



Receitas Zero Lactose com Molico

Para você tem que restrição à lactose também saborear receitas deliciosas e leves





Índice

1. Saladinha Leve	3
2. Ovos Mexidos Cremosos	5
3. Quibe de Quinoa Recheado	7
4. Strogonoff Zero Lactose	9
5. Frango ao Curry	11
6. Purê de Mandioquinha	13
7. Mousse de Limão	15
8. Copinhos Cremosos de Damasco	17
9. Muffin Integral de Damasco e Gengibre Sem Açúcar	19
10. Tortinha Especial	21

Saladinha Leve



Crédito foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
20 minutos



Rendimento:
6 porções

Ingredientes

- 1 batata-doce média em cubos pequenos
- 1 cenoura média em cubos pequenos
- 1 e meia colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de ervilhas frescas
- 6 colheres (sopa) de Leite MOLICO® Zero Lactose em Pó
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- meia xícara (chá) de milho-verde em conserva
- meia cebola bem picada
- meia xícara (chá) de frango grelhado em cubos pequenos
- 3 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada
- 1 colher (sopa) de salsa picada



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.



Modo de Preparo

1. Em uma panela com água fervente coloque a batata doce, a cenoura e metade do sal. Cozinhe por 5 minutos.
2. Junte as ervilhas e deixe finalizar o cozimento até que tudo esteja macio porém sem desmanchar (cerca de 15 minutos). Escorra e reserve.
3. Em um recipiente grande misture o Leite MOLICO, a água, o azeite, a mostarda, a pimenta-do-reino e o restante do sal.
4. Junte os legumes reservados, o milho, a cebola, o frango, as castanhas-do-pará, a cebolinha verde e a salsa e misture delicadamente.
5. Cubra com plástico-filme e deixe gelar até o momento de servir.

DICAS:

- Decore com salsa e cebolinha picada no momento de servir.
- Se desejar, substitua o frango por salmão grelhado desfiado.



Crédito foto: Marcelo Resende

Ovos Mexidos Cremosos



Crédito foto: Empório Fotográfico



Tempo de Preparo:
15 minutos



Rendimento:
2 porções

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 4 colheres (sopa) de MOLICO® Pó Zero Lactose
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde
- Meio tomate picado



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.



Crédito foto: Empório Fotográfico

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, quebre os ovos e bata bem. Tempere com o sal.
2. Adicione o MOLICO e bata novamente.
3. Em uma frigideira em fogo médio, adicione os ovos batidos e mexa constantemente com uma espátula.
4. Antes de finalizar, acrescente a cebolinha e os tomates picados e mexa novamente até atingir o ponto desejado.

Quibe de Quinoa Recheado



Crédito foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
70 minutos



Rendimento:
15 porções



Ingredientes

Recheio

- 6 colheres (sopa) de Leite MOLICO® Zero Lactose em Pó
- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 1 colher (sopa) de pasta de gergelim
- 1 dente de alho pequeno
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de água

Quibe

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola ralada
- suco de 1 limão
- 2 xícaras (chá) de quinoa cozida
- 1 cenoura média ralada
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.

Modo de Preparo

Recheio

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, Reserve.

Quibe

2. Em um recipiente coloque o trigo e cubra com água. Deixe de molho por cerca de 30 minutos.
3. Esprema bem para sair toda a água e misture com o azeite, a cebola, o suco de limão, a quinoa, a cenoura, a hortelã, a salsa e a pimenta-do-reino.
4. Em um recipiente refratário médio (20 x 30 cm), untado com azeite, coloque metade do quibe alisando bem a superfície. Faça uma camada com o recheio e feche com o restante do quibe.
5. Pincele com azeite, faça desenhos com a ponta de uma faca na superfície e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Espere amornar, corte em quadrados e sirva com gomos de limão.



Strogonoff Zero Lactose



Credito foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
45 minutos



Rendimento:
5 porções

Ingredientes

- 500 g de filé de frango em tiras
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- meia xícara (chá) de champignons em conserva fatiados
- meia xícara (chá) de tomates batidos e coados
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de ketchup
- 1 e meia colher (sopa) de farinha de trigo
- 6 colheres (sopa) de Leite MOLICO® Zero Lactose em Pó
- 1 e meia xícara (chá) de água



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, tempere o frango com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Em uma frigideira, grande aqueça o azeite e doure o frango aos poucos, em fogo alto, para não juntar água. Reserve o frango.
3. Na mesma frigideira, coloque a cebola e deixe refogar.
4. Junte o frango reservado e acrescente os champignons.
5. Coloque o tomate batido, a mostarda e o ketchup e misture bem.
6. Abaix o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 10 minutos. Em um recipiente à parte, dissolva a farinha de trigo e o Leite MOLICO na água e junte à preparação na frigideira.
7. Deixe ferver em fogo baixo, mexendo sempre, até formar um molho cremoso.
8. Sirva a seguir.

Dica: Se desejar, substitua o frango por alcatra ou contrafilé.



Frango ao Curry



Crédito foto: Empório Fotográfico



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 kg de peito de frango cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de curry em pó
- 1 lata de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de MOLICO® Pó Zero Lactose
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.



Crédito foto: Empório Fotográfico

Modo de Preparo

1. Em uma panela, refogue no azeite a cebola e o alho até dourar. Adicione o frango e o curry em pó, mexendo bem.
2. Acrescente o leite de coco e o MOLICO. Cozinhe até o frango ficar macio e o molho engrossar.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Sirva com arroz (ou arroz integral)

Purê de Mandioquinha



Crédito foto: Empório Fotográfico



Tempo de Preparo:
45 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água quente
- 4 xícaras (chá) de mandioquinhas descascadas e cortadas em cubos
- 2 colheres de sopa de MOLICO® em Pó Zero Lactose
- meia xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.

