

7 dias
com

Nestlé Aveia

Por hábitos mais saudáveis



**Para transformar seus hábitos
de forma simples!**

Receitas para 7 Dias com NESTLÉ® Aveia





Surpreenda-se com o que Nestlé Aveia pode fazer por você

Transformar hábitos pode parecer desafiador, mas com pequenas mudanças diárias, é possível alcançar grandes resultados. Neste ebook, da primeira temporada da webserie "7 Dias com Nestlé Aveia", você encontrará 7 receitas práticas e rápidas que vão te ajudar a incorporar Nestlé Aveia na sua rotina de maneira deliciosa e saudável.

A aveia é um cereal nutritivo e versátil, cultivado há mais de 2000 anos, e é uma grande aliada na jornada de hábitos alimentares saudáveis. Com a presença de fibras, ela contribui para o bom funcionamento do intestino e promove maior saciedade, auxiliando no controle do apetite ao longo do dia. Além disso, para potencializar esses efeitos, considere manter uma boa hidratação. O consumo adequado de água ajuda na digestão das fibras e favorece o equilíbrio do organismo.

Neste ebook, você descobrirá como incluir Nestlé Aveia em diversas receitas, tanto doces quanto salgadas, que se encaixam perfeitamente no seu dia a dia e em diversas ocasiões, seja no café da manhã, durante a tarde ou até para aquele lanche rápido entre refeições. O desafio "7 Dias com Nestlé Aveia" é apenas o primeiro passo para uma transformação positiva, e Nestlé Aveia está aqui para te acompanhar nessa jornada.

Aceite nosso convite e comece hoje mesmo a transformar seus hábitos de forma simples!





Índice

Material
interativo



Bolinha Crocante de Queijo Minas e Nestlé® Aveia na Airfryer.....	03
Bolo de Nestlé® Aveia em uma Forma só	04
Brownie de Nestlé® Aveia com Chocolate no Micro-ondas	05
Queijo Quente Perfeito com Nestlé® Aveia	06
Granola com Nestlé® Aveia saudável e crocante na Airfryer	07
Tortinha de Legumes com Nestlé® Aveia na Airfryer	08
Barrinha de Nestlé® Aveia Crocante na Airfryer	09



Bolinha Crocante de Queijo Minas e Nestlé® Aveia na Air Fryer




Tempo de Preparo
5 minutos


Porções
20

Acesse
a receita
no site

Ingredientes

200 g de queijo minas meia cura ralado

200 g NESTLÉ® Aveia Flocos Finos

2 ovos

1 colher (chá) de orégano

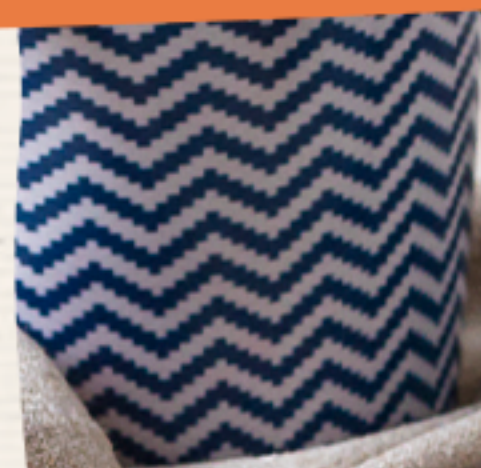
Dica
Nutricional

Os ovos são ótimas fontes de proteína, que contribuem para a sensação de saciedade ao longo do dia.

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, adicione o queijo minas meia cura ralado, o NESTLÉ® Aveia Flocos Finos e o orégano. Misture bem até que todos os ingredientes fiquem incorporados.
2. Adicione os ovos e mexa até obter uma massa homogênea e firme.
3. Modele pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma forma ou cestinho da Air Fryer, pré-aquecida a 200°C.
4. Leve para assar por cerca de 10 minutos, ou até que fiquem douradas e crocantes.
5. Retire as bolinhas da Air Fryer e sirva imediatamente, aproveitando o sabor crocante e delicioso!

