

Receitas com Molico®

Para te ajudar a fazer melhores
escolhas **dia sim, dia sim.**



RECEITAS
Nestlé

Prefácio

Conforme navegamos pelas diferentes etapas da vida, priorizar a saúde e o bem-estar se torna cada vez mais crucial.

Nesse contexto, um nutriente que ganha destaque é o **cálcio**, essencial para manter a saúde dos ossos e prevenir problemas como a perda óssea e fraturas, comuns com o decorrer da idade¹.

Além disso, o cálcio é importante para várias funções essenciais¹:



coagulação
do sangue



liberação
dos hormônios



controle da
pressão arterial



contração
dos músculos



a digestão

¹Embora o cálcio seja o mineral mais abundante no nosso organismo, é fundamental garantir sua ingestão adequada através da alimentação.

Para as mulheres, especialmente na fase adulta, o consumo de cálcio é ainda mais importante, sendo recomendado **1000 mg** por dia. Isso porque, à medida que envelhecemos, nosso corpo passa por mudanças que aumentam o risco de desenvolver condições ósseas, como a osteoporose.

Felizmente, há maneiras simples e práticas de consumir cálcio em nossa alimentação. Incluir lácteos e seus derivados, ***preferencialmente três vezes ao dia***, é uma excelente sugestão.

¹ Institute of Medicine. Dietary reference intakes : the essential guide to nutrient requirements. 2006.

Neste livro você encontrará receitas deliciosas e leves feitas com Molico, para te ajudar a inserir o cálcio de forma prática no seu dia a dia.

Esperamos que elas inspirem você a cuidar da sua saúde, porque cuidar de si é escolher o que te faz bem!





Índice

03

Crepioca com Dois Recheios

04

Panqueca de Banana e Pasta de Amendoim

05

Shake de Cacau, Banana e Amêndoas

06

Abobrinha Recheada Vegetariana

07

Panqueca Verde com Frango Cremoso

09

Receita de Frango ao Curry Zero Lactose

10

Pão de Queijo Molico

11

Torta de Frango Sem Glúten

13

Receita de Quibe de Abóbora com Molico

14

Receita de Trufas de Molico Desnatado

15

Brownie de Cacau e Frutas Vermelhas

16

Receita de Hommus com Molico Fibras

Crepioca

com dois recheios

feito com



15 min



2 Porções



Fácil

Ingredientes

Massa da Crepioca

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de tapioca hidratada
- 2 colheres (sopa) de Leite em pó Molico® Desnatado
- 1 pitada de sal

Opção de Recheio Salgado

- 2 colheres (sopa) de queijo branco ralado
- 1 fatia de tomate
- 1 pitada de orégano

Opção de Recheio Doce

- 3 colheres (chá) de geleia de morango sem açúcar
- Amêndoas laminadas, levemente tostadas

Você sabia?

Para deixar seu café da manhã mais completo e nutritivo inclua proteínas e carboidratos na refeição para começar seu dia! A tapioca é derivada da mandioca que contém carboidratos de fácil digestão, fornecendo energia de forma rápida, além disso a inclusão de Molico Desnatado contribui com o fornecimento de vitaminas do complexo B¹, como B5, B6 e B12, que auxiliam no metabolismo energético, te dando mais disposição ao longo do dia. Experimente essa alternativa nutritiva e saborosa e completa para seu café da manhã.

¹ Ref. INSTRUÇÃO NORMATIVA IN N° 28, DE 26 DE JULHO DE 2018

Modo de Preparo

Massa da Crepioca

1. Em um recipiente, misture todos ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça em fogo baixo uma frigideira média, untada com um pouco de azeite, e coloque uma porção da massa, cobrindo todo o fundo.
3. Espere firmar a massa e depois vire-a para dourar do outro lado.

Opção de Recheio Salgado

1. Adicione o recheio na metade da crepioca e dobre a outra metade, cobrindo o recheio.

Opção de Recheio Doce

1. Adicione o recheio na metade da crepioca e dobre a outra metade, cobrindo o recheio.

Infos. Nutricionais

Calorias: 305,6kcal
Carboidrato: 26,1g
Proteína: 15,4g
Gorduras totais: 15,4g
Cálcio: 247,6mg



Panqueca

de Banana e Pasta de Amendoim

feito com



10 min



1 Porção



Fácil

Ingredientes

- 1 banana-nanica amassada
- 3 colheres (sopa) de Leite em pó Molico® Desnatado
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim
- 1 ovo

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma frigideira antiaderente média, aquecida em fogo baixo, despeje a massa.
3. Doure a panqueca dos dois lados. Sirva com mel.

