

RECEITAS DELICIOSAS COM NESTLÉ® AVEIAS



Receitas Deliciosas com Nestlé® Aveias

 Se alimente com
boas surpresas.

Nestlé
Aveia



bio 
Nestlé



Comer bem é estar bem.

Acreditamos no poder da nutrição da aveia.



A aveia é um cereal com muitos nutrientes importantes para a alimentação e cuidados com a saúde. Ela é cultivada há mais de 2000 anos em diferentes partes do mundo, sendo uma das culturas mais antigas. Os diferentes tipos de aveias podem ser grandes aliados na **jornada de hábitos alimentares saudáveis**, sendo utilizados em uma ampla variedade de receitas doces ou salgadas¹.

Os **componentes da aveia** possuem muitos **benefícios** para o organismo. O principal deles é a **fibra**, sua ingestão adequada está associada à **saúde intestinal, auxiliando no funcionamento do intestino**². Além disso, também podemos encontrar a **beta-glucana**, que é um tipo específico de fibra e possui **propriedades funcionais e nutricionais** importantes³. **É importante lembrar que os hábitos saudáveis e a ingestão de água são essenciais para a saúde e bem-estar.**

A aveia é um alimento muito versátil, tanto para as preparações, quanto no **impacto na saúde**.

Aqui você vai descobrir como incluir esse ingrediente no seu dia a dia de diversas formas.





Índice

Farinha de Aveia

- 1. Pão com Farinha de Aveia4
- 2. Torta Integral de Legumes de Liquidificador6

Farelo de Aveia

- 3. Bolo de Banana com Aveia 8
- 4. Panqueca de Aveia com Chia10

Aveia Flocos

- 5. Aveia Salgada 12
- 6. Overnight Oats de Frutas Vermelhas 14

Aveia Flocos Finos

- 7. Aveioca 16
- 8. Mingau de Aveia com Banana 18

Aveia Corte Rústico

- 9. Risoto ao Funghi com Aveia20
- 10. Tortinha de Ganache com Cacau 22





Pão com Farinha de Aveia



Você sabia?



Tempo de Preparo:
125 minutos



Rendimento:
10 porções

A farinha de aveia é produzida a partir da moagem da parte interna do grão. Ela pode ser uma ótima alternativa para receitas de pães e tortas.



Acesse a
receita
no site



Pão com Farinha de Aveia

INGREDIENTES

- 1 xícara e meia (chá) de água
- meia xícara (chá) de Farinha de Aveia NESTLÉ®
- 50 g de manteiga
- 4 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de sal
- 1 tablete de fermento biológico (45g)
- 1 ovo
- 2 xícaras e meia (chá) de farinha de trigo
- meia colher (chá) de manteiga sem sal para untar

Feito com



Contém Glúten

Modo de preparo

1. Ferva 1 xícara (chá) de água e junte a Aveia, a manteiga, o mel e o sal. Deixe amornar e acrescente o fermento já dissolvido no restante da água morna (meia xícara de chá). Acrescente os ovos e a farinha de trigo, misturando bem.
2. Em um recipiente untado com a manteiga sem sal, coloque a massa, cubra com plástico-filme e deixe-o dobrar de volume em lugar abafado (cerca de 30 minutos).
3. Sove a massa com a ponta dos dedos por cerca de 5 minutos para remover o ar. Se necessário, coloque mais farinha, apenas para poder modelar os pães, pois a consistência da massa deve ser elástica e mole.
4. Em uma forma de bolo inglês (22 x 9 x 6cm), coloque a massa do pão. Cubra-a novamente com filme plástico e deixe-os crescer em local quente por cerca de 40 minutos ou até dobrarem de volume.
5. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido,



[Voltar ao índice](#)



Torta Integral de Legumes de Liquidificador



Você sabia?