Bolo de Nestlé® Aveia em uma Forma só



Tempo de Preparo
5 minutos



Porções
6

Acesse
a receita
no site



Ingredientes

2 bananas amassadas

3 ovos

4 colheres (sopa) de pasta de amendoim

3 colheres (sopa) de mel

1 pote de NESTLÉ® Iogurte Natural Integral

2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

1 colher (chá) de canela em pó

Meia xícara (chá) de morangos fatiados

1 tablete de Chocolate NESTLÉ® Classic Meio Amargo

Modo de Preparo

1. Em uma forma adicione as bananas amassadas, os ovos ligeiramente batidos, a pasta de amendoim, o mel, o NESTLÉ® Iogurte Natural Integral, a NESTLÉ® Aveia Flocos, o fermento e a canela. Misture bem com um garfo para incorporar todos os ingredientes.

2. Distribua as fatias de morangos e o Chocolate NESTLÉ® Classic Meio Amargo picado por cima da mistura e leve para assar em forno ou Air Fryer, pré-aquecidos, a 180°C por cerca de 20 minutos.

3. Sirva morno ou frio.



Dica
Nutricional

A canela é uma especiaria usada por diferentes culturas ao redor do mundo, e ela pode ser considerada um antioxidante natural devido aos seus compostos, que protegem as células do corpo contra os radicais livres e previnem o envelhecimento das células.

Brownie de Nestlé® Aveia com Chocolate no Micro-ondas




Tempo de Preparo
5 minutos


Porções
1

Acesse
a receita
no site

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de NESTLÉ® Farelo de Aveia
- 2 colheres (sopa) de Cacau em Pó 100% NESTLÉ® CHOCOLATERIA
- 6 colheres (sopa) de água
- 3 quadrados de Chocolate NESTLÉ® Classic Meio Amargo

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, adicione o NESTLÉ® Farelo de Aveia, o Cacau em Pó NESTLÉ® CHOCOLATERIA e a água. Misture bem até formar uma pasta homogênea.
2. Transfira a massa para uma caneca grande e adicione os quadrados de Chocolate NESTLÉ® Classic Meio Amargo por cima.
3. Leve ao micro-ondas para assar por cerca de 2 minutos.
4. Sirva e aproveite!

Dica
Nutricional

O cacau contém polifenóis, que são compostos naturais com efeitos antioxidantes, importantes na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Essa receita tem mais da metade (54%) da quantidade mínima de fibras que a OMS recomenda diariamente, e pode contribuir com sua saúde, alinhado ao consumo adequado de água.

Queijo Quente Perfeito com Nestlé® Aveia



Tempo de Preparo
5 minutos



Porções
1

Acesse
a receita
no site



Ingredientes

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de Nestlé® Aveia Flocos Finos
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 4 fatias de queijo minas frescal

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, adicione os ovos, o NESTLÉ® Aveia Flocos Finos e o sal. Misture bem e acrescente o fermento químico em pó, mexa novamente até incorporar.
2. Transfira a mistura para um recipiente que possa ir ao micro-ondas e deixe por cerca de 3 minutos ou até o pãozinho estar assado.
3. Retire o pãozinho do recipiente, corte-o ao meio na horizontal e recheie com as fatias de queijo minas frescal.
4. Se preferir, leve à sanduicheira para tostar e deixar crocante.
5. Sirva em seguida e aproveite!

Dica
Nutricional

Essa receita feita com aveia, tem quase o triplo (2,7 vezes) de fibras do que com pão convencional*.

* 2 fatias de pão, c/ farinha de trigo refinada, glúten, forma, Brasil (TBCA).

Granola com Nestlé® Aveia saudável e crocante na Air Fryer




Tempo de Preparo
20 minutos


Porções
10

Acesse
a receita
no site



Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos | 2 colheres (sopa) de gergelim |
| Meia xícara (chá) de castanha de caju picada | 2 colheres (sopa) de semente de abóbora |
| Meia xícara (chá) de castanha do Pará picada | Meia xícara (chá) de mel |
| Meia xícara (chá) de amêndoa laminada | 1 pitada de canela |
| 2 colheres (sopa) de chia | 3 colheres (sopa) de uva passa |

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a NESTLÉ® Aveia Flocos, as castanhas, amêndoas, chia, gergelim, as sementes de abóbora, o mel, o óleo de coco e a canela.
2. Forre o fundo da sua Air Fryer já preaquecida (180°C) com papel manteiga e distribua a granola sobre o papel.
3. Abra de 5 em 5 minutos e mexa bem para não queimar.
4. Após aproximadamente 15 a 20 minutos, sua granola estará dourada e crocante. Finalize com uva passa e sirva!



