



## Receitas Nutritivas e Deliciosas feitas com Nestlé® Aveia Corte Rústico

Se alimente com  
boas surpresas.

Nestlé  
Aveia



que  
bem  
que  
faz



# Índice

1. Salada de grãos com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	3
2. Tabule com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	5
3. Nestlé Aveia Corte Rústico ao pesto com macadâmia .....	7
4. Arancini de Abobrinha com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	9
5. Arancini com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	11
6. Bolinho de Arroz e Nestlé Aveia Corte Rústico com Geleia de Pimenta .....	13
7. Pão de Queijo com Nestlé Aveia Corte Rústico e Multigrãos .....	15
8. Quiche com Nestlé Aveia Corte Rústico e Cogumelos .....	17
9. Quibe de Abóbora com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	20
10. Risoto ao Funghi com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	22
11. Risoto de Abobrinha Vegano com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	24
12. Risoto de Filé Mignon e Gorgonzola com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	26
13. Risoto de Salmão e Grana Padano com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	28
14. Risoto de Pera com Brie e Nestlé Aveia Corte Rústico .....	30
15. Risoto de Camarão com Abacaxi e Nestlé Aveia Corte Rústico .....	32
16. Risoto de Abóbora com Gorgonzola e Nestlé Aveia Corte Rústico .....	34
17. Risoto de Brie com Camarão, Romã e Nestlé Aveia Corte Rústico .....	36
18. Torta de Pistache com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	38
19. Tortinha de Ganache com Cacau e Nestlé Aveia Corte Rústico .....	41
20. Doce de Frutas Vermelhas com Nestlé Aveia Corte Rústico .....	43
21. Pudim de Nestlé Aveia Corte Rústico com Coco e Frutas Vermelhas .....	45

# Salada de grãos com Nestlé Aveia Corte Rústico



**Tempo de Preparo:**  
30 minutos

## Você sabia?

**Que grão de bico é uma leguminosa com boas quantidades de fibras e proteínas?**

É uma ótima alternativa para os veganos e vegetarianos quando combinado com outras leguminosas.

Que lentilha é uma leguminosa fonte de minerais como cálcio e ferro?

Além disso, por ser um alimento rico em fibras, o consumo de lentilha auxilia no bom funcionamento da microbiota intestinal.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO:91g  
PTN:22,3g  
LIP:9,4g  
FIBRAS: 16g



**Rendimento:**  
6 porções





# Salada de grãos com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido no ponto al dente
- 1 xícara (chá) de lentilha cozida no ponto al dente
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico cozida no ponto al dente
- 1 colher (sopa) de semente de gergelim
- 1 colher (sopa) de semente de abóbora sem casca
- 1 xícara (chá) de tomate-cereja cortados ao meio
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de limão espremido

## Modo de preparo

1. Em uma saladeira, coloque todos os ingredientes e misture-os.
2. Sirva

[Voltar ao índice](#)



Feito com





# Tabule com Nestlé Aveia Corte Rústico



**Tempo de Preparo:**  
1 hora e 20 minutos



**Rendimento:**  
4 porções

## Você sabia?

A casca do tomate é muito rica em licopeno, substância vermelhada que dá cor aos alimentos e contém ação antioxidante.

O pepino é um vegetal nutritivo e baixo em calorias, por ser rico em fibras e água, dessa forma favorece o bom funcionamento do intestino, sendo recomendado consumir o vegetal com a casca, pois é onde se encontra a maior parte das fibras.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 60,5g  
PTN: 12,1g  
LIP: 17,9g  
FIBRAS: 9,4g





# Tabule com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Cortes Rústicos cozida
- 2 xícaras (chá) de água
- Meia xícara (chá) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 tomates picados em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de nozes picadas
- 1 pepino picado em cubos pequenos
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 pitada de sal e pimenta do reino

Feito com



## Modo de preparo

1. Em uma panela grande, coloque a aveia e a água. Leve ao fogo médio e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a aveia esteja macia e tenha absorvido a maior parte da água. Reserve para esfriar.
2. Em uma tigela grande, misture o suco de limão e o azeite.
3. Adicione os tomates, as nozes, o pepino, a cebola, a salsinha e a hortelã à tigela e misture bem.
4. Adicione a aveia cozida à tigela e misture até que todos os ingredientes estejam bem combinados.
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
6. Leve à geladeira por cerca de 1 hora antes de servir.
7. Sirva frio com folhas frescas de hortelã.

[Voltar ao índice](#)





# Nestlé Aveia Corte Rústico ao pesto com macadâmia



## Você sabia?

Que a castanha do Pará e a macadâmia são frutos das famílias das oleaginosas?

