Agave, usada como alternativa para adoçar bebidas e receitas, é uma planta muito utilizada medicinalmente e também é um importante elemento cultural há milhares de anos? Incluir esse alimento em sua dieta pode auxiliar no sistema imunológico assim como no fortalecimento dos ossos e dentes. Experimente!

**Rendimento:** 6 porções | **Tempo total:** 250 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

### Massa

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma farofa úmida.
2. Coloque a massa em formas individuais untadas com 1 colher (chá) de manteiga e leve ao forno médio (180°) preaquecido por cerca de 10 minutos. Reserve.

### Recheio

3. Em uma panela em fogo baixo, coloque todos os ingredientes, exceto o suco dos limões. Mexa sempre até engrossar.
4. Quando chegar em uma consistência mais grossa, desligue o fogo e adicione o suco de limão. Mexa para incorporar.
5. Com a ajuda de uma colher coloque o recheio na massa da tortinha que estava reservada.
6. Leve à geladeira até ficar bem firme, por cerca de 4 horas.
7. Decore com raspas de limão e sirva gelado.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Brownie de Cacau e Banana

Foto: Sheila Oliveira

17



## Ingredientes

- 7 bananas maduras amassadas
- 1 xícara (chá) de **Cacau em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 1 colher (chá) de canela
- meia xícara (chá) **NESTLÉ® Aveia Flocos Finos**
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 xícara (chá) de nozes picadas e levemente torradas
- 1 tablete de **NESTLÉ® Chocolate Classic Meio Amargo** cortado em quadradinhos (opcional)

### DICA:

- Se preferir, pode substituir o **NESTLÉ® Chocolate Classic Meio Amargo** pelo **Chocolate GAROTO® TALENTO® Dark 70% Nibs de Cacau**.

## Você Sabia?



- Que a canela tem propriedades anti-inflamatórias e é antioxidante? Além disso, ainda pode auxiliar no bom funcionamento do sistema cardiovascular.

- Que as nozes são ricas em ômega 3 e selênio? O ômega-3 é um importante nutriente para a saúde do coração e o selênio, por sua vez, auxilia no bom funcionamento do sistema imune. Inclua na sua alimentação!

Rendimento: 4 porções | Tempo total: 25 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, coloque as bananas, o Cacau em Pó peneirado, a canela e a Aveia e mexa bem.
2. Incorpore o fermento aos poucos, as nozes e os quadradinhos de Chocolate.
3. Despeje em uma forma pequena forrada com papel manteiga. Leve ao forno médio-alto (200°C) preaquecido por cerca de 20 minutos.

*Feito com:*



CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE



# Surpresa de Uva Verde

Foto: Sheila Oliveira

19



## Ingredientes

- 1 cacho de uva-verde sem semente congelado
- meio copo de **iogurte NESTLÉ® Natural**
- 5 gotas de essência de baunilha
- 4 gotas de adoçante de sua preferência
- 1 colher (sopa) de **Cacau em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®** para decorar

## Você Sabia?



- Que a uva-verde possui clorofila, um pigmento natural, que possui ação anti-inflamatória e antioxidante? Com isso, auxilia na prevenção de dores e envelhecimento precoce.

**Rendimento:** 1 porção | **Tempo total:** 10 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um recipiente pequeno, coloque o iogurte, a essência de baunilha e o adoçante. Misture bem.
2. Espete as uvas congeladas, uma a uma, em palitos de dente e mergulhe na mistura de iogurte. Repita o processo até acabarem as uvas.
3. Em um recipiente, faça uma tampa com papel alumínio para ir espetando as uvas, para eliminar o excesso de iogurte e secar mais depressa. Para acelerar o processo, leve ao congelador por 10 minutos.
4. Retire a Surpresa de Uva do congelador, tire as uvas dos espetos, coloque em um recipiente para servir e polvilhe o Cacau em Pó para decorar. Sirva gelado.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Bombom de Pasta de Amendoim



## Ingredientes

- 1 tablete de **NESTLÉ® Chocolate Classic Meio Amargo**
- meia colher (chá) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de adoçante da sua preferência
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral sem açúcar

## Você Sabia?



- Que a pasta de amendoim pode ser um aliado na nossa alimentação? Esse alimento apresenta naturalmente na sua composição: antioxidantes, proteínas, vitaminas, minerais além das conhecidas gorduras boas (gorduras monoinsaturadas).
- O consumo da pasta, pode ser uma ótima alternativa como fonte de energia para seu dia, além de poder ajudar na hora da prática de atividades físicas. Experimente!

Rendimento: 4 porções | Tempo total: 150 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, derreta o Chocolate com o óleo de coco no micro-ondas por cerca de 3 minutos, parando e mexendo a cada 30 segundos.
2. Em forminhas de cupcake de silicone, coloque o chocolate de maneira que forre o fundo e as laterais. Leve ao congelador por cerca de 2 horas ou até o chocolate endurecer. Reserve o restante do chocolate.
3. Em um recipiente, misture o adoçante com a pasta de amendoim.
4. Retire as forminhas do congelador e despeje o creme de amendoim por cima do chocolate endurecido.
5. Cubra o recheio de amendoim com o chocolate restante e leve ao congelador por cerca de 10 minutos ou até o Chocolate de cima endurecer.
6. Desenforme os bombons e 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

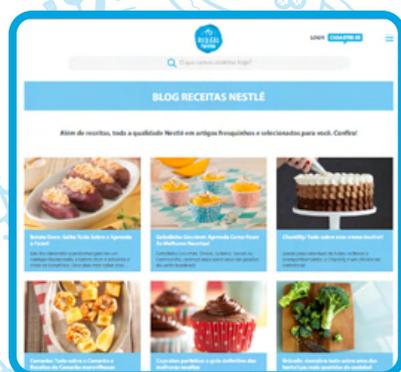
# ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



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!