Tempo de Preparo:
55 minutos



Rendimento:
20 porções

NATURE'S HEART® Bebida Vegetal Aveia é um alimento 100% de origem vegetal, sem lactose, fonte de vitaminas B12 e B2, que auxiliam no metabolismo energético, fonte de vitamina D e rico em cálcio, que auxiliam na formação e manutenção de ossos e dentes⁴.



Acesse a receita no site



Torta Integral de Legumes de Liquidificador

INGREDIENTES

Recheio

- meia cebola picada
- 2 tomates, sem sementes, picados
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- 1 lata de milho-verde
- 1 vidro de palmito picado (300 g)
- 1 colher (chá) de sal

Massa

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de NATURE'S HEART® Bebida Vegetal Aveia
- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Farinha de Aveia
- meia xícara (chá) de batata inglesa sem casca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.

Massa

2. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
3. Reserve.

Montagem

4. Em um recipiente refratário quadrado (25 cm), untado com óleo e polvilhado com farinha de trigo integral, espalhe metade da Massa, cubra com o Recheio e finalize com a Massa restante.
5. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar. Sirva.

Feito com



Contém Glúten





Bolo de Banana com Aveia



Você sabia?



Tempo de Preparo:
35 minutos



Rendimento:
10 porções

O farelo de aveia é obtido através da parte externa do grão. Ele é uma ótima fonte de fibras solúveis, que são muito importantes para a saúde do intestino⁵.



Acesse a
receita
no site



Bolo de Banana com Aveia

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 bananas-nanica maduras, amassadas
- 2 colheres (sopa) de nozes tostadas e picadas
- 4 colheres (sopa) de Farelo de Aveia NESTLÉ®
- meia colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Em um recipiente, bata os ovos com o óleo.
2. Acrescente as bananas e misture até ficar homogêneo. Adicione o restante dos ingredientes, deixando o fermento por último.
3. Em uma forma de furo central (19 cm de diâmetro) untada com óleo e polvilhada com farelo de aveia e canela em pó, despeje a massa e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos.

Feito com



Contém Glúten



[Voltar ao índice](#)

Panqueca de Aveia com Chia



Tempo de Preparo:
15 minutos



Rendimento:
1 porção

Você sabia?

Os astecas utilizavam a chia como um componente principal de sua alimentação, pois tem muitos nutrientes, como ômega-3 e fibras, e pode ser armazenada por um longo período⁶.



Acesse a receita no site



Panqueca de Aveia com Chia

INGREDIENTES

Panqueca

- 3 colheres (sopa) de Farelo de Aveia NESTLÉ®
- 2 colheres (sopa) de chia
- 250 ml de água
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de alecrim
- 1 pitada de salsinha

Recheio

- 4 pedaços finos de queijo minas padrão
- 6 tomates-cerejas cortados ao meio
- 1 pitada de orégano

Modo de preparo

Panqueca

1. Em um recipiente, hidrate a Aveia com a chia, a água, o sal, o alecrim e a salsinha. Deixe por cerca de 5 minutos.
2. Em uma frigideira untada com 1 colher (sopa) de manteiga, coloque a mistura obtida após a hidratação, tirando o excesso do líquido. Tampe e deixe que fique bem cozida e solta.

Recheio

3. Retire a panqueca da frigideira, coloque os pedaços de queijo, os tomates e o orégano dentro dela. Feche e sirva.

Feito com



Contém Glúten



[Voltar ao índice](#)



Aveia Salgada



Tempo de Preparo:
10 minutos



Rendimento:
1 porção

Você sabia?

A pimenta preta, também conhecida como pimenta do reino, possui uma substância chamada piperina, que dá o sabor levemente picante e age como um importante antioxidante⁷.



Acesse a
receita
no site



Aveia Salgada

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água
- Meia xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de muçarela ralada
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino em pó preta
- 3 tomates-cerejas cortados ao meio para decorar
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde para decorar

Modo de preparo

1. Em uma panela, adicione a água e deixe ferver, ao atingir esse ponto, adicione a Aveia e cozinhe até engrossar.
2. Em seguida, adicione os ovos, a muçarela, o sal e a pimenta-do-reino, misture e cozinhe por mais cerca de 3 minutos.
3. Retire do fogo, coloque em um prato fundo e decore com os tomates-cerejas e a cebolinha-verde. Sirva quente.

