

7 dias
com Nestlé
Aveia

Por hábitos mais saudáveis



**Para ajudar no funcionamento
do seu intestino!***



*as fibras alimentares auxiliam no funcionamento do intestino



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

O bom funcionamento do intestino é essencial para o bem-estar do organismo, e a alimentação é o principal aliado. São pequenas mudanças no dia a dia que podem fazer uma grande diferença no seu bem-estar, e este ebook é o parceiro perfeito.

Na segunda temporada da websérie "**7 Dias com Nestlé Aveia**", você encontrará receitas práticas e deliciosas que vão ajudar o funcionamento do seu intestino

A aveia é um cereal nutritivo e versátil, cultivado há mais de 2000 anos, e é uma grande aliada no funcionamento intestinal por ter fibras alimentares.^{1 e 2}

Neste ebook, você descobrirá como incluir a aveia em diversas receitas, tanto doces quanto salgadas, que se encaixam perfeitamente no seu dia a dia. O desafio 7 Dias com Nestlé Aveia é apenas o começo de uma jornada para uma vida com hábitos mais saudáveis, e Nestlé Aveia está aqui para te acompanhar nesse caminho.

As fibras alimentares auxiliam no funcionamento do seu intestino.

Aceite nosso convite e comece a se cuidar hoje mesmo!

¹Cryan JF, O'Riordan KJ, Cowan CSM, Sandhu KV, Bastiaanssen TFS, Boehme M, et al. The Microbiota-Gut-Brain Axis. *Physiol Rev.* 1º de outubro de 2019;99(4):1877-2013
²Hou K, Wu ZX, Chen XY, Wang JQ, Zhang D, Xiao C, et al. Microbiota in health and diseases. *Sig Transduct Target Ther.* 23 de abril de 2022;7(1):1-28





Índice

Material
interativo



Pão de Minuto na Airfryer com Brócolis e Nestlé® Farinha de Aveia	03
Pizza de Abobrinha com Nestlé® Aveia Flocos Finos	04
Surpresa de Banana com Nestlé® Aveia Flocos Finos	05
Esfiha de Ricota, Cenoura e Nestlé® Farinha de Aveia	06
Sorvete de Cacau e Nestlé® Aveia Flocos	07
Bolo Cremoso de Nestlé® Aveia Flocos Finos	08
Quiche de Frango, Espinafre e Nestlé® Aveia Flocos Finos	09



Pão de Minuto na Air Fryer com Nestlé® Farinha de Aveia e Brócolis



 Tempo de Preparo
10 minutos

 Porções
6

Acese a receita no site



Ingredientes

- 1 brócolis ralado
- 3 ovos
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de NESTLÉ® Farinha de Aveia
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Meia colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 2 colheres (sopa) de semente de abóbora

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, adicione o brócolis ralado, os ovos, a NESTLÉ® Farinha de Aveia, o fermento, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem até formar uma massa homogênea.
2. Transfira a massa para uma forma de pão-de-forma untada. Salpique as sementes de abóbora por cima da massa.
3. Leve a forma para a Air Fryer pré-aquecida a 160°C e asse por 20 minutos ou até que o pão esteja dourado e firme ao toque.
4. Retire da Air Fryer, deixe esfriar por alguns minutos e desenforme com cuidado.
5. Fatie e sirva com o que preferir para um sanduíche natural.

Dica Nutricional

Você sabia que além da aveia, até mesmo o brócolis pode auxiliar no funcionamento do intestino? Os vegetais verdes possuem propriedades prebióticas e contribuem com a microbiota intestinal, ou seja, os microrganismos que vivem no nosso intestino.*

Markowiak P, Śliżewska K. Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health. *Nutrients*. 2017;9(9):1021. Published 2017 Sep 15. doi:10.3390/nu9091021



Pizza de Abobrinha com Nestlé® Aveia Flocos Finos



Tempo de Preparo
40 minutos



Porções
6

Acesse
a receita
no site



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abobrinha ralada
- 1 ovo
- meia xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos Finos
- meia colher (chá) de sal
- 6 fatias de queijo muçarela
- 1 pitada de orégano

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, esprema bem a abobrinha ralada até que perca o líquido em excesso.
2. Em seguida, acrescente na abobrinha drenada o ovo, o Farelo de Aveia e o sal.
3. Depois, molde em formato de mini pizza e transfira para um recipiente refratário untado ou transfira para forminhas de silicone. Coloque a fatia de queijo por cima, polvilhe orégano e leve ao forno a 180°C, preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar.