Você sabia?

Você sabia que o Molico® desnatado, pode resultar em uma receita mais equilibrada? O amendoim, principal componente da pasta de amendoim, é um tipo de semente, fonte de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e gorduras boas, como o ômega-6. Adicionar este ingrediente em uma preparação com Molico Desnatado, que apresenta 0% de gorduras totais, contribui com uma refeição equilibrada em relação a esse componente. As chamadas gorduras boas são importantes para auxiliar na diminuição da incidência de problemas cardiovasculares e atuam como antioxidantes.

Ao equilibrar esses ingredientes, é possível desfrutar de uma combinação deliciosa e nutritiva.

Ref Freitas JB, Naves MMV. Composição química de nozes e sementes comestíveis e sua relação com a nutrição e saúde. Rev. Nutr. 23 (2) • Abr 2010 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000200010>
Djuricic I, Calder PC. Beneficial Outcomes of Omega-6 and Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Human Health: An Update for 2021. Nutrients. 2021 Jul 15;13(7):2421. doi: 10.3390/nu13072421. PMID: 34371930; PMCID: PMC8308533.

Infos. Nutricionais

Calorias: 320,6kcal
Carboidrato: 34,4g
Proteína: 14,3g
Gorduras totais: 15,8g
Cálcio: 72,9mg



Shake de Cacau

Bananas e Amêndoas

feito com



5 min



1 Porção



Fácil

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de Leite em pó Molico® Desnatado
- 1 colher (sopa) de Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 1 banana-nanica madura
- 3 amêndoas
- 1 xícara (chá) de água

Modo de Preparo

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

Você sabia?

O cacau, além de ser o ingrediente principal do chocolate, é rico em antioxidantes e minerais como o magnésio. Originário das Américas, o cacau é valorizado há séculos por seus benefícios nutricionais e sabor irresistível. Com a adição de Molico esse delicioso lanche ainda se torna fonte de proteínas, que auxiliam na formação dos músculos. Dê um toque especial às suas receitas favoritas com cacau em pó para saborear a doçura dessa deliciosa fonte de prazer.

Ref. Efraim P. Alves AB, Jardim DCP. Revisão: Polifenóis em cacau e derivados: teores, fatores de variação e efeitos na saúde. Braz. J. Food Technol. 14 (3) • Set 2011 Disponível em: <https://doi.org/10.4260/BJFT2011140500023> INSTRUÇÃO NORMATIVA IN N° 28, DE 26 DE JULHO DE 2018

Infos. Nutricionais

Calorias: 213,7kcal
Carboidrato: 41,5g
Proteína: 10,5g
Gorduras totais: 1,9g
Cálcio: 516,1mg



Dica

Se preferir a bebida mais doce, adicione 1 colher (chá) de mel ou de açúcar demerara.

Abobrinha

Recheada Vegetariana

feito com



20 min



4 Porções



Fácil

Ingredientes

Abobrinha

2 abobrinhas italianas médias
meia xícara (chá) de água
1 colher (chá) de sal

Recheio

8 tomates-cereja cortados ao meio
meio copo de Requeijão Light NESTLÉ®
4 colheres (sopa) de Leite em pó
MOLICO® Desnatado
1 pitada de pimenta-do-reino
meia xícara (chá) manjericão
meia colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de queijo parmesão
1 colher (sopa) de cebolinha

Modo de Preparo

Abobrinha

1. Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento.
2. Em uma panela, coloque-as e cozinhe com água e o sal até ficarem macias, porém as cascas ainda firmes, por cerca de 10 minutos, após ferver.
3. Retire a polpa com uma colher com cuidado para não quebrar a casca, formando umas barquinhas e reserve.

Recheio

1. Em um recipiente, junte a polpa, os tomatinhos, o requeijão, o MOLICO®, pimenta-do-reino, o manjericão e o sal.
2. Recheie as barquinhas, polvilhe o queijo parmesão, a cebolinha-verde e o azeite. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido por 5 minutos ou até dourar e sirva.