As oleaginosas são ótimas fontes de gorduras boas e, além disso, a aveia naturalmente contém beta glucana que pode auxiliar na redução da absorção de colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

Tortinha de Legumes com Nestlé Aveia® na Air Fryer



Tempo de Preparo
5 minutos



Porções
4

Acesse
a receita
no site



Ingredientes

- 2 ovos
- 1 lata de seleta de legumes
- 4 colheres (sopa) de tapioca
- 2 colheres (sopa) de NESTLÉ® Farelo de Aveia
- 1 pitada de sal

Dica
Nutricional

A aveia, o ovo, a tapioca e os legumes, vão contribuir para a sensação de saciedade ao longo do dia.

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, bata bem os ovos com um garfo rapidamente, adicione a seleta de legumes, a tapioca, o NESTLÉ® Farelo de Aveia e o fermento químico em pó. Misture tudo até obter uma massa homogênea.
2. Tempere com o sal e misture novamente, transfira a massa para mini forminhas de silicone próprias para torta.
3. Coloque as forminhas na Air Fryer pré-aquecida a 180°C e deixe assar por cerca de 5 minutos ou até que as tortinhas estejam douradas e firmes.
4. Retire da Air Fryer e sirva imediatamente.

Barrinha de Nestlé® Aveia Crocante na Air Fryer



Tempo de Preparo
5 minutos



Porções
12

Acesse
a receita
no site



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos
- Meia xícara (chá) de pasta de amendoim
- Meia xícara (chá) de mel
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Meia xícara (chá) de castanha de caju

Dica
Nutricional

O mel naturalmente contém compostos com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antimicrobianas, que contribuem com a proteção das células do corpo e fortalecem o sistema imunológico.

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a NESTLÉ® Aveia Flocos, a pasta de amendoim, o mel, a canela e as castanhas de caju.
2. Transfira a mistura para uma forma que caiba na sua Air Fryer, forrada com papel manteiga. Leve à Air Fryer a 180°C por 15 a 20 minutos, ou até que as barrinhas fiquem douradas e crocantes.
3. Retire da Air Fryer, espere esfriar um pouco e corte em pedaços
4. Sirva e aproveite!

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 recicladas?

- 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.

**Possui dúvidas sobre
como reciclar as embalagens
de suas receitas?**



Acesse a nossa página
com informações e dicas
sobre sustentabilidade
no nosso site oficial.

**A Nestlé® está em uma jornada
para a regeneração e estabeleceu
compromissos com o planeta.**

Circularidade

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



Nestlé

Re. gerar
é nutrir o
que faz bem



O destino ideal para quem
ama se inspirar a fazer

Receitas Inesquecíveis



www.receitasnestle.com.br

E que tal aprender com **Nestlé® Aveia?**



Nestlé® Aveia.
Uma linha completa
para surpreender você.

[clique aqui](#)

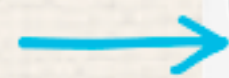


RECEITAS
Nestlé



Além de Receitas, você encontra:

Foodlists temáticas, ONDE SUGERIMOS RECEITAS DELICIOSAS. E VOCÊ TAMBÉM PODE CRIAR A SUA!



Receitas Rápidas e Fáceis



Receitas Vegetarianas e Veganas



Receitas para o Café da Manhã



Receitas Fitness Simples

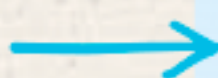


Receitas para o Almoço



Receitas de Bolos

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.



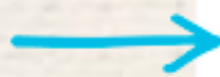
O que tem em casa?

Basta indicar dois ou três ingredientes para a gente te ajudar a fazer uma bela receita.

Indique até 3 ingredientes:



Vídeos COM PASSO A PASSO DAS RECEITAS E PROGRAMAS DE ENTRETENIMENTO.



Pudim de Leite Condensado MOÇA



Tempo: 40 min

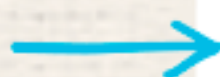
Pudim de Leite Moça Light

Tempo: 25 min

Molho Pudim de Leite Moça

[Envie sua receita](#)

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



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR





©2025, Nestlé Brasil Ltda.
Todos os direitos reservados.