

# Receitas PROTEICAS

PARA A SUA ROTINA ALIMENTAR  
DE PÓS TREINO FICAR AINDA MELHOR!

RECEITAS PROTEICAS FÁCEIS E RÁPIDAS





# 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. Por isso, estamos aqui para te ajudar com várias receitas deliciosas e dicas para deixar seu momento de refeição mais gostoso e nutritivo.

**CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS SOBRE SAÚDE, NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

#### 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>Banana Toast.....</b>	<b>03</b>
	<b>Biscoito de Panqueca.....</b>	<b>05</b>
 	<b>Poke Funcional de Atum.....</b>	<b>07</b>
  	<b>Sementes Crocantes de Abóbora.....</b>	<b>09</b>
	<b>Bolinho Proteico de Frango.....</b>	<b>11</b>
	<b>Mocha Refrescante.....</b>	<b>13</b>
	<b>Barrinha Proteica de Cheesecake de Maçã.....</b>	<b>15</b>
	<b>Rolinho de Ovos.....</b>	<b>17</b>
 	<b>Aveia Salgada.....</b>	<b>19</b>
	<b>Vitamina Proteica com Pasta de Amendoim.....</b>	<b>21</b>



# Banana Toast



## Ingredientes

- 1 banana prata
- 2 colheres (sopa) de **NUTREN® Protein Baunilha em Pó**
- 2 fatias de pão de forma
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de **Leite Líquido MOLICO® Desnatado**
- 1 colher (chá) de canela em pó

## Você Sabia?



- O **NUTREN® PROTEIN** além de conter 14g de proteína por porção isolada de 2 colheres de sopa, possui 20 vitaminas e minerais, associados ao auxílio no metabolismo energético, aumento do estado de alerta e na melhora da concentração, formação dos músculos e dos ossos\*. E também possui cafeína, que auxilia no aumento da concentração e maior disposição para a realização de tarefas ou exercícios físicos.

- A **canela** é uma especiaria usada por diferentes culturas ao redor do mundo por vários séculos, que tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, contribuindo com o bom funcionamento do sistema cardiovascular.

\*As proteínas auxiliam na formação dos músculos e ossos. As vitaminas B2 e C, Manganês e Cobre auxiliam no metabolismo energético. A cafeína auxilia no aumento do estado de alerta e na melhora da concentração.

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

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um prato, amasse a banana e acrescente o NUTREN, misture.
2. Em outro prato, coloque uma fatia de pão de forma e com o auxílio de uma colher amasse a parte interna do miolo até que seja possível colocar o recheio (banana com NUTREN) dentro do pão. E feche com a outra fatia do pão sem estar amassada.
3. Em um recipiente, coloque o ovo, o Leite e a canela, misture com o auxílio de um fuê. E passe o pão nessa misutra, para empanar.
4. Em uma frigideira antiaderente e untada com 1 colher (chá) de manteiga em sal, coloque o pão e toste dos dois lados. Finalize com 1 pitada de canela em pó.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**

# Biscoito de Panqueca



## Ingredientes

### Massa

- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de **NESTLÉ® Farinha de Aveia**
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 50ml de **Leite Líquido MOLICO® Desnatado**
- 1 colher (chá) de fermento em pó

### Recheio

- 2 colheres (sopa) de **NUTREN® Protein Chocolate em Pó**
- 200ml de água

**Rendimento:** 8 porções | **Tempo total:** 25 minutos

## Você Sabia?



- A **farinha de aveia integral** pode ser uma ótima opção para complementar o consumo de fibras diário, pois além de fibras, naturalmente presentes, é um cereal integral super versátil para suas receitas. Ela pode auxiliar no bom funcionamento do intestino por ser rica em fibras insolúveis.

- O **MOLICO® UHT Desnatado** é uma opção para contribuir para o consumo diário de Cálcio, um mineral muito importante para a saúde dos ossos, e que ainda contém vitaminas e minerais essenciais no nosso dia a dia. Além disso, as proteínas possuem benefícios muito importantes, como por exemplo auxiliar na absorção de ferro e em exercer efeitos antioxidantes.