Modo de Preparo

1. Em uma panela com água fervente, cozinhe as mandioquinhas até que estejam macias, depois escorra e amasse.
2. Em um liquidificador, adicione as mandioquinhas amassadas, o MOLICO, o leite de coco e o azeite e bata bem.
3. Em uma panela em fogo baixo, acrescente a mistura batida e cozinhe mexendo continuamente até que fique cremoso.
4. Acrescente o sal e a pimenta do reino.



Mousse de Limão



Crédito foto: Empório Fotográfico



Tempo de Preparo:
60 minutos



Rendimento:
6 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de MOLICO® em Pó Zero Lactose
- 200ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 5 limões
- Raspas de limão



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, adicione o MOLICO, o leite de coco e o açúcar demerara.
2. Esprema o suco dos limões e adicione ao liquidificador. Bata até obter uma mistura cremosa.
3. Coloque em um refratário, leve à geladeira por cerca de 1 hora.
4. Salpique as raspas de limão sobre a receita.
5. Sirva a seguir.



Crédito foto: Empório Fotográfico

Copinhos Cremosos de Damasco



Crédito foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
250 minutos



Rendimento:
2 porções

Ingredientes

- 3 damascos secos
- 1 e meia xícara (chá) de suco de maçã integral
- 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor (4 g)
- 2 colheres (sopa) de água fria
- 4 colheres (sopa) de Molico® Zero Lactose



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.

Modo de Preparo

1. Em uma panela coloque os damascos com o suco de maçã e cozinhe por cerca de 5 minutos. Deixe esfriar e reserve.
2. Em um recipiente, coloque a gelatina com a água fria e leve ao fogo, em banho-maria, para derreter.
3. Em um liquidificador, junte os damascos reservados, o MOLICO, a gelatina diluída, e bata até formar um creme.
4. Coloque em taças e leve para gelar por cerca 4 horas. Sirva.



Crédito foto: Marcelo Resende

Muffin Integral de Damasco e Gengibre Sem Açúcar



Crédito foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
45 minutos



Rendimento:
20 porções

Ingredientes

- 1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 e meia xícara (chá) de suco de maçã integral
- 2 colheres (sopa) de Leite MOLICO® Zero Lactose em Pó
- 1 xícara (chá) de damasco em cubinhos
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, peneire a farinha, o fermento e o bicarbonato de sódio. Reserve.
2. Em outro recipiente, bata os ovos e junte o azeite, o suco de maçã, o Leite MOLICO em pó e o damasco picado.
3. Adicione a mistura dos líquidos à mistura de farinha e mexa com uma colher de cabo longo.
4. Por último, adicione o gengibre fresco ralado.
5. Distribua porções da massa em forminhas de papel (tamanho 0) colocadas dentro de formas para empada ou cupcake.
6. Asse em forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 35 minutos ou até que esteja levemente dourado. Sirva..



Tortinha Especial



Crédito foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
4 porções



Ingredientes

Massa

- meia xícara (chá) de amêndoas torradas e trituradas
- meia xícara (chá) de quinoa em flocos
- meia colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de creme vegetal
- 2 colheres (sopa) de água

Recheio

- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de amido de milho

- 5 colheres (sopa) de MOLICO® Zero Lactose em Pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de raspas da casca de laranja
- 1 colher (sopa) de mel

Montagem

- 1 xícara (chá) de morangos picados
- meia colher (sopa) de Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®



Dica:

Caso não possua restrição à lactose, pode substituir pelo MOLICO® em Pó Desnatado.

Modo de Preparo

Massa

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
2. Forre o fundo e as laterais de formas individuais (7 cm de diâmetro) untadas com creme vegetal.
3. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Espere amornar, desenforme e reserve.

Recheio

4. Em uma panela, coloque a água, o amido de milho, o MOLICO, a essência de baunilha, as raspas de laranja e o mel e mexa até engrossar e obter um creme homogêneo. Espere esfriar.

Montagem

5. Coloque o recheio sobre a massa já assada, cubra com os morangos e polvilhe com Cacau em Pó DOIS FRADES. Sirva



Crédito foto: Marcelo Resende

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

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

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



CHAME O **ECOBOT** NO WHATSAPP

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



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



CIRCULARIDADE

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



re.generar
é nutrir o
que faz bem



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



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

ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



Ingrediente / Produto

e OU

Ingrediente / Produto

e OU

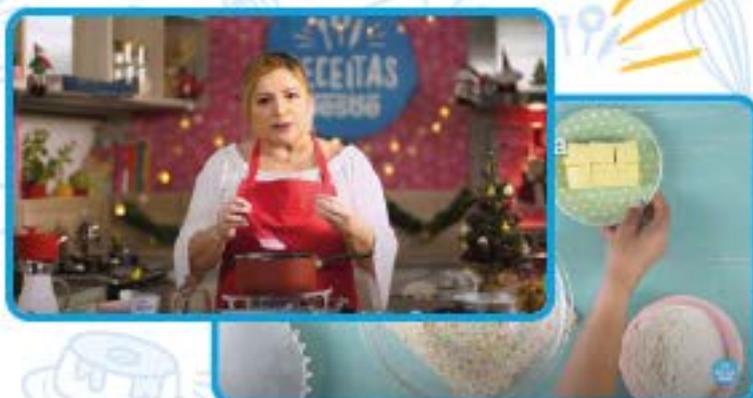
Ingrediente / Produto

ver receitas

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

A ferramenta "O que tem em casa?" te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.

Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!

E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos seus produtos queridinhos!