Você sabia?

A abobrinha é um dos vegetais mais versáteis em termos de preparo e consumo. Seja grelhada, assada, recheada ou até mesmo em forma de espaguete, ela oferece opções deliciosas e saudáveis para a sua alimentação. Além disso, é baixa em calorias, rica em fibras e excelente fonte de vitaminas e minerais essenciais. Com o uso de Leite em pó Molico® Desnatado, versátil tanto na preparação de receitas doces como salgadas, essa preparação ainda se torna rica em cálcio, mineral que contribui com a manutenção da saúde de seus ossos! Descubra novas maneiras de desfrutar deste vegetal incrível!

Ref. INSTRUÇÃO NORMATIVA IN N° 28, DE 26 DE JULHO DE 2018

Infos. Nutricionais

Calorias: 183kcal
Carboidrato: 26,8g
Proteína: 6,4g
Gorduras totais: 6,3g
Cálcio: 320,6mg



Panqueca Verde

com Frango Cremoso

feito com



105 min



10 Porções



Fácil

Ingredientes

Massa

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de Leite em Pó MOLICO® Desnatado
- 200ml de água
- meia xícara (chá) de Farelo de Aveia NESTLÉ®
- 2 xícaras (chá) de folhas de espinafre
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino

Recheio

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho cortados em lâminas
- 1 cebola picada em cubos
- 1 xícara e meia (chá) de frango cozido e desfiado
- meia xícara (chá) de tomate picado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Molho

- 1 kg e meio de tomates maduros
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjeriço fresco

Montagem

- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado para finalizar

Nutrição

A adição de vegetais verdes na panqueca aumenta a ingestão de fibras e vitaminas essenciais. Já o frango contribui com as proteínas magras, promovendo a sensação de saciedade e auxiliando na manutenção da massa muscular.

Panqueca Verde



com Frango Cremoso



Modo de Preparo

Massa

1. Em um liquidificador, coloque os ovos, MOLICO® Desnatado, a água, o Farelo de Aveia NESTLÉ®, o sal e a pimenta-do-reino e bata por cerca de 3 minutos.
2. Acrescente as folhas de espinafre e bata até atingir uma massa homogênea. Reserve.
3. Em uma frigideira antiaderente, despeje um pouco da massa até preencher o fundo da frigideira e deixe-a cozinhar em fogo baixo até começar a formar bolhas na superfície.
4. Vire a massa com cuidado e deixe o outro lado dourar.
5. Repita o processo até a massa acabar e reserve.

Recheio

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva. Em seguida, acrescente a cebola, o alho e refogue até murchar e dourar.
2. Adicione o frango cozido desfiado e o tomate em cubos e em seguida o sal e a pimenta-do-reino.
3. Quando todos os ingredientes estiverem refogados e incorporados, acrescente o creme de leite e mexa bem.
4. Desligue o fogo e, por fim, adicione a salsa picada.

Molho

1. Lave os tomates e corte-os em pedaços pequenos. Reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue por cerca de 5 minutos até que esteja transparente. Adicione o alho picado e refogue novamente.
3. Adicione os tomates picados à panela e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os tomates se desmanchem e formem um molho.
4. Deixe o molho amornar por alguns minutos e, em seguida, bata-o no liquidificador até obter uma consistência suave.
5. Adicione as folhas de manjericão fresco ao molho e misture bem.

Montagem

1. Coloque a massa sobre uma superfície plana, adicione o frango cremoso em um dos lados e enrole a pancake.
2. Repita o processo até a massa e o recheio acabarem.
3. Em um recipiente refratário retangular, forre o fundo com o molho de tomate caseiro.
4. Disponha as panquecas no refratário sobre o molho e, em seguida, coloque mais molho por cima.
5. Finalize com queijo parmesão e leve ao forno para gratinar.
6. Sirva a seguir.

Você sabia?

O farelo de aveia é obtido a partir da camada externa do grão de aveia, e é rico em vitaminas, minerais e antioxidantes, além de ser uma ótima fonte de fibra solúvel. Incluir o farelo de aveia em sua dieta diária pode trazer benefícios para o bom funcionamento intestinal e para outras propriedades funcionais importantes.