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

### Massa

1. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture com o auxílio de um fuê ou colher.
2. Em uma frigideira untada com 1 colher (chá) de manteiga, porcione as panquecas em discos médios, virando dos dois lados para ficarem tostados.
3. Após prontos, leve as panquecas para a fritadeira elétrica, por cerca de 15 minutos e mexendo de vez em quando, até ficarem crocantes e mais duras.

### Recheio

1. Em um recipiente, misture os ingredientes.
2. Passe em um dos discos da panqueca e feche com o outro. Sirva.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Poke Funcional de Atum



## Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de quinoa hidratada
- 300g de atum fresco
- 100g de abobrinha cortadas em lâminas
- 100g de rabanete cortados em lâminas
- 100g de cebola roxa cortadas em lâminas
- 1 abacate cortado em cubos pequenos
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde
- 1 colher (chá) de gergelim
- 1 pitada de gengibre
- 5 colheres (sopa) de shoyu light

## Você Sabia?



- A **quinoa** tem um sabor muito suave e, por isso, é um ótimo grão para utilizar em diversas receitas, tanto para adultos quanto crianças. Ela possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam na manutenção da imunidade e no funcionamento cardiovascular.

- O **abacate** possui gorduras saudáveis, com ações antioxidantes, que auxiliam no controle do colesterol e da pressão arterial. Além disso, também é composto de muitos minerais, como o magnésio e potássio, que ajudam a manter a saúde cardiovascular e a função muscular.

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

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, adicione todos os ingredientes e sirva.

**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Sementes Crocantes de Abóbora



## Ingredientes

- 150g de sementes de abóbora lavadas e posteriormente bem secas
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de sal
- Meia colher (chá) de páprica picante

### DICA:

- As sementes de abóbora crocantes podem ser consumidas em forma de petisco ou em saladas para adicionar crocância.

## Você Sabia?



- A **semente de abóbora** é muitas vezes descartada quando usamos a abóbora de ingrediente, mas na verdade, ela é fonte de diversos nutrientes e pode ser consumida de diferentes formas: crua, cozida ou frita, todas saborosas e nutritivas.

- Elas possuem gorduras boas, fibras, vitaminas E, A e C, e minerais, como ferro e magnésio, e exercem ação antioxidante. Além disso, as sementes de abóbora são uma excelente fonte de ômega-3, que exerce ação anti-inflamatória.

**Rendimento:** 10 porções | **Tempo total:** 25 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em uma frigideira em fogo baixo, coloque as sementes e deixe tostar, mexendo sempre para não queimar.
2. Quando as sementes estiverem no ponto certo, aumente o fogo e adicione de uma só vez a água, o sal e a páprica picante. Sempre mexendo.
3. Quando a água secar, abaixe o fogo novamente e deixe por cerca de 3 minutos até secar bem. Sirva.

**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Bolinho Proteico de Frango



## Ingredientes

- 250g de peito de frango cozido e bem desfiado
- Meia cebola cortada em pedaços bem pequenos
- 2 dentes de alho
- 100g de ricota esfarelada
- Meia colher (chá) de páprica picante
- 1 pitada de sal
- meia colher (sopa) de cheiro-verde picadinho
- 1 colher (sopa) de **Requeijão Light NESTLÉ®**
- Meia xícara (chá) de farinha de linhaça para empanar

## Você Sabia?



- A **farinha de linhaça** é muito conhecida pelo alto teor de lignina em sua composição, uma fibra que pode contribuir no tratamento de hipertensão, por auxiliar o controle da pressão arterial. Além disso, a linhaça possui vitamina E, que tem propriedades antioxidantes, e auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares.

- A **ricota** é produzida através do soro do queijo, apresentando um sabor suave, tornando-a versátil para ser consumida tanto in natura, como também no preparo de pratos doces, salgados e patês. Ela possui boas quantidades de cálcio, que tem um papel importante na saúde dos ossos.

