

NOVO



UM LIVRO DE
RECEITAS
PRÁTICAS E
SAUDÁVEIS QUE SE
ENCAIXAM NO SEU
DIA A DIA

RECEITAS COM



NÃO CONTÉM GLÚTEN. IMAGEM ILUSTRATIVA



A sua marca do coração tem um *lançamento inacreditável* para você saborear o gostinho da infância fazendo escolhas mais saudáveis na vida adulta.

Receitas exclusivas com **NINHO® Adulto**, que se encaixam perfeitamente na sua rotina.

SABOR E CREMOSIDADE
IRRESISTÍVEIS
DO **NINHO® INTEGRAL**
COM **43%** MENOS GORDURA¹

¹Reduzido em Gorduras Totais. Quando comparado ao NINHO® Leite em Pó Integral.

Só provando para acreditar!



Índice

03
Mini quiche
de espinafre e queijo
com NINHO® Adulto

05
Ovos cremosos
com NINHO® Adulto

07
Muffins de omelete
com NINHO® Adulto

09
Rolinho de Crepioca
recheado com ricota
e NINHO® Adulto

11
Mini Salgado
de Legumes, Frango
e NINHO® Adulto

13
Bolo de caneca de banana
com NINHO® Adulto e Aveia

15
Overnight Oats
com NINHO® Adulto

17
Sorvete Napolitano
com NINHO® Adulto

19
Salada de frutas
crocante
com NINHO® Adulto

21
Mousse de Chocolate
com NINHO® Adulto

23
Café com leite
NINHO® Adulto especial

25
Chá Mate com Leite
NINHO® Adulto

NÃO CONTÉM GLÚTEN



Ebook Interativo
Clique na receita  que deseja acessar



Mini quiche de espinafre e queijo com NINHO® Adulto

4

PORÇÕES

20
MIN

Ingredientes

- 4 unidades de pão tipo folha integral
- 2 ovos
- Meia xícara (chá) de NINHO® Adulto
- Meia xícara (chá) de queijo meia cura ralado
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido e fatiado
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

1. Posicione os pães em forminhas de empada ou cupcake a fim de formar uma base para receber o recheio. Reserve.
2. Em um recipiente, misture os ovos com o NINHO® Adulto até obter uma mistura homogênea. Adicione o queijo, o espinafre e o sal e misture bem.
3. Transfira essa mistura para a base de pães reservada e leve para assar em forno preaquecido 180°C por cerca de 15 minutos ou até estarem dourados. Sirva.



Clique aqui para acessar a receita no site 





Ovos cremosos com NINHO® Adulto

1
PORÇÃO

20
MIN

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes rapidamente com o auxílio de um garfo.
2. Transfira a mistura para um ramekin untado e leve à Air Fryer preaquecida 150°C por 15 minutos. Sirva com pão.



Clique aqui para
acessar a receita
no site 





Muffins de omelete com NINHO® Adulto

2
PORÇÕES

20
MIN

Ingredientes

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de NESTLÉ® Farelo de Aveia
- 1/3 de xícara (chá) de queijo branco em cubos
- 1 abobrinha ralada
- 1 tomate sem pele e sementes em cubos
- 1 colher (sopa) de manjeriçã fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture os ovos gemas com o NINHO® Adulto, o fermento e o Farelo de Aveia.
2. Acrescente o queijo, a abobrinha, o tomate, o manjericão, sal e pimenta e misture.
3. Despeje em forminhas de muffin untadas e polvilhe com o parmesão. Leve para a Air Fryer preaquecida 180° C por 15 minutos ou até crescer e dourar. Desenforme e sirva.



Clique aqui para acessar a receita no site 





Rolinho de Crepioca Recheado com ricota e NINHO® Adulto

1
PORÇÃO

20
MIN

Ingredientes

Crepioca

- 2 ovos
- Meia xícara (chá) de tapioca hidratada
- 4 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 pitada de sal

Patê

- Meia xícara (chá) de ricota amassada
- Meia colher (chá) de sal
- Meia colher (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (sopa) de água

Modo de Preparo

Crepioca

1. Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes.
2. Em uma frigideira antiaderente, coloque uma porção da massa e deixe dourar levemente dos dois lados. Repita a operação até terminar a massa.

Patê

3. Em um recipiente, junte a ricota, o sal, o azeite, o NINHO® Adulto e a água e misture bem até obter uma mistura homogênea.
4. Espalhe o recheio sobre a crepioca e feche formato de rolinho. Corte ao meio e sirva.



Clique aqui para acessar a receita no site 





Mini Salgado de Legumes, Frango e NINHO® Adulto

8
PORÇÕES

20
MIN

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abobrinha ralada
- 1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- Meia xícara (chá) de NINHO® Adulto
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (café) de orégano
- Meia xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia em Flocos Finos
- 2 colheres (sopa) de azeite

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a abobrinha, o frango, o NINHO® Adulto, o ovo, o sal e o orégano até obter uma massa consistente.
2. Umedeça as mãos com água e modele bolinhas com a massa. Passe na aveia, pincele um pouco de azeite em cada bolinho e leve para assar em uma Air Fryer preaquecida 180°C por cerca de 15 minutos, ou até estarem douradas. Sirva.