Rebello C.J., O'Neil C.E., Greenway F.L. Fibra alimentar e saciedade: os efeitos da aveia na saciedade. Nutr Ver 2016 Feb;74(2):131-47. Disponível em: doi:10.1093/nutrit/nuv063.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 53 (5) • Jul 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0004-27302009000500004>

Infos. Nutricionais

Calorias: 185,4kcal
Carboidrato: 14,3g
Proteína: 8,4g
Gorduras totais: 10,9g
Fibras: 3,4g



Frango ao Curry

ao Curry Zero Lactose

feito com



NÃO CONTEM GLÚTEN



30 min



4 Porções



Fácil

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 Composto Lácteo Molico® Zero Lactose
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino

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)

Você sabia?

O curry é uma mistura de especiarias aromáticas, como a cúrcuma, coentro e cominho que tem origem na culinária indiana. Além de adicionar sabor aos pratos, o curry também oferece benefícios nutricionais, pois muitas das especiarias contêm antioxidantes naturais e propriedades anti-inflamatórias. O uso de Composto Lácteo Molico® Zero Lactose torna essa versão da receita uma opção para as pessoas com algum tipo de intolerância a lactose, presente nos lácteos em geral. Explore as maravilhas do curry na culinária, criando pratos cheios de sabor e saúde!

Ref Filho ABC, Souza RJ, Braz LT, Tavares M. Cúrcuma: Planta medicinal, condimentar e de outros usos potenciais. Cienc. Rural 30 (1) • Mar 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-84782000000100028>

Infos. Nutricionais

Calorias: 693,7kcal
Carboidrato: 12,1g
Proteína: 48,5g
Gorduras totais: 49,8g
Fibras: 2,8g



Pão de Queijo

Molico®

feito com



40 min



20 Porções



Fácil

Ingredientes

meia xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de azeite
meia colher (chá) de sal
1 e meia xícara (chá) de polvilho azedo
meia xícara (chá) de queijo parmesão ralado
1 ovo
meia xícara (chá) de Leite em pó Molico®
Desnatado
meia colher (chá) de sementes de chia

Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque a água, o azeite, o sal e deixe ferver.
2. Em um recipiente, coloque o polvilho e escale-o, com o auxílio de colher de cabo longo, com a mistura fervente.
3. Acrescente o queijo, o ovo, o Leite em pó Molico® Desnatado e a chia, sovando bem após cada adição.
4. Unte as mãos com azeite e enrole bolinhas.
5. Coloque-as em uma assadeira e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

Você sabia?

As sementes de chia são originárias da região da América Central e têm sido consumidas há milhares de anos por suas propriedades nutritivas. São uma fonte incrível de ômega-3, fibras e antioxidantes, contribuindo para o funcionamento do cérebro e do intestino.

Adicionar esta semente em suas refeições, junto com Molico®, que possui 11 vitaminas e minerais, pode contribuir para um lanche muito mais nutritivo!

Ref Coelho MS, Salas-Mellado MLM. Revisão: Composição química, propriedades funcionais e aplicações tecnológicas da semente de chia (Salvia hispanica L.) em alimentos. Braz. J. Food Technol. 17 (4) • Oct-Dec 2014 - Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-6723.1814>

Infos. Nutricionais

Calorias: 58,7kcal
Carboidrato: 8,1g
Proteína: 1,3g
Gorduras totais: 2,4g
Cálcio: 30,3mg



Torta de Frango

sem Glúten

feito com



NÃO CONTEM GLÚTEN



65 min



8 Porções



Médio

Ingredientes

Massa

- 1 xícara e meia (chá) de farinha de aveia
- meia xícara (chá) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de azeite
- meia colher (chá) de sal
- 1 gema de ovo
- 5 colheres (sopa) de água gelada

Montage

- 1 gema de ovo
- 1 colher (sopa) de água

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola grande picada em meia-lua
- meio alho-poró em rodelas
- 2 dentes de alho picados
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 espigas de milho debulhadas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de Leite em Pó MOLICO® Desnatado
- 240ml de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) salsa picada

Você sabia?