A castanha do Pará possui compostos como o Selênio e a vitamina E em sua composição, que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres. Já a macadâmia conta com a presença de fósforo, que auxilia na formação de ossos e dentes.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 76,3g  
PTN: 23,8g  
LIP: 47,6g  
FIBRAS: 17g

  
**Tempo de Preparo:**  
40 minutos

  
**Rendimento:**  
4 porções





# Nestlé Aveia Corte Rústico ao pesto com macadâmia

## INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de manjericão
- 1 dente de alho
- 12 unidades de castanha-do-pará
- Meia xícara (chá) de azeite de oliva
- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- 4 xícaras (chá) de Água fervente
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de macadâmia em lascas

Feito com



## Modo de preparo

1. Lave bem as folhas de manjericão e seque-as com papel toalha.
2. Em um liquidificador, coloque o manjericão, o alho, 10 castanhas-do-pará, o azeite e o sal.
3. Bata bem até ficar com uma consistência cremosa e homogênea.
4. Em uma panela, adicione a Aveia Cortes Rústicos e a água fervente e cozinhe por cerca de 25 minutos ou até os grãos ficarem al dente. Desligue o fogo e deixe descansar.
5. Transfira a aveia para um recipiente e envolva-a com o pesto, misturando delicadamente.
6. Pique o restante das castanhas de caju e adicione sobre a aveia juntamente com as macadâmias.
7. Sirva a seguir.

[Voltar ao índice](#)





# Arancini de Abobrinha com Nestlé Aveia Corte Rústico



**Tempo de Preparo:**  
10 minutos

**Tempo de Total:**  
25 minutos



**Rendimento:**  
8 porções

## Você sabia?

Que o manjericão é cientificamente conhecido como *Ocimum basilicum*, e popularmente chamado de alfavaca, basilicão ou erva-real? Além disso, ele possui Vitamina A em sua composição, que auxilia no funcionamento do sistema imune do corpo.

Que o ovo é uma proteína de alto valor biológico? Reunindo lipídios, proteínas, vitaminas e minerais essenciais. Por ser rico em proteínas o ovo auxilia no ganho de massa muscular, além de ser uma proteína de fonte animal de baixo custo e muito versátil nas receitas.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO:13,4g  
PTN:22,2g  
LIP:9,8g



# Arancini de Abobrinha com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de risoto pronto, gelado
- 10 folhas de manjeriço picadas
- raspas de 1 limão
- 8 cubinhos de queijo muçarela
- 1 ovo batido
- meia xícara (chá) de farinha panko

## Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture bem o risoto com o manjeriço e as raspas.
2. Com as mãos umedecidas, molde 8 bolinhas bem compactas.
3. Faça um furo em cada bolinha e coloque um cubinho de muçarela, enrole novamente para fechar.
4. Em recipiente separados, coloque o ovo e a farinha de panko e empane os bolinhos passando primeiramente no ovo e depois na farinha.
5. Em uma fritadeira elétrica a 160°C, coloque as bolinhas e deixe por cerca de 10 minutos. Abra a tampa, vire os bolinhos e deixe por mais cerca de 5 minutos. Sirva quente acompanhado de geleia de pimenta.

Feito com



[Voltar ao índice](#)



# Arancini com Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
45 minutos



**Rendimento:**  
6 porções

Que o queijo gruyere é um queijo de origem suíça? Ele possui uma textura cremosa e um sabor adocicado. Além disso, por ser produzido a partir do leite, possui cálcio em sua composição, que auxilia no metabolismo energético e manutenção dos ossos.

Que o azeite de oliva é uma das principais fontes de gordura na dieta mediterrânea? O azeite possui compostos fenólicos que apresentam propriedade antioxidantes para o corpo, como a vitamina E que auxilia na proteção das células.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO:28,2g  
PTN:10,2g  
LIP:5,5g  
FIBRAS: 0,4g





# Arancini com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 100g do risoto de NESTLÉ® Aveia Cortes Rústicos de sua preferência
- 60g de queijo gruyere
- 60g de patinho moído
- 200g de farinha panko (ou o suficiente para empanar)
- 1 ovo batido
- 1 fio de azeite

Feito com



## Modo de preparo

1. Deixe o risoto na geladeira por cerca de 30 minutos. Após espalhe-o em uma colher de sopa ou na mão e coloque uma porção pequena do queijo gruyere e da carne moída.
2. Misture essa massa fazendo bolinhas. Em seguida mergulhe no ovo batido e passe na farinha panko.
3. Deixe as bolinhas na geladeira por cerca de 30 minutos novamente para firmar bem.
4. Em uma airfryer, distribua as bolinhas espaçadas e passe um fio de azeite sobre elas.
5. Asse em temperatura máxima por cerca de 10 minutos, vire e asse por mais 5 minutos.
6. Sirva a seguir.

**DICA:** Se preferir, faça em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

[Voltar ao índice](#)



# Bolinho de Arroz e Nestlé Aveia Corte Rústico com Geleia de Pimenta



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
5 minutos

**Tempo de Total:**  
15 minutos



**Rendimento:**  
15 porções

Que a maçã possui flavonoides em sua composição? São compostos com ações antioxidantes que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres. Além disso, é uma fruta aliada no processo de perda de peso devido ao seu baixo valor energético.

