

Foto: Empório Fotográfico

RECEITAS COM

Nestlé®
NINHO®

**PARA VOCÊ QUE BUSCA POR RECEITAS MAIS
NUTRITIVAS E SABOROSAS QUE SÓ NINHO® TEM**

RECEITAS COM NINHO



ÍNDICE

NINHO® INTEGRAL

- 1.** Pão de Leite em Pó 3
- 2.** Torta de Legumes de Liquidificador 5
- 3.** Muffin de Limão 7
- 4.** Pudim de Chia com Açaí e Mirtilos 9
- 5.** Picolé de Melancia 11

NINHO® ZERO LACTOSE

- 6.** Patê de Cenoura Sem Lactose 13
- 7.** Creme de Espinafre Sem Lactose 15
- 8.** Purê de Abóbora com Carne Desfiada Sem Lactose 17
- 9.** Tortinha de Maçã Sem Lactose 19
- 10.** Gelatina Cremosa Sem Lactose 21



PÃO DE LEITE EM PÓ



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 120g de **NINHO® em Pó Integral**
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
10 porções



MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, acrescente os ovos e bata bem com um batedor. Acrescente o fermento e o **NINHO® em Pó Integral** e misture.
2. Com a ajuda de 2 colheres, transfira essa massa para um recipiente refratário de muffin untado e leve ao forno a 180°C, preaquecido, por cerca de 15 minutos.



TORTA DE LEGUMES DE LIQUIDIFICADOR



Tempo de Preparo:
60 minutos



Rendimento:
12 porções

INGREDIENTES

MASSA

- 3 ovos
- 10 colheres (sopa) de **NINHO® em Pó Integral**
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- meia xícara (chá) de óleo

RECHEIO

- 2 xícaras (chá) de brócolis refogado
- 1 xícara (chá) de abobrinha ralada
- 1 xícara (chá) de espinafre refogado



MODO DE PREPARO

RECHEIO

1. Em um liquidificador, bata os ovos, o óleo, o **NINHO® em Pó Integral**, a água e o sal.
2. Transfira para um recipiente, junte gradualmente a farinha de trigo e, por último, o fermento em pó, misturando delicadamente.

MASSA

3. Despeje a massa em um recipiente refratário médio untado (20x30 cm) e disponha o recheio.
4. Leve para assar em forno médio-alto a 200 °C, preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva quente ou fria.



MUFFIN DE LIMÃO



Tempo de Preparo:
60 minutos



Rendimento:
8 porções

INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de **NESTLÉ® Aveia Flocos**
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de **NINHO® em Pó Integral**
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- meia xícara (chá) de suco de limão
- 5 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) de raspas de limão para finalizar
- 1 colher (sopa) de **NINHO® em Pó Integral** para polvilhar



MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes com a ajuda de um batedor.
2. Em seguida, distribua a massa em 8 forminhas para muffin e leve ao forno médio-alto a 200°C, preaquecido, por cerca de 25 minutos ou até dourar.
3. Sirva polvilhado com as raspas de limão e com o **NINHO® em Pó Integral**.



PUDIM DE CHIA COM AÇAÍ E MIRTILOS



INGREDIENTES

- 200g de semente de chia
- 1 pote de **NESTLÉ® logurte Natural**
- 1 colher (sopa) de **NINHO® em Pó Integral** diluído em 90ml de água
- 1 polpa de açai congelada
- meia xícara (chá) de **NINHO® em Pó Integral**
- 1 xícara (chá) de mirtilos
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de mel



Tempo de Preparo:
19 minutos



Rendimento:
2 porções



MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture bem o **NESTLÉ® iogurte Natural** com o **NINHO® em Pó** diluído e as sementes de chia. Despeje em tacinhas ou copos individuais e leve para a geladeira de um dia para o outro.
2. No dia seguinte, em um liquidificador, bata o açaí com o **NINHO® em Pó**, os mirtilos, a água e o mel.
3. Transfira para as tacinhas com o pudim de chia, decore com mais mirtilos e sirva a seguir.