Feito com



Contém Glúten

[Voltar ao índice](#)



Overnight Oats de Frutas Vermelhas



Tempo de Preparo:
1 minutos



Rendimento:
1 porção

Você sabia?

O iogurte Natural NESTLÉ® possui apenas 2 ingredientes: leite e fermento. Além disso, o iogurte oferece vários nutrientes importantes, como o cálcio, que auxilia na formação e manutenção de ossos e dentes⁸.



[Acesse a receita no site](#)



Overnight Oats de Frutas Vermelhas

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte Natural NESTLÉ®
- 2 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Flocos
- 4 colheres (sopa) de mirtilo
- 4 colheres (sopa) de amora
- 4 colheres (sopa) de framboesa
- 4 colheres (sopa) de morango
- 1 colher (chá) de mel

Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture o iogurte e a Aveia e até os ingredientes se incorporem.
2. Em um pote de vidro hermético, faça camadas intercalando a mistura com as frutas vermelhas. Finalize com o mel por cima.
3. Leve a geladeira e deixe de um dia para o outro. Consuma gelado.



Feito com

Contém Glúten



[Voltar ao índice](#)



Aveioca



Tempo de Preparo:
20 minutos



Rendimento:
1 porção

Você sabia?

Os flocos de aveias preservam a maior parte do grão, com vitaminas, minerais e fibras. Uma dieta rica em fibras aliada ao consumo de água é essencial para o funcionamento do intestino⁹.



Acesse a
receita
no site



Aveioca

INGREDIENTES

Massa

- 1 e meia colher (sopa) de Aveia Flocos Finos NESTLÉ®
- 2 colheres (sopa) de água

Opção de Recheio Doce

- 1 banana-prata em rodelas
- meia colher (sopa) de mel

Opção de Recheio Salgado

- 1 fatia de queijo branco em cubos
- 2 tomates-cereja cortados ao meio
- 1 pitada de orégano

Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes e deixar descansar por 10 min.
2. Em uma frigideira antiaderente aquecida, despeje a mistura, formando um pequeno disco e cozinhe dos dois lados.
3. Sirva com o recheio de sua preferência.

Opção de Recheio Doce

4. Disponha a banana por cima da aveioca e decore com o mel

Opção de Recheio Salgado

5. Coloque os tomates e o queijo por cima da aveioca e salpique o orégano

Feito com



Contém Glúten

[Voltar ao índice](#)



Mingau de Aveia com Banana



Tempo de Preparo:
20 minutos



Rendimento:
1 porção

Você sabia?

A amêndoa pertence à família das rosáceas, a mesma família do pêssego. Além disso, possui diversas vitaminas e minerais em sua composição, como a vitamina E, podendo atuar com um antioxidante natural¹⁰.



Acesse a receita no site



Mingau de Aveia com Banana

INGREDIENTES

- 150 ml de NATURE'S HEART® Bebida Vegetal de Aveia
- 2 colheres (sopa) de Aveia Flocos Finos NESTLÉ®
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de mel
- meia banana amassada
- meia banana em rodelas
- 1 colher (sopa) de amêndoas

Modo de preparo

1. Em uma panela em fogo baixo, coloque o NATURE'S HEART®, o Farelo de Aveia, o amido de milho e o mel, misture bem e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos ou até engrossar.
2. Acrescente a banana amassada e desligue o fogo.
3. Coloque o mingau em um bowl, acrescente a banana em rodelas e as amêndoas. Sirva.

Feito com



Contém Glúten

[Voltar ao índice](#)





Risoto ao Funghi com Nestlé Aveia Corte Rústico



Você sabia?