Que a canela, conhecida cientificamente como Cinnamomum, é uma das especiarias mais antigas do mundo? Utilizada por diferentes culturas ao redor do mundo todo, ela tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, contribuindo com o bom funcionamento do sistema cardiovascular.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 24,5g  
PTN: 4,7g  
LIP: 3,4g  
FIBRAS: 2,8g



# Bolinho de Arroz e Nestlé Aveia Corte Rústico com Geleia de Pimenta

## INGREDIENTES

### Bolinho de arroz

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico refogada
- 1 colher (sopa) de queijo muçarela light ralado
- 1 colher (chá) de cheiro-verde
- 1 colher (chá) de cebolinha-verde
- 1 pitada de páprica picante
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

### Geleia de Pimenta

- 4 pimentas dedo-de-moça picadas e sem sementes
- 1 maçã ralada (sem casca e sem semente)
- suco de 1 limão
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 canela em pau
- meia xícara (chá) de água
- 1 pitada de sal

## Modo de preparo

### Bolinho de arroz

1. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture bem.
2. Com o auxílio de uma colher, faça bolinhas até terminar toda a mistura.
3. Leve a uma fritadeira elétrica a 160°C, preaquecida, por cerca de 10 minutos ou até estarem douradas.

### Geleia de Pimenta

4. Em uma panela, coloque todos os ingredientes e misture bem.
5. Ligue o fogo e ao atingir fervura, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 10 minutos.
6. Retire o alho e a canela. Sirva

Feito com





# Pão de Queijo com Nestlé Aveia Corte Rústico com Multigrãos



**Tempo de Preparo:**  
15 minutos

**Tempo de Total:**  
45 minutos



**Rendimento:**  
20 porções

## Você sabia?

O consumo de chia cresceu nos últimos anos devido aos altos valores nutricionais. A semente de chia contém ácidos graxos como ômega 3, possui fibras alimentares, proteínas e minerais. Além disso as sementes são excelentes fontes de polifenóis e antioxidantes, podendo ser consumida de diversas formas, seja pura, ou adiciona a iogurtes, vitaminas e bolos.

O nome "meia cura" corresponde ao ponto de maturação do queijo, ou seja, o armazenamento do queijo por um tempo específico em câmaras frigoríficas com controle de umidade e temperatura. O queijo meia cura fica entre 2 semanas e 2 meses em maturação, tornando mais macio com sabor suave.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 16,8g  
PTN: 7,5g  
LIP: 7g  
FIBRAS: 2,4g



# Pão de Queijo com Nestlé Aveia Corte Rústico e Multigrãos

## INGREDIENTES

- 1 xícara e meia (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico cozida
- 2 colheres (chá) de semente de chia
- 400 g de queijo meia-cura
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de azeite

Feito com



## Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture a Aveia NESTLÉ, a semente de chia e o queijo meia-cura com a ajuda de uma colher. Reserve.
2. Em outro recipiente, misture o polvilho azedo e o sal com meia xícara (chá) de água fervente utilizando uma espátula e com muito cuidado. Misture bem e reserve por cerca de 5 minutos para esfriar um pouco.
3. Após esfriar, adicione os ovos, o azeite e misture. Por fim, acrescentar a mistura de aveia e queijo ralado e misture bem até obter uma massa homogênea.
4. Umedeça as mãos e faça bolinhas pequenas com a massa. Transfira-as para uma forma e leve ao forno médio (180º) preaquecido por cerca de 30 minutos ou até ficar levemente dourados. Sirva.

[Voltar ao índice](#)



# Quiche com Nestlé Aveia Corte Rústico e Cogumelos



**Tempo de Preparo:**  
50 minutos



**Rendimento:**  
4 porções

## Você sabia?

Que o leite MOLICO® Desnatado é rico em cálcio? Sendo esse o mineral mais abundante no nosso corpo auxiliando na formação e manutenção dos ossos e dentes.

O gergelim é a oleaginosa mais antiga conhecida por nós? As sementes de possuem alto valor nutricional, sendo ricas em proteínas e lipídios trazendo muitos benefícios para saúde. Existem variados tipos das sementes de gergelim como brancas, pretas, avermelhadas dependendo da região em que são cultivadas.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 89,3g  
PTN: 39,1g  
LIP: 38,6g  
FIBRAS: 18g





# Quiche com Nestlé Aveia Corte Rústico e Cogumelos

## INGREDIENTES

### Massa da Base

- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico cozida no ponto al dente
- 50g de Manteiga
- 1 ovo
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de linhaça (opcional)
- 1 colher (sopa) de gergelim (opcional)

### Creme

- 1 xícara (chá) de Creme de Ricota
- 6 colheres (sopa) de Leite Líquido MOLICO® Desnatado
- 2 ovos
- 1 dente de alho
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída

### Refogado

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 200g de Cogumelo Paris ou Porto Belo
- Meia xícara (chá) de alho-poró



## Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture a aveia, ovo, manteiga e sal até ficar uma farofa bem úmida, acomode em uma forma de no máximo 22cm preenchendo o fundo e as laterais.