O glúten é uma proteína encontrada em cereais como trigo, cevada e centeio. Para a maioria das pessoas, o glúten não causa problemas de saúde, podendo ser consumido sem preocupações. No entanto, para pessoas com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten, evitá-lo é essencial e, encontrar receitas saborosas e sem glúten, é a saída para essas pessoas com alguma condição médica. O uso de leite em pó Molico® pode auxiliar na maior versatilidade dessas receitas, uma vez que o produto também não contém glúten, podendo ser um aliado para pessoas com essa condição. Sempre consulte um profissional de saúde para orientações personalizadas.

Infos. Nutricionais

Calorias: 279,3kcal
Carboidrato: 25,1g
Proteína: 16g
Gorduras totais: 12,9g
Fibras: 3,9g



Torta de Frango

sem Glúten



Modo de Preparo

Massa

1. Em um recipiente, adicione o Farelo de Aveia NESTLÉ®, o amido, o azeite e o sal e mexa até que a mistura fique parecida com uma farofa grossa.
2. Adicione a gema e a água gelada aos poucos e mexa com as mãos até que a massa comece a formar uma bola. A massa deve estar consistente e estruturada, mas não endurecida. Se ela estiver quebradiça, significa que está seca. Neste caso, adicione água gelada aos poucos até estar na consistência desejada.
3. Cubra a massa com plástico filme e leve à geladeira por cerca de 30 minutos.

Recheio

1. Em uma panela, esquite o azeite e refogue a cebola, o alho-poró e o alho até ficarem macios. Adicione o frango desfiado e o milho e refogue por cerca de 3 minutos.
2. Em seguida, em um recipiente a parte, adicione o amido de milho e acrescente o MOLICO® e a água, mexendo para dissolver, se necessário, adicione mais um pouco de água até diluir bem. Depois que estiver dissolvido, adicione essa mistura no frango da panela até que o recheio engrosse, mexendo sempre.
3. Tempere com sal, pimenta-do-reino e desligue o fogo. Acrescente a salsa picada e deixe esfriar.

Montagem

1. Polvilhe farinha de aveia sobre uma superfície plana ou forre com uma folha de papel manteiga.
2. Divida a massa em duas partes. Com o rolo, abra as duas partes em formato circular.
3. Em uma forma de fundo removível, acomode uma das massas abertas, ajustando com os dedos com cuidado.
4. Corte as bordas que sobraram da massa para fora da forma e, em seguida, com o auxílio de um garfo, faça alguns furos na base da massa.
5. Despeje o recheio de frango já esfriado na massa e cubra com a outra metade da massa aberta, fazendo delicadamente alguns furos com o garfo para que o vapor escape.
6. Em seguida, misture bem a gema de ovo com a água e pincele por cima da torta.
7. Leve ao forno, preaquecido a 180°C, por cerca de 35 minutos ou até que a torta esteja dourada.
8. Sirva quente.

Quibe de Abóbora

com Molico® Desnatado

feito com



25 min



6 Porções



Fácil

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de Leite em pó Molico® Desnatado
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de azeite para regar

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes, exceto o azeite.
2. Transfira para uma assadeira, regue com o azeite e leve ao forno médio (180°C), por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Você sabia?

Além de ser deliciosa, a abóbora é uma excelente fonte de vitamina A, fibras e antioxidantes. Incluir a abóbora em sua dieta pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico, promover a saúde dos olhos e auxiliar na digestão. Seja em sopas, assados, purês ou até mesmo em versões doces, como tortas e bolos, a abóbora é versátil e nutritiva.

INSTRUÇÃO NORMATIVA IN N° 28, DE 26 DE JULHO DE 2018

Infos. Nutricionais

Calorias: 120,5kcal
Carboidrato: 23,1g
Proteína: 3,7g
Gorduras totais: 2,4g
Cálcio: 27,3mg



Trufas de Molico®

Desnatado

feito com



30 min



10 Porções



Fácil

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Leite em pó Molico® Desnatado
- meia xícara (chá) de tâmaras sem caroço
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador ou processador de alimentos, misture todos os ingredientes até formar uma massa pegajosa.
2. Faça pequenas bolas com a massa e enrole-as no MOLICO® Pó.
3. Coloque as trufas em uma bandeja e leve à geladeira por cerca de 30 minutos antes de servir.

Você sabia?

Provenientes do Oriente Médio, as tâmaras são frutas doces e suculentas, além de serem excelente fonte de fibras. As tâmaras são amplamente consumidas como lanche energético e ingrediente versátil em sobremesas, sendo utilizada como uma forma natural de adoçar as preparações. Aproveite essas delícias naturais para adicionar doçura e nutrientes à sua dieta!