PICOLÉ DE MELANCIA



INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de melancia em cubos
- 2 colheres (sopa) de hortelã picado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 potinho de **NESTLÉ®** iogurte Natural
- 3 colheres (sopa) de **NINHO®** em Pó **Integral**
- 4 kiwis



Tempo de Preparo:
40 minutos



Rendimento:
4 porções



MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata a melancia com a hortelã e o suco de limão. Leve para as forminhas de picolé, preenchendo até um pouco mais do que a metade. Leve para o congelador por cerca de 30 minutos.
2. Enquanto isso, em um recipiente, misture o **NESTLÉ® Iogurte Natural** com o **NINHO® em Pó Integral** e transfira sobre a melancia congelada. Leve novamente ao congelador para firmar.
3. Em um liquidificador, bata os kiwis sem a casca. Transfira para as forminhas de picolé sobre o creme branco e leve ao congelador pela última vez por cerca de 3 horas.
4. Sirva imediatamente após desinformar.



PATÊ DE CENOURA SEM LACTOSE



Tempo de Preparo:
60 minutos



Rendimento:
10 porções

INGREDIENTES

- 1 cenoura descascada e cortada em rodelas
- meia xícara (chá) de **NINHO® em Pó Zero Lactose**
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cenoura ralada
- duas colheres (sopa) de azeitona picada
- 1 dente de alho assado
- suco de meio limão
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado



MODO DE PREPARO

RECHEIO

1. Em um liquidificador, bata os ovos, o óleo, o **NINHO® em Pó Integral**, a água e o sal.
2. Transfira para um recipiente, junte gradualmente a farinha de trigo e, por último, o fermento em pó, misturando delicadamente.

MASSA

1. Despeje a massa em um recipiente refratário médio untado (20x30 cm) e disponha o recheio.
2. Leve para assar em forno médio-alto a 200 °C, preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva quente ou fria.



CREME DE ESPINAFRE SEM LACTOSE



INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de **NINHO® em Pó Zero Lactose**
- 300g de espinafre refogado e picado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-do-reino



Tempo de Preparo:
29 minutos



Rendimento:
6 porções



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, derreta o azeite em fogo médio. Adicione a cebola picada e o alho picado, refogando até que fiquem macios e translúcidos. Adicione a farinha de trigo à panela e mexa bem para formar um roux (uma pasta espessa). Cozinhe por cerca de 2 minutos, mexendo constantemente para evitar que a farinha grude no fundo da panela.
2. Gradualmente, adicione o **NINHO® em Pó** preparado à mistura, mexendo continuamente para evitar a formação de grumos. Continue cozinhando e mexendo até que o creme comece a engrossar, por cerca de 6 minutos. Acrescente o espinafre picado à mistura e continue mexendo.
3. Tempere o creme de espinafre com sal, pimenta e noz-moscada. Sirva a seguir acompanhado de peixe ou frango.



PURÊ DE ABÓBORA COM CARNE DESFIADA SEM LACTOSE



Tempo de Preparo:
69 minutos



Rendimento:
6 porções

INGREDIENTES

PURÊ

- 300g de abóbora descascada e cortada em cubos
- meia xícara (chá) de **NINHO® em Pó Zero Lactose**
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

CARNE DESFIADA

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 300g de coxão duro
- meia xícara (chá) de molho de tomate
- 1 colher (chá) de cheiro-verde picado



MODO DE PREPARO

PURÊ

1. Em uma panela, cozinhe a abóbora com água até ficar macia. Em seguida, leve para o processador com o **NINHO® em Pó Zero Lactose**, o azeite de oliva e tempere com sal e pimenta. Processe até ficar cremoso. Finalize com o cheiro-verde.

CARNE DESFIADA

2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho picados e refogue até que fiquem dourados e aromáticos.
3. Acrescente a carne e cozinhe na pressão por 20 minutos até que esteja totalmente cozida e desfiada.
4. Tempere com sal e pimenta, adicione o molho de tomate e cozinhe por mais alguns minutos para que os sabores se misturem bem. Finalize com cheiro-verde.
5. Sirva com o purê de abóbora.