2. Leve para pré-assar por 10 minutos em forno médio (200°C) preaquecido.

Creme

3. Em um liquidificador, bata o creme de ricota, Leite, ovos, sal, pimenta-do-reino, noz-moscada e reserve.

Refogado

4. Em uma frigideira, coloque a manteiga e refogue os cogumelos fatiados até que fiquem macios.

5. Adicione o alho-poró e cozinhe até ficar levemente murcho e reserve.

Montagem

6. Na forma com a massa pré-assada acomode os cogumelos no fundo e cubra com o creme batido no liquidificador.

7. Cubra com queijo parmesão ralado e leve para assar em forno médio (200°C) , pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até que fique dourado.

[Voltar ao índice](#)





# Quibe de Abóbora com Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?

A abobora é rica em compostos antioxidantes como o betacaroteno que protege as células contra radicais livres, além disso a abobora japonesa também possui fibras que auxiliam no bom funcionamento da microbiota intestinal.

As folhas de hortelã são conhecidas pelo seu aroma, acrescentando mistura e frescor aos pratos. O Hortelã também é uma excelente fonte de antioxidantes pois possui o ácido rosmarínico, que ajuda a combater os radicais livres.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 12,3g  
PTN: 5g  
LIP: 3,8g  
FIBRAS: 2,2g



**Tempo de Preparo:**  
45 minutos



**Rendimento:**  
16 porções



# Quibe de abóbora com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de água
- 1 pitada de sal
- 250g de abóbora japonesa ou paulista
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Cortes Rústicos cozida
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde
- 1 pitada de pimenta-do-reino em pó
- 1 colher (chá) de folhas de hortelã picadas
- 300g de creme de ricota

Feito com



## Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque a água, o sal e a abóbora. Deixe cozinhar até ficarem bem macias. Retire da panela, coloque em um recipiente e com o auxílio de um garfo, aperte a abóbora até virar um purê.
2. No mesmo recipiente, adicione a Aveia, a cebola, a cebolinha-verde, o cheiro-verde, a pimenta-do-reino e a hortelã. Misture bem até todos os ingredientes se incorporarem.
3. Em uma forma retangular untada com 1 colher (sopa) de azeite, coloque uma camada da massa do Quibe, depois uma camada do creme de ricota e finalize com outra camada do Quibe.
4. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva.



[Voltar ao índice](#)



# Risoto ao Funghi com Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
60 minutos



**Rendimento:**  
4 porções

Os brócolis é uma hortaliça nutritiva e com poucas calorias, além de ser rica em fibras que contribuem para saciedade e bom funcionamento do sistema digestório.

Que o fungui é um cogumelo, sendo fonte de vitaminas do complexo B, C e D. É um ingrediente versátil podendo ser consumido refogado, assado ou salteado, além de poder ser usado no preparo de molhos, risotos e saladas.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 147g  
PTN: 19,6g  
LIP: 16,9g  
FIBRAS: 21,9g



# Risoto ao Funghi com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de funghi seco
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- meia xícara (chá) de vinho branco
- 1 colher (sopa) de sálvia fresca
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de tomates-cereja cortados ao meio
- 1L de caldo de legumes natural
- 1 e meia xícara (chá) de brócolis aferventado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 4 colheres (sopa) queijo parmesão ralado grosso

Feito com



## Modo de preparo

1. Em uma panela, com fundo largo, aqueça o azeite e refogue a cebola.
2. Junte a Aveia, deixe refogar um pouco e adicione o vinho, deixando ferver por cerca de 2 minutos.
3. Adicione o funghi, a sálvia e o sal, vá adicionando aos poucos o caldo reservado, mexendo sempre, até que a Aveia fique úmida e al dente.
4. Adicione os tomates-cereja, a manteiga, a pimenta-do-reino e o queijo parmesão, misture bem e tampe por cerca de 5 minutos. Sirva a seguir.

[Voltar ao índice](#)





# Risoto de Abobrinha Vegano com Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
60 minutos



**Rendimento:**  
7 porções

A abobrinha é um vegetal que possui vitamina C auxiliando na resposta imunológica além de possuir minerais como cálcio que contribui para o fortalecimento de ossos e dentes.