**Rendimento:** 15 porções | **Tempo total:** 35 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes, exceto a farinha de linhaça, e misture bem.
2. Com as próprias mãos limpas, forme bolinhas com a massa, passe-as pela farinha de linhaça para empanar. Reserve-as.
3. Em uma assadeira antiaderente e untada com 1 colher (sopa) de manteiga, leve para assar em forno médio-alto (220°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até ficarem douradas. Se necessário, vire as bolinhas na metade do tempo para que assem dos dois lados.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Mocha Refrescante



## Ingredientes

- Meia xícara (chá) de **Bebida Vegetal NATURE'S HEART® de Aveia**
- Meia xícara (chá) de gelo
- Meia xícara (chá) de **NESCAFÉ® Tradição Solúvel**
- 1 colher (sopa) de **NUTREN® Protein Chocolate em Pó**
- 1 colher (sopa) de **Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES®**

## Você Sabia?



- Que o **café** por ser uma bebida rica em compostos bioativos com propriedades antioxidantes, podem auxiliar no aumento da capacidade de resistência e no desempenho de exercícios físicos de resistência. Além disso a cafeína é um composto que auxilia no aumento do estado de alerta e na melhora da concentração. Curiosidade: o sabor, aroma e a quantidade de cafeína do café variam de acordo com o tempo de torrefação, tipo de moagem e a forma de preparo dos grãos.

- Que o **cacau** possui benefícios para saúde, pois auxilia na regulação da pressão arterial isso porque é rico em antioxidantes e possui ação anti-inflamatória. **Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES®** possui apenas 1 ingrediente na sua composição, o cacau.

Rendimento: 2 porções | Tempo total: 10 minutos

[Voltar ao Índice](#)

## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e sirva gelado.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Barrinha Proteica de Cheesecake de Maçã

Foto: Sheila Oliveira

15



## Ingredientes

- 1 maçã grande cortada em pequenos cubos
- 1 pitada de canela
- 2 ovos
- 1 pote de iogurte **Grego® NESTLÉ®**
- 2 colheres (sopa) de **NUTREN® Protein Baunilha em Pó**

## Você Sabia?



- Que a **maçã** promove saciedade? Sim! Pois a presença das fibras contidas nela podem deixar você satisfazendo por mais tempo, sem que precise consumir muitas calorias (95 kcal em uma fruta média), além disso possui vitaminas do complexo B, e vitamina C que auxiliam no sistema imune

- Que **iogurte**, assim como o leite é uma ótima fonte de cálcio auxiliando na saúde e manutenção dos ossos. Além de manter o equilíbrio da microbiota, isso porque é considerado um alimento probiótico (contém micro-organismos) que ajudam na manutenção do sistema imune.

Rendimento: 5 porções | Tempo total: 30 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em uma frigideira, salteie a maçã com a canela, por cerca de 3 minutos. Reserve.
2. Em um recipiente, coloque os ovos, o iogurte e o NUTREN, misture bem e adicione as maçãs salteadas.
3. Em uma forma retangular baixa untada com 1 colher (sopa) de manteiga sem sal, despeje a massa e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até estar dourado. Espere esfriar, corte em retângulos e sirva.

Feito com:



CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE



# Rolinho de Ovos



## Ingredientes

- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 120ml de **Leite Líquido MOLICO® Desnatado**
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino em pó preta
- Meio pé de alface picado
- 4 colheres (sopa) de **logurte Grego® NESTLÉ® Natural**
- 4 colheres (sopa) de queijo cottage
- 3 colheres (sopa) de tomate sem pele e semente cortados em cubinhos pequenos para decorar

## Você Sabia?



- Que **MOLICO® Desnatado** é rico em cálcio sendo esse o mineral mais abundante no nosso corpo que auxilia na formação e manutenção dos ossos e dentes.

- Que a **farinha de amêndoas** atua como antioxidante – que auxilia na proteção às células- no organismo. Além disso possui pouco carboidrato tendo por isso um baixo índice glicêmico. É considerada uma boa opção para pessoas com doença celíaca ou intolerantes ao trigo, que não podem consumir alimentos com glúten.

- Que o **Queijo cottage** por ser um alimento derivado do leite de vaca é rico em cálcio que auxilia na saúde dos ossos e proteínas, além de ser uma das formas mais simples de queijo podendo até ser feito em casa.

**Rendimento:** 8 porções | **Tempo total:** 20 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture com o auxílio de um fuê os ovos, a farinha, o Leite, o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em uma assadeira ou forma funda (aproximadamente 38x25cm) forrada com papel manteiga, polvilhe o alface picado e despeje a massa de ovos. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até os ovos endurecerem. Quando as bordas estiverem douradas e o ovo no meio cozido, retire do forno e deixe esfriar.
3. Adicione o iogurte, o queijo cottage e enrole cuidadosamente. Corte em pequenos pedaços e decore com os tomates em cubos pequenos. Sirva quente.