TORTINHA DE MAÇÃ SEM LACTOSE



Tempo de Preparo:
54 minutos



Rendimento:
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 10 tâmaras demolhadas
- meia xícara (chá) de **NESTLÉ® Aveia Flocos**

RECHEIO

- 3 maçãs descascadas e picadas
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de **NINHO® em Pó Zero Lactose**
- meia colher (sopa) de canela
- meia colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 pitada de cardamomo em pó

COBERTURA

- 1 maçã cortada em rodela



MODO DE PREPARO

BASE

1. Em um processador, processe as tâmaras demolhadas com a **NESTLÉ® Aveia Flocos** até formar uma massa moldável. Se necessário, acrescente a água do molho das tâmaras para chegar no ponto.
2. Transfira essa massa para mini forminhas de fundo removível e acomode com os dedos. Leve ao forno a 180°C, preaquecido, por cerca de 12 minutos. Reserve.

RECHEIO

3. Em uma panela, acrescente as maçãs picadas, a água, a canela, a baunilha e o cardamomo em pó. Misture bem e leve ao fogo baixo até amolecer bem, por cerca de 20 minutos.
4. Depois, leve ao liquidificador e bata com o **NINHO® em Pó**. Transfira esse creme para as forminhas e leve para a geladeira para gelar.

COBERTURA

5. Decore com as maçãs cortadas em rodela e sirva a seguir.



GELATINA CREMOSA SEM LACTOSE



INGREDIENTES

- 1 caixa de gelatina de sabor de fruta
- 400ml de água
- 100g de **NINHO® em Pó Zero Lactose**
- frutas para decorar



Tempo de Preparo:
139 minutos



Rendimento:
6 porções



MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, dilua a gelatina de fruta em 200ml de água quente. Depois que estiver bem diluída, acrescente mais 200ml de água fria.
2. Em seguida, adicione o **NINHO® em Pó Zero Lactose** e bata no liquidificador por cerca de 3 minutos.
3. Coloque em potinhos e leve para gelar por no mínimo 2 horas.
4. Decore com frutas picadas e sirva bem gelado.

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

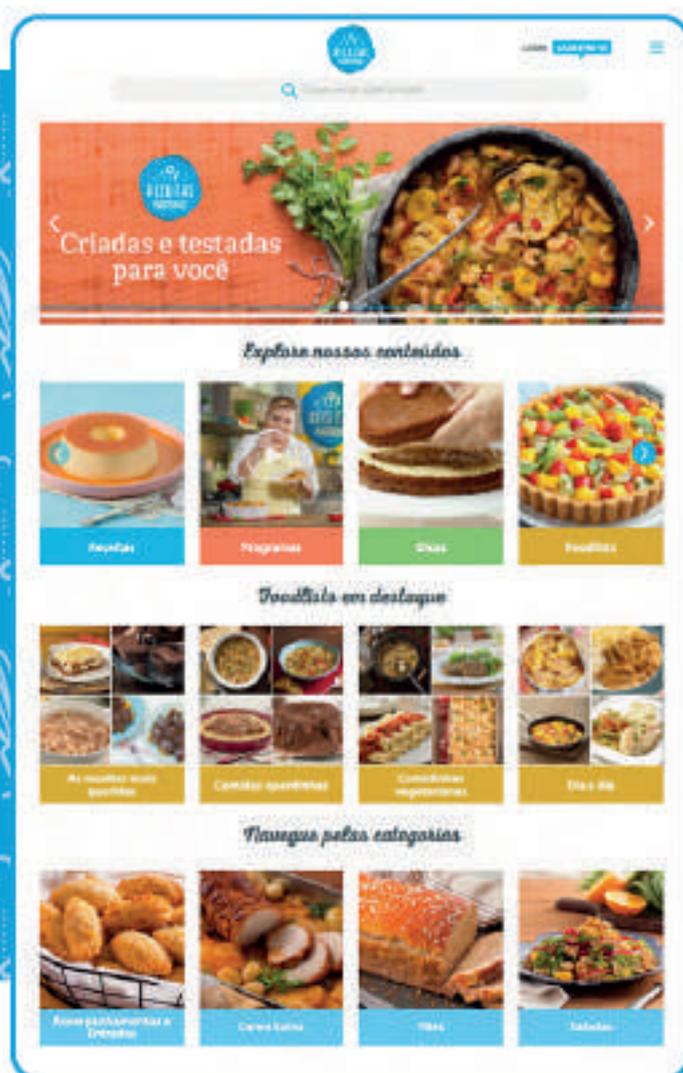
Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



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!