A bebida vegetal de NATURE S HEART® de Aveia é rica em nutrientes, isso porque é enriquecida com vitaminas A, D que contribuem para o sistema imune e cálcio que auxilia na formação e manutenção da saúde dos ossos

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 79,1g  
PTN: 19,7g  
LIP: 15,4g  
FIBRAS: 13,5g



# Risoto de Abobrinha Vegano com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

### Risoto

- 3 dentes de alho picado
- 1 cebola
- 500g NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- 80 ml de vinho branco
- 2l de caldo natural de legumes
- 3 abobrinhas
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 1 pitada de páprica picante

### Bechamel

- 250ml de Bebida Vegetal de Aveia NATURE´S HEART®
- 20g de farinha de trigo
- 30g de azeite
- 1 colher (chá) de noz-moscada em pó

## Modo de preparo

### Risoto

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione a Aveia e deixe tostar bem.
2. Adicione o vinho branco e deixe evaporar bem.
3. Adicione o caldo e cozinhe até que a Aveia esteja macia.
4. Corte a abobrinha em rodelas. Grelhe as abobrinhas e corte em cubos.

### Molho Bechamel

5. Em uma panela, aqueça o azeite e a farinha de trigo. Adicione o NATURE´S HEART e mexa até que engrosse. Reserve.
6. Montagem
7. Adicione na panela do risoto as abobrinhas e o Molho. Sirva.

Feito com



[Voltar ao índice](#)



# Risoto de Filé Mignon e Gorgonzola com Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
45 minutos



**Rendimento:**  
2 porções

Que o champignon também é conhecido por cogumelo paris ou cogumelo branco? Além disso, ele possui boas quantidades de niacina, uma vitamina do complexo B, que contribui para o funcionamento normal do sistema nervoso.

Que a noz-moscada é um fruto da árvore moscadeira, e é conhecida cientificamente por *Myristica fragrans*? Ela também possui atividade antioxidante devido à presença de vitamina C em sua composição, por exemplo, que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 88g  
PTN: 67,7g  
LIP: 40,1g  
FIBRAS: 18,1g



# Risoto de Filé Mignon e Gorgonzola com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- 350 g de filé-mignon picado em tiras
- 1 xícara (chá) de champignon fatiado
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 xícara (chá) e meia de água quente
- 1 xícara (chá) e meia de caldo de carne caseiro
- 1 pitada de noz-moscada em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola-roxa picada
- 2 dentes de alho picado
- 60 g de gorgonzola picado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 1 fio de azeite
- 100mL de água
- 1 colher (chá) de cebolinha picada

Feito com



## Modo de preparo

1. Em uma frigideira, coloque metade da margarina e deixe derreter
2. Acrescente o filé mignon e tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
3. Adicione o champignon fatiado e refogue-os até o filé mignon começar a fritar
4. Retire o filé mignon e os cogumelos da panela e reserve.
5. Na mesma frigideira, coloque o azeite e o restante da margarina. Adicione a cebola-roxa e o alho e refogue.
6. Acrescente a Aveia Cortes Rústicos e mexa bem. Adicione o sal e o vinho branco seco.
7. Acrescente o caldo de carne aos poucos e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.
8. Adicione o filé mignon e o champignon reservados e a noz-moscada
9. Adicione o queijo gorgonzola e a cebolinha. Misture bem para que o queijo derreta por inteiro.
10. Sirva a seguir.





# Risoto de Salmão e Grana Padano com Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
60 minutos



**Rendimento:**  
4 porções

Que o valor nutricional do salmão pode variar ligeiramente entre as variedades, como por exemplo entre o salmão de criação e o salmão selvagem? Mas, as duas variedades possuem boas quantidades de vitamina B12, que auxilia na formação de células vermelhas do sangue e no funcionamento do sistema imune.

Que o tomilho, conhecido cientificamente por *Thymus vulgaris*, tem sido usado por muitos séculos por suas propriedades aromatizantes, culinárias e medicinais? Além disso, ele é composto principalmente por antioxidantes, que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres, e por vitamina A e C, que auxilia no metabolismo do ferro e no funcionamento do sistema imune.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 88g  
PTN: 67,7g  
LIP: 40,1g  
FIBRAS: 18,1g



# Risoto de Salmão e Grana Padano com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de água
- 2 colheres (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 400g de salmão fresco cortado em cubos grandes
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- Meia xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 colher (chá) de raspas de limão siciliano
- 1 colher (sopa) de queijo grana padano ralado
- 2 colheres (chá) de tomilho

Feito com



## Modo de preparo

1. Em uma panela, ferva a água com o sal e mantenha em fogo baixo, sem deixar ferver.
2. Em outra panela, coloque metade da manteiga, a cebola, o alho e até dourar. Acrescente o salmão e deixe refogar por cerca de 4 minutos ou até ficarem macios, não deixe-os desmanchar. Reserve o salmão em um recipiente.
3. Coloque a Aveia no refogado da panela do salmão e refogue por mais cerca de 3 minutos. Adicione o vinho até evaporar.
4. Adicione uma concha da água fervida com o sal e cozinhe, mexendo sempre. Vá adicionando as conchas de água até que a Aveia esteja no ponto al dente.
5. Acrescente o salmão reservado, a outra metade da manteiga, as raspas de limão, o queijo ralado e o tomilho, misture lentamente. Sirva.