Dica
Nutricional

Você sabia que a abobrinha tem muitas vitaminas e minerais importantes para a nossa saúde? Além disso, ela também é composta por bastante água e fibras. Combinada com a aveia, é uma ótima opção para auxiliar no funcionamento do intestino.*

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, FoodData Central. FoodData Central Search Results: Zucchini, includes skin, raw. FoodData Central. 2019.

Surpresa de Banana com Nestlé® Aveia Flocos



Tempo de Preparo
5 minutos



Porções
1

Accesse
a receita
no site



Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Flocos
- 1 colher (chá) de mel
- 2 colheres (sopa) de água
- meia banana em rodela
- 1 pitada de canela em pó
- 3 colheres (sopa) de iogurte

Modo de Preparo

1. Em uma taça individual, adicione a NESTLÉ® Aveia Flocos, o mel e a água. Misture bem com a ajuda de uma colher até obter uma mistura cremosa.
2. Faça uma camada de rodela de banana por cima da mistura de aveia.
3. Polvilhe a canela por cima das bananas. Finalize com o iogurte, colocando uma camada generosa sobre as bananas.
4. Sirva imediatamente.

Dica
Nutricional

Você sabia que o mel possui propriedades prebióticas que vão ajudar no crescimento de bactérias benéficas no nosso intestino? Combinado com a aveia, é um excelente aliado para o funcionamento intestinal.*

Yadav MK, Kumari I, Singh B, Sharma KK, Tiwari SK. Probiotics, prebiotics and synbiotics: Safe options for next-generation therapeutics. Appl Microbiol Biotechnol. 2022;106(2):505-521. doi:10.1007/s00253-021-11646-8

Esfiha de Ricota, Cenoura e Nestlé® Farinha de Aveia




Tempo de Preparo
25 minutos


Porções
10

Acesse
a receita
no site



Ingredientes

Massa

- 150g de cenoura ralada
- 150g de batata cozida e amassada
- 40g de NESTLÉ® Farinha de Aveia
- 20g de farinha de linhaça

Modo de Preparo

Massa

1. Em um recipiente, misture a cenoura ralada, a batata cozida e amassada, a NESTLÉ® Farinha de Aveia e a farinha de linhaça.
2. Com a ajuda de um garfo, amasse bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Em seguida divida a massa em pequenas porções e abra cada uma em formato de disco.
3. Coloque os discos de massa na Air Fryer e pré-asse por 10 minutos a 160°C. Retire e reserve.

Recheio

4. Em outro recipiente, misture a ricota amassada, o cheiro verde picado e o sal até ficar bem incorporado.
5. Com a ajuda de um garfo, amasse bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Em seguida divida a massa em pequenas porções e abra cada uma em formato de disco.
6. Coloque os discos de massa na Air Fryer e pré-asse por 10 minutos a 160°C. Retire e reserve.

Recheio

- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 colher (chá) de sal



Você sabia que a cenoura também tem uma fibra chamada “pectina” na composição? Ela é uma fibra solúvel que ajudar a regular o funcionamento do intestino, e ainda tem propriedades prebióticas!

Blanco-Pérez, F., Steigerwald, H., Schölke, S., Vieths, S., Toda, M., & Scheurer, S. (2021). The Dietary Fiber Pectin: Health Benefits and Potential for the Treatment of Allergies by Modulation of Gut Microbiota. *Current allergy and asthma reports*, 21(01), 43. <https://doi.org/10.1007/s11882-021-01020-z>

Sorvete de Cacau e Nestlé Aveia® Flocos




Tempo de Preparo
30 minutos


Porções
6

Acesse
a receita
no site



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos
- 1 xícara (chá) de tâmaras picadas
- 1 xícara (chá) e meia de água morna
- 1 colher (sopa) de cacau em pó

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a NESTLÉ® Aveia Flocos, as tâmaras e a água morna. Deixe hidratar por 15 minutos.
2. Transfira a mistura para um processador, adicione o Cacau em Pó e bata até obter uma mistura homogênea.
3. Coloque a mistura em forminhas de gelo e leve ao congelador até que congele completamente.
4. Quando estiver congelado, bata novamente no processador até obter um sorvete cremoso.
5. Sirva imediatamente e aproveite!