Infos. Nutricionais

Calorias: 41,7kcal
Carboidrato: 9,6g
Proteína: 0,6g
Gorduras totais: 0,4g
Cálcio: 23,3mg



Brownie de Cacau e Frutas Vermelhas Molico®

feito com



NÃO CONTEM GLÚTEN



45 min



20 Porções



Fácil

Ingredientes

3 colheres (sopa) de farinha de linhaça
10 colheres (sopa) de Composto Lácteo Molico® Zero Lactose
1 e meia xícara (chá) de água morna
meia xícara (chá) de óleo
1 colher (chá) de essência de baunilha
meia xícara (chá) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de mandioca cozida espremida
meia xícara (chá) de cacau em pó
meia colher (sopa) de fermento em pó
meia xícara (chá) de fécula de batata
meia colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 xícara (chá) de nozes picadas
meia xícara (chá) de framboesas e morangos picados

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a farinha de linhaça com o MOLICO® e 1 e a água morna e deixe hidratando por 10 minutos.
2. Em outro recipiente misture o óleo, a essência de baunilha e o açúcar mascavo.
3. Junte a mandioca, o cacau em pó, o fermento em pó, a fécula de batata e o bicarbonato de sódio.
4. Acrescente a mistura de linhaça e misture bem até que a massa fique homogênea.
5. Despeje a massa em uma assadeira (22 x 33 cm) untada com óleo e polvilhada com cacau em pó, distribua as nozes e as frutas vermelhas.
6. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

Você sabia?

As frutas vermelhas, como morangos, framboesas e amoras, são ricas em diversos nutrientes como antioxidantes, vitamina C e fibras. Estas frutas deliciosas oferecem uma explosão de sabor e benefícios à saúde, atuando na melhora do sistema imune e na formação de colágeno, contribuindo para a saúde da sua pele.

TACO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos | Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP. Institute of Medicine. Dietary reference intakes : the essential guide to nutrient requirements. 2006.

Infos. Nutricionais

Calorias: 126,9kcal
Carboidrato: 17,1g
Proteína: 2,7g
Gorduras totais: 6,1g
Fibras: 2g



Hommmus

com Molico® Fibras



feito com



10 min



4 Porções



Fácil

Ingredientes

- 1 lata de grão-de-bico escorrido
- 2 colheres (sopa) de Composto Lácteo Molico® Fibras
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

1. Em um processador de alimentos, adicione todos os ingredientes e processe vigorosamente até obter uma mistura cremosa. Tempere com o sal.
2. Sirva com vegetais crus ou pães integrais.

Você sabia?

Você sabia que as fibras, além de auxiliarem no bom funcionamento do intestino, também ajudam a promover a saciedade? Essas aliadas da saúde digestiva nos mantêm satisfeitos por mais tempo, controlando o apetite, sendo ideais em lanches intermediários. Na receita de Hommus, além do grão de bico, que é uma excelente fonte de fibras o Composto Lácteo Molico® Fibras contribui com uma quantidade extra desse componente tão importante.

Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, et al. Health benefits of dietary fiber. Nutr Rev. 2009;67(4):188-205.

Infos. Nutricionais

Calorias: 287,6kcal
Carboidrato: 38,3g
Proteína: 12,9g
Gorduras totais: 10g
Cálcio: 159,6mg
Fibras: 7,4g



Reciclar as embalagens

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

Separe embalagens secas dos
materiais orgânicos, como sobras
de alimentos.

Limpe e esvazie as embalagens. Se
possível, use água de reuso caso
precise retirar o excesso e deixe
secar.

Possui dúvidas sobre como reciclar
as embalagens de suas receitas?