[Voltar ao índice](#)



# Risoto de Pera com Brie e Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
45 minutos



**Rendimento:**  
2 porções

A pera possui fibras principalmente na casca contribuindo para a melhora da microbiota intestinal.

Além disso, aumenta a saciedade pois as fibras ajudam a retardar o esvaziamento gástrico contribuindo para sensação de saciedade.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 161,7g  
PTN: 65,9g  
LIP: 49,9g  
FIBRAS: 19,6g



# Risoto de Pera com Brie e Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- 100ml de vinho branco seco
- 1l de caldo de legumes dissolvido em água
- 1 unidade de pera sem casca e sem semente
- 150g de queijo brie cortados em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Folhas de rúcula para decorar

Feito com



## Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o azeite, cebola e alho e deixe refogar. Depois, adicione a Aveia e o vinho, deixe até evaporar o álcool, mexendo sempre.
2. Despeje uma concha de caldo de legumes e vá adicionando o caldo até a Aveia ficar no ponto mais al dente, mexendo sempre.
3. Adicione a pera e o queijo brie, misture para todos os ingredientes se incorporarem.
4. Sirva polvilhado com o queijo parmesão e decorado com a rúcula.

[Voltar ao índice](#)



# Risoto de Camarão com Abacaxi e Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
55 minutos



**Rendimento:**  
4 porções

O queijo brie tradicional tem como principal característica a crosta branca, que é formada pelo fungo *Penicillium candida*. É um queijo de maturação curta e massa bem macia. Além disso por ser produzido a partir do leite de vaca é rico em proteínas e cálcio.

O abacaxi é uma fruta tropical rica em fontes de minerais, vitaminas e fibras que oferecem uma série de benefícios à saúde. Além disso o abacaxi contém uma enzima conhecida como bromelina que possui ação anti-inflamatória.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 93,1g  
PTN: 27,2g  
LIP: 71,6g  
FIBRAS: 8,4g



# Risoto de Camarão com Abacaxi e Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- Meia cebola
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- Meia taça de vinho branco seco
- 1 litro de caldo de camarão
- Meia xícara (chá) de queijo brie
- 250g gramas de camarões médios crus temperados com sal e pimenta-do-reino
- 2 fatias de abacaxi picadas em cubos e refogadas na manteiga
- 1 pitada de sal

Feito com



## Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure a cebola e o alho. Adicione a Aveia NESTLÉ e frite por alguns minutos.
2. Acrescente o vinho e cozinhe até evaporar. Aos poucos, acrescente o caldo de camarão. Cozinhe mexendo sempre, adicionando mais caldo à medida que for secando.
3. Quando a aveia estiver quase no ponto, inclua o queijo brie, camarões crus e abacaxi em cubos. Se necessário, adicione mais caldo.
4. Adicione os camarões salteados e tempere com sal. Sirva dentro de rodelas de abacaxi.





# Risoto de Abóbora com Gorgonzola e Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
55 minutos



**Rendimento:**  
4 porções

O alecrim é uma erva que pode ser usada como conservante de alimentos, pois possui altas atividades antioxidantes e antimicrobianas, diminuindo a deterioração dos alimentos através da oxidação.

As nozes são oleaginosas muito nutritivas, pois possuem proteínas, vitaminas e minerais. Além disso por terem fibras aumentam a sensação de saciedade, podendo ser consumida in natura ou adicioná-la em bolos tortas e doces.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 95,5g  
PTN: 33,8g  
LIP: 33,4g  
FIBRAS: 16,8g



# Risoto de Abóbora com Gorgonzola e Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 800 g de abóbora
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 1 pitada de alecrim fresco
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 cebola média em cubos
- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- meia xícara (chá) de vinho branco seco
- 200g de queijo gorgonzola em cubos
- 1 colher (sopa) de nozes picadas

Feito com



## Modo de preparo

1. Em uma assadeira, coloque as abóboras temperadas com azeite, sal, pimenta-do-reino e ramos de alecrim. E leve para assar em forno baixo (160° C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até que amoleça.
2. Retire do forno, espere esfriar e remova a casca. Amasse a polpa com um garfo até formar um purê.
3. Em uma panela, derreta a manteiga e adicione a cebola. Refogue bem. Adicione a Aveia NESTLÉ e o vinho branco, cozinhando até evaporar. Acrescente um pouco de caldo de legumes e o purê de abóbora e mexa bem.
4. Vá adicionando o restante do caldo aos poucos, para cozinhar o arroz, e mexa sem parar. Quando o risoto estiver quase no ponto de servir, adicione parte do gorgonzola e das nozes e misture bem. Sirva em um prato fundo e finalize com o restante do gorgonzola e das nozes.

[Voltar ao índice](#)



# Risoto de brie com camarão, romã e Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
50 minutos



**Rendimento:**  
4 porções

Que o camarão é um fruto do mar super versátil, podendo ser incluído em diversas receitas, seja como ingrediente principal ou petisco? O camarão possui grande quantidade de vitamina D, auxiliando no desenvolvimento dos ossos e dentes..