*Feito com:*



**CONFIRA  
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

## Você Sabia?



- Que a **aveia** possui uma composição nutricional variada e repleta de nutrientes que apresentam benefícios à saúde, pois possui compostos antioxidantes e podem auxiliar no bom funcionamento da microbiota intestinal.

- Que o **ovo** é uma proteína de alto valor biológico? Reunindo lipídios, proteínas, vitaminas e minerais essenciais. Além de ser uma proteína de fonte animal de baixo custo e muito versátil nas receitas.

**Rendimento:** 5 porções | **Tempo total:** 10 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## 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:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



# Vitamina Proteica com Pasta de Amendoim



## Ingredientes

- 2 bananas-nanicas
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral
- 2 colheres (sopa) de **NUTREN® Protein Chocolate em Pó**
- 2 xícaras (chá) de **Bebida Vegetal NATURE'S HEART® de Aveia**
- Meia xícara (chá) de cubos de gelo

## Você Sabia?



- Que a pasta de amendoim é produzida a partir do amendoim torrado, seco e moído? A pasta de amendoim contém minerais como **magnésio** que auxilia na saúde dos ossos, além do ferro e zinco que atuam como antioxidantes

- A bebida vegetal de **NATURE'S HEART® de Aveia** é rica em vitaminas **A, D** que contribuem para o sistema imune e **cálcio** que auxilia na formação e manutenção da saúde dos ossos.

**Rendimento:** 5 porções | **Tempo total:** 10 minutos

[Voltar ao Índice](#)



## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Sirva gelado.

*Feito com:*



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**





# Referências

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Confira os benefícios da maçã para sua saúde.** 2012
- BAIRD, Geoffrey. **Ionized calcium.** 2011
- BATTOOL, Maria. **Nutritional Value, Phytochemical Potential, and Therapeutic Benefits of Pumpkin.** 2022
- BHUYAN, Deep Jyoti. **The Odyssey of Bioactive Compounds in Avocado.** 2019
- CAPPELLETTI, Simone. **Caffeine: cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug?** 2015
- DREHER, Mark. **Hass avocado composition and potential health effects.** 2013
- FINLEY, John. **Antioxidants in foods: state of the science important to the food industry.** 2011
- GALDEANO, Carolina. **Beneficial Effects of Probiotic Consumption on the Immune System.** 2019
- GODBERT, Sophie. **The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for Human Health.** 2019
- NIEBER, Karen. **The Impact of Coffee on Health.** 2017
- NOWAK, Wioletta. **The Role of Flaxseed in Improving Human Health.** 2023
- PADEL, Devendra. **A Review of Health-Beneficial Properties of Oats.** 2021
- PATHAN, Safiullah. **Nutritional Composition and Bioactive Components in Quinoa.** 2022
- PEREIRA, Mark. **Dietary Fiber and Risk of Coronary Heart Disease.** 2004
- PEREIRA, Paula. **Milk nutritional composition and its role in human health.** 2013
- PERRY, Katia. **Queijos: aspectos químicos, bioquímicos e microbiológicos.** 2011
- RANASINGHE, Priyanga. **Medicinal properties of 'true' cinnamon.** 2013
- R, Latif. **Chocolate/cocoa and human health: a review.** 2013
- TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS. **Composição de Alimentos (Em Medidas Caseiras).** 2023
- VAN DAM, Rob. **Coffee consumption and risk of type 2 diabetes: a systematic review.** 2005
- WALTER, Barbara. **Comparison of nutritional composition between plant-based drinks and cow's milk.** 2022

# 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

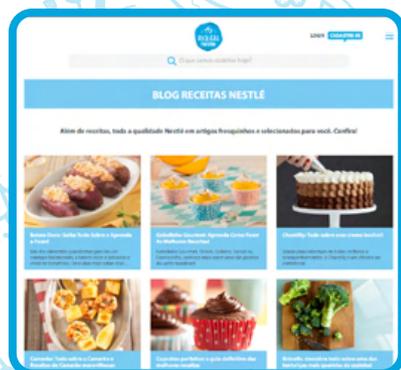
# ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



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!