Dica
Nutricional

Você sabia que a tâmara, principalmente a seca, tem ótimas quantidades de fibras? Possui fibras solúveis e insolúveis, que ajudam no bom funcionamento do intestino e previnem a constipação.

EID N; OSMANOVA H et al. Impact of palm date consumption on microbiota growth and large intestinal health: a randomised, controlled, cross-over, human intervention study. British Journal of Nutrition. 114. 8; 1226-1236, 3025

Bolo Cremoso de Nestlé® Aveia Flocos Finos

CONTÉM GLÚTEN



Tempo de Preparo
10 minutos



Porções
8

Accesse
a receita
no site



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Floco Finos
- 1 xícara (chá) de tâmaras
- 1 colher (sopa) de cacau
- 1 banana amassada
- 1 xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Integral Forti+
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 tablete de Chocolate 70% Cacau KOPENHAGEN®
- 5 morangos fatiados

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, adicione a NESTLÉ® Aveia Floco Finos, as tâmaras, o cacau, a banana amassada e o Leite Líquido NINHO® Integral Forti+. Bata até obter uma massa homogênea.
2. Coloque fermento, mexa e transfira metade da massa para uma assadeira refratária untada. Corte o Chocolate 70% Cacau KOPENHAGEN® em pedaços pequenos e coloque-os no centro da massa.
3. Cubra com o restante da massa e espalhe uniformemente. Leve ao forno ou Air Fryer pré-aquecidos a 180°C por 20 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e firme.
4. Sirva o bolo quente, acompanhado de morangos fatiados por cima.

Dica
Nutricional

Você sabia que o cacau possui compostos chamados flavonoides? Eles possuem propriedades prebióticas e podem estimular o crescimento de bactérias boas para o nosso intestino, contribuindo com a saúde intestinal.

Davani-Davari, D., Negahdaripour, M., Karimzadeh, I., Seifan, M., Mohkam, M., Masoumi, S. J., Berenjian, A., & Ghasemi, Y. (2019). Prebiotics: Definition, Types, Sources, Mechanisms, and Clinical Applications. *Foods (Basel, Switzerland)*, 8(3), 92. <https://doi.org/10.3390/>



Quiche de Frango, Espinafre e Nestlé® Aveia Flocos Finos



Tempo de Preparo
35 minutos



Porções
6

Acese a receita no site



Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos Finos
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (chá) de sal

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- meia cebola picada
- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre
- 500g de frango desfiado
- meia xícara (chá) de creme de ricota
- 1 colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de queijo muçarela ralado

Modo de Preparo

Massa

1. Em um recipiente, misture a Aveia Flocos Finos NESTLÉ®, ovos, azeite e sal. Sove até obter uma massa homogênea.
2. Forre o fundo e as laterais de uma forma de torta, faça furos com um garfo e leve ao forno pré-aquecido a 200°C para pré-assar por 10 minutos. Reserve.

Recheio

3. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até dourar.
4. Adicione as folhas de espinafre e refogue até murcharem. Em seguida, acrescente o frango desfiado, o creme de ricota e o sal, refogando por mais alguns minutos.
5. Transfira o recheio para a massa pré-assada e cubra com a muçarela ralada. Leve ao forno por mais 15 minutos para gratinar.
6. Sirva quente e aproveite!

Dica Nutricional

Você sabia que o alho, que estamos tão acostumados a utilizar na cozinha, naturalmente possui propriedades prebióticas que contribui para a saúde intestinal?

Davani-Davari, D., Negahdaripour, M., Karimzadeh, I., Seifan, M., Mohkam, M., Masoumi, S. J., Berenjian, A., & Ghasemi, Y. (2019). Prebiotics: Definition, Types, Sources, Mechanisms, and Clinical Applications. *Foods (Basel, Switzerland)*, 8(3), 92. <https://doi.org/10.3390/foods8030092>

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](#)

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!





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