A romã é uma fruta levemente doce, suas sementes podem ser consumidas in natura ou utilizadas no preparo de sucos e saladas. Já as cascas podem ser usadas para fazer chás. A romã é rica fonte de fitoquímicos, que são responsáveis pelo seu potencial antioxidante e anti-inflamatório, atuando no fortalecimento da imunidade.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO:26,8g  
PTN:23,5g  
LIP:19,7g  
FIBRAS: 5,5g



# Risoto de brie com camarão, romã e Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 250g de camarões limpos
- 1 pitada de páprica doce
- 1 pitada de páprica defumada
- 1 pitada de noz-moscada em pó
- 2 pitadas de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Meia cebola
- 120g de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- 100g de queijo brie
- 1 pitada de cheiro-verde
- Meia romã

Feito com



## Modo de preparo

1. Em um recipiente, coloque os camarões e tempere com as pápricas, a noz-moscada e o sal. Misture e deixe descansar por cerca de 30 minutos
2. Em uma panela, coloque um fio de azeite e doure os camarões por cerca de 3 minutos. Reserve.
3. Na mesma panela, complete com água, coloque uma pitada de sal e deixe ferver.
4. Em outra panela, coloque 2 colheres (sopa) de azeite e doure a cebola.
5. Acrescente a Aveia Corte Rústicos, deixe fritar um pouco e adicione o caldo da panela reservada aos poucos. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até os grãos ficarem al dente.
6. Acrescente os queijos brie e misture bem
7. Adicione metade dos camarões, o cheiro verde e misture novamente. Sirva com o restante dos camarões e as sementes de romã.

[Voltar ao índice](#)





# Torta de Pistache com Nestlé Aveia Corte Rústico



**Tempo de Preparo:**  
2 horas e 20 minutos



**Rendimento:**  
12 porções

## Você sabia?

Que a tamareira está entre uma das culturas de frutas mais antigas do mundo? Ela possui muitas fibras em sua composição, o que auxilia no bom funcionamento do intestino.

Que o pistache pode ser consumido in natura ou ser utilizado em preparações tanto doces quanto salgadas? Além disso, ele é uma boa fonte de ferro e vitamina B6, que auxilia no funcionamento do sistema imune, entre outras vitaminas e minerais.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 64,1g

PTN: 13,6g

LIP: 33g

FIBRAS: 8,1g





# Torta de Pistache com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

### Massa

- 100g de tâmara sem caroço
- 1 xícara e meia (chá) de NESTLÉ® Aveia Cortes Rústicos cozidas
- 1 pacote de biscoitos NESFIT® Coco triturados
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

### Recheio

- 200g de pistache torrado, sem sal e triturados
- 400g de Cobertura de Chocolate Branco NESTLÉ® DOIS FRADES® derretido
- 1 caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo

### Chantilly

- 250ml de creme de leite fresco
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 100g de pistache torrado sem sal triturado

Feito com



## Modo de preparo

### Massa

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e consistente.
2. Coloque a massa em uma forma média redonda e leve para gelar por cerca de 10 minutos. Reserve.

### Recheio

3. Em outro recipiente, misture tudo até todos os ingredientes estiverem incorporados. Reserve.

### Chantilly

4. Em uma batedeira, bata o creme de leite fresco com o açúcar demerara até atingir a consistência de ponto de bico.
5. Em um triturador, coloque o pistache e bata até ele ficar bem fino, consistência parecido de farinha.
6. Incorpore o pistache triturado lentamente no chantilly. Reserve.

### Montagem

7. Coloque o Recheio em cima da massa já gelada e leve para resfriar por cerca de 5 minutos no congelador.
8. Retire e coloque o Chantilly por cima, leve à geladeira por mais cerca de 2 horas, decore com pistaches e sirva.



[Voltar ao índice](#)

# Tortinha de Ganache com Cacau e Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
80 minutos



**Rendimento:**  
2 porções

Que a farinha de aveia é naturalmente rica em fibras insolúveis, auxiliando no bom funcionamento do intestino? Ela pode ser uma ótima opção para complementar o consumo de fibras diário.

Que o cacau em pó natural e sem adição de açúcar é rico em antioxidantes e possui ação anti-inflamatória? Além disso, o Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES® possui apenas 1 ingrediente na sua composição, o cacau.

**INFOS  
NUTRICIONAIS**  
CHO: 230,3g  
PTN: 52g  
LIP: 114g  
FIBRAS: 29,9g





# Tortinha de Ganache com Cacau e Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

### Massa

- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico cozida
- 1 xícara (chá) de castanha-de-caju triturada
- meia xícara (chá) de NESTLÉ® Farinha de Aveia
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de Bebida Vegetal NATURE'S HEART® de Aveia

### Recheio

- 300 g de Cobertura de Chocolate Blend NESTLÉ® DOIS FRADES® picado
- 1 lata de NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 2 colheres (sopa) de Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES® ou 2 colheres (sopa) de flor de sal para polvilhar

Feito com



## Modo de preparo

### Massa

1. Em um recipiente, adicione a Aveia com a castanha-de-caju, a farinha de trigo integral, o óleo de coco e o NATURE'S HEART. Misture bem até obter uma mistura homogênea.
2. Forre o fundo e as laterais de forminhas (10 cm de diâmetro) com fundo removível, untadas com óleo de coco e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Reserve.