Clique aqui para
acessar a receita
no site 





Bolo de Banana com NINHO® Adulto e Aveia

1
PORÇÃO

15
MIN

Ingredientes

Massa

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de nozes tostadas e picada (opcional)
- 1 colher (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (sopa) de NESTLÉ® Farelo de Aveia
- 1 banana-nanica madura, amassada
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher (café) de fermento em pó

Cobertura

- 2 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (sopa) de cream cheese

Modo de Preparo

Massa

1. Em um recipiente, bata o ovo com o óleo.
2. Acrescente a banana amassada e misture até ficar homogêneo. Adicione o restante dos ingredientes, deixando o fermento por último.
3. Transfira a massa para uma caneca e leve para assar no micro-ondas em potência alta por 3 minutos.

Cobertura

4. Misture o NINHO® Adulto com o cream cheese até obter um creme homogêneo. Cubra o bolo assim que sair do micro-ondas. Sirva.



Clique aqui para acessar a receita no site 





Overnight Oats com NINHO® Adulto

1
PORÇÃO

20
MIN

Ingredientes

- Meia xícara (chá) de Aveia Flocos NESTLÉ®
- Meia xícara (chá) de NINHO® Adulto
- 1 colher (sopa) de NESTLÉ® Chokolateria Cacau em Pó
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 banana picada
- 2 colheres (sopa) de amendoim

Modo de Preparo

1. Em um recipiente de vidro com tampa, misture bem Aveia em flocos, o NINHO® Adulto e o cacau em pó. Adicione a água, o mel e misture bem.
2. Adicione a banana e o amendoim, reservando um pouco para colocar em cima.
3. Tampe bem e leve para a geladeira até o dia seguinte. Sirva.



Clique aqui para
acessar a receita
no site 





Sorvete Napolitano com NINHO® Adulto

3

PORÇÕES

15

MIN

Ingredientes

Sorvete de Chocolate

- 1 xícara (chá) de abacate congelado
- 1 colher (sopa) de Cacau em pó NESTLÉ® Chocolateria
- 4 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (café) de essência de baunilha

Sorvete de Morango

- 1 xícara (chá) de morangos congelados
- 4 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (sopa) de mel

Sorvete de Creme

- 2 bananas congeladas
- 4 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (café) de essência de baunilha

Modo de Preparo



Clique aqui para acessar a receita no site 

Sorvete de Chocolate

1. Em um processador, bata todos os ingredientes até obter um creme aveludado.
2. Adicione os sabores em camada em recipientes individuais e leve ao congelador. Sirva.

Sorvete de Morango

1. Em um processador, bata todos os ingredientes até obter um creme aveludado.
2. Adicione os sabores em camada em recipientes individuais e leve ao congelador. Sirva.

Sorvete de Creme

1. Em um processador, bata todos os ingredientes até obter um creme aveludado.
2. Adicione os sabores em camada em recipientes individuais e leve ao congelador. Sirva.





Salada de frutas crocante com NINHO® Adulto

2

PORÇÕES

10
MIN

Ingredientes

- 1 banana em rodela
- 1 maçã em cubos
- 1 manga em cubos
- 1 kiwi em cubos
- 10 uvas sem sementes
- Meia xícara (chá) de NINHO® Adulto
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 xícara (chá) de Cereal Matinal NESFIT® Sem Adição de Açúcares

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a banana, a maçã, a manga, o kiwi e a uva. Reserve.
2. Em outro recipiente, misture o NINHO® Adulto e a água até obter um creminho homogêneo. Reserve.
3. Distribua uma camada das frutas em recipientes individuais e cubra com uma camada do creme reservado. Acrescente uma camada do Cereal Matinal NESFIT®. Repita a operação, finalizando com o cereal. Sirva.



Clique aqui para
acessar a receita
no site 





Mousse de Chocolate com NINHO® Adulto

1
PORÇÃO

20
MIN

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 2 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (sopa) de Cacau em Pó NESTLÉ® CHOCOLATERIA
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) água

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes em um processador de alimentos até obter um creme homogêneo.
2. Transfira para um recipiente individual e leve para a geladeira por cerca de 20 minutos. Sirva.



Clique aqui para acessar a receita no site 



Café com leite NINHO® Adulto especial



1
PORÇÃO

5
MIN

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de mel
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de cravo em pó
- 1 colher (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (sopa) de NESCAFÉ® Gold
- 1 pitada de cardamomo em pó
- 180 ml de água gelada
- 5 cubos de gelo

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture o mel com a canela, o