Tempo de Preparo:
60 minutos



Rendimento:
4 porções

O funghi seco é, na verdade, um conjunto de cogumelos desidratados. Os compostos bioativos dos cogumelos dependem de como eles são preparados e consumidos¹¹.



Acesse a
receita
no site



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



Contém Glúten

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](#)





Tortinha de Ganache com Cacau e Nestlé Aveia Corte Rústico



Tempo de Preparo:
80 minutos



Rendimento:
2 porções

Você sabia?

A castanha-de-caju tem origem do Brasil, na região Nordeste, mas hoje em dia ela pode ser encontrada em quase todos os continentes. Além disso, ela é uma oleaginosa com boas gorduras em sua composição e atividade antioxidante, protegendo o corpo contra os radicais livres¹².



**Acesse a
receita
no site**



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

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.

Feito com



Contém Glúten

[Voltar ao índice](#)





REFERÊNCIAS

- 1 - Passos M, Takemoto MLS, Guedes LS. Patterns of fiber intake among brazilian adults: perceptions from an online nationwide survey. *Arq Gastroenterol*. 2020, Disponível em: [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S0004-2803.202000000-26](https://doi.org/10.1590/S0004-2803.202000000-26)
- 2 - Paudel, D, et al. “A review of health-beneficial properties of oats.” *Foods* (Basel, Switzerland). 2021 Oct. Disponível em: [doi:10.3390/FOODS10112591](https://doi.org/10.3390/FOODS10112591)
- 3 - Rebello C.J., O’Neil C.E., Greenway F.L. Fibra alimentar e saciedade: os efeitos da aveia na saciedade. *Rev*. 2016. Disponível em: [doi:10.1093/nutrit/nuv063](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv063).
- 4 - INSTRUÇÃO NORMATIVA IN Nº 28, DE 26 DE JULHO DE 2018
- 5 - Mello VD, Laaksonen DE. Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2. *Arq Bras Endocrinol Metab* [Internet]. 2009 Jul. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0004-27302009000500004>
- 6 - Grancieri M, Martino HSD, Gonzalez de Mejia E. Chia Seed (*Salvia hispanica* L.) as a Source of Proteins and Bioactive Peptides with Health Benefits: A Review. *Compr Rev Food Sci Food Saf*. 2019 Mar. Disponível em: [doi: 10.1111/1541-4337.12423](https://doi.org/10.1111/1541-4337.12423).
- 7 - WebMD Editorial Contributors. Black Pepper: Health Benefits, Nutrition, and Uses. Medically Reviewed by Christine Mikstas, RD, LD on August 31, 2022. Disponível em: <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-black-pepper>
- 8 - Fisberg, M., and Machado, R. History of yogurt and current patterns of consumption. *Nutr Rev*. 2015. Disponível em: DOI: [10.1093/nutrit/nuv020](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv020)
- 9 - ANDERSON, JW et al. “Health benefits of dietary fiber.” *Nutrition reviews* vol. 2009. Disponível em: [doi:10.1111/j.1753-4887.2009](https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009).
- 10 - Barreca D, Nabavi SM, Sureda A, et al. Almonds (*Prunus Dulcis* Mill. D. A. Webb): A Source of Nutrients and Health-Promoting Compounds. *Nutrients*. 2020 Mar. Disponível em: [doi:10.3390/nul2030672](https://doi.org/10.3390/nul2030672)
- 11 - Marshall E, Nair N G. Diversification booklet number 7: Make money by growing mushrooms. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2009. Disponível em: <https://www.fao.org/3/i0522e/i0522e00.pdf>
- 12 - Darvish Damavandi R, et al. Effects of Daily Consumption of Cashews on Oxidative Stress and Atherogenic Indices in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized, Controlled-Feeding Trial. *Int J Endocrinol Metab*. 2019 Jan. Disponível em: [doi: 10.5812/ijem.70744](https://doi.org/10.5812/ijem.70744).

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!