Chame o ECOBOT no Whatsapp

*o nosso contatinho do bem
que te ajuda a reciclar*
(11) 99714-0849



Vamos **re-ciclar** Jogue essa
nossos resíduos? embalagem no
lixo reciclável

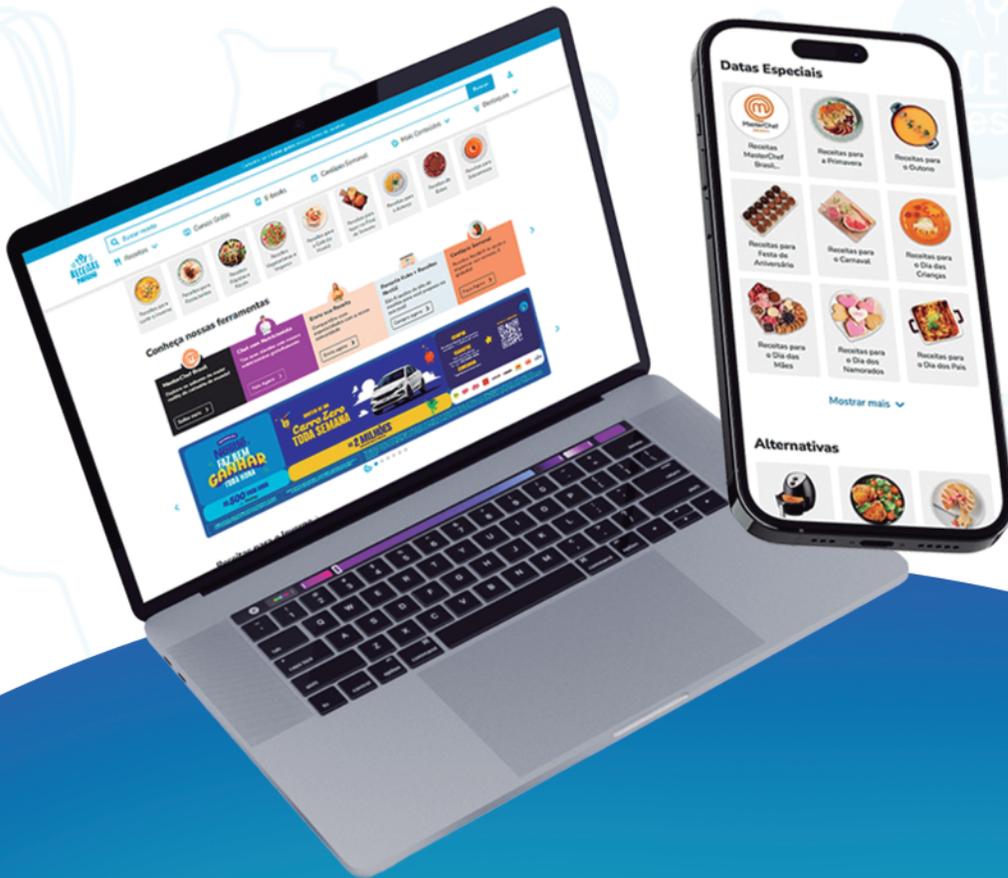
Faça mais em: www.nestle.com.br/re

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.

Material informativo destinado ao público geral.



O destino ideal para quem
ama se inspirar e fazer

RECEITAS MARAVILHOSAS

www.receitasnestle.com.br



ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:

FOODLISTS TEMÁTICAS ONDE
SUGERIMOS RECEITAS DELICIOSAS
E VOCÊ TAMBÉM PODE CRIAR A SUA!



O que tem em casa?
Basta indicar dois ou três ingredientes para a gente te ajudar a fazer uma bela receita.
Indique até 3 ingredientes:
Ingredientes/Produto +
Buscar receitas >

A FERRAMENTA “O QUE TEM EM CASA?”
TE AJUDA A APROVEITAR OS IGREDIENTES
QUE VOCÊ TEM NA GELADEIRA PARA
INOVAR NAS RECEITAS DO DIA-A-DIA.

O BLOG TEM SEMPRE MATÉRIAS
FRESQUINHAS E SELECIONADAS
PARA VOCÊ!

INGREDIENTES
 **Chocolate Nestlé Classic ao Leite 90g | Nestlé**
Descubra as principais informações sobre Chocolate ao leite | Nestlé.
Acesse agora!

RECEITAS FÁCEIS
 **Esfíha fechada ou Esfíha aberta: qual a sua favorita?**



VÍDEOS COM PASSO-A-PASSO
DAS RECEITAS E PROGRAMAS
DE ENTRETENIMENTO.



E além disso, você pode nos
acompanhar na sua rede social
favorita e nas embalagens dos
SEUS PRODUTOS QUERIDINHOS!