### Recheio

3. Em um recipiente, coloque o Chocolate picado e leve ao micro-ondas em potência média, de 30 em 30 segundos, mexendo a cada intervalo, até que esteja completamente derretido.
4. Adicione o Crème de Leite e o óleo de coco e misture bem para obter uma ganache.
5. Despeje a mistura sobre as massas reservadas e leve para gelar por cerca de 1 hora. Polvilhe o cacau em pó ou flor de sal e sirva a seguir.



# Doce de Frutas Vermelhas com Nestlé Aveia Corte Rústico



## Você sabia?

Você sabia que as frutas vermelhas têm licopeno e que ele é um carotenoide, isto é, um pigmento que dá a cor avermelhada aos alimentos?

O licopeno exerce ação antioxidante oferecendo benefícios à saúde.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO:53,7g

PTN:5,3g

LIP:8,6g

FIBRAS: 7,2g



**Tempo de Preparo:**  
60 minutos



**Rendimento:**  
6 porções



# Doce de Frutas Vermelhas com Nestlé Aveia Corte Rústico

## INGREDIENTES

- 3 xícaras de frutas vermelhas (morangos, framboesas, amoras)
- Meia xícara (chá) de açúcar demerara
- Meia colher (chá) de extrato de baunilha
- Meia xícara (chá) de farinha de trigo
- Meia xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Cortes Rústicos cozida
- Meia xícara (chá) de açúcar mascavo
- Meia colher (chá) de canela
- Meia colher (chá) de sal
- Meia xícara (chá) de manteiga sem sal premium, gelada e cortada em cubos

Feito com



## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Misture as frutas vermelhas com o açúcar demerara e o extrato de baunilha em um recipiente. Reserve.
3. Em uma panela, cozinhe a Aveia Cortes Rústicos por cerca de 10 minutos. Reserve e deixe esfriar.
4. Em outro recipiente, misture a farinha de trigo, a aveia cozida, o açúcar mascavo, a canela e o sal. Adicione a manteiga gelada e corte com um cortador de massa ou use os dedos para incorporar até formar uma farofa grossa.
5. Espalhe as frutas vermelhas em uma forma de vidro ou cerâmica, cobrindo o fundo da forma. Cubra com a mistura de aveia e farinha, pressionando levemente.
6. Leve o crumble para assar em forno médio (200°C), pré-aquecido, por cerca de 30 a 35 minutos, ou até que a crosta esteja dourada e as frutas estejam borbulhando. Deixe esfriar por alguns minutos antes de servir.
7. Sirva a seguir





# Pudim de Nestlé Aveia Corte Rústico com Coco e Frutas Vermelhas



## Você sabia?



**Tempo de Preparo:**  
40 minutos



**Rendimento:**  
8 porções

Que os benefícios da aveia vão muito além de fontes de fibras? A aveia também possui bioativos com efeitos antioxidantes que ajudam no bom funcionamento do intestino.

Já o coco pode ser usado em uma infinidade de pratos doces e salgados, até mesmo para preparar leite vegetal. Além disso, o coco ralado vem da polpa do coco maduro, que possui cálcio e fósforo, auxiliando na formação e manutenção de ossos e dentes.

## INFOS NUTRICIONAIS

CHO: 31,3g  
PTN: 5,9g  
LIP: 14,6g  
FIBRAS: 4,9g



# Pudim de Nestlé Aveia Corte Rústico com Coco e Frutas Vermelhas

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico
- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 6 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- meia xícara (chá) de coco ralado
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- Frutas vermelhas frescas ou congeladas para servir

Feito com



## Modo de preparo

1. Em uma panela média, misture a Aveia, o leite de coco, o açúcar mascavo, o coco ralado, a essência de baunilha e a pitada de sal. Mexa bem e deixe ferver em fogo médio-baixo.
2. Reduza o fogo para baixo e cozinhe por cerca de 10 a 15 minutos, mexendo frequentemente, até que a aveia esteja macia e a mistura esteja espessa.
3. Despeje a mistura de aveia em uma forma de pudim untada com 1 colher (chá) de óleo de coco e espalhe uniformemente.
4. Leve ao forno médio (180°C) em banho-maria, preaquecido, por cerca de 1 hora e meia, ou até que o pudim esteja dourado por cima e firme ao toque.
5. Sirva o pudim frio, com frutas vermelhas frescas ou congeladas.

[Voltar ao índice](#)



# 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](http://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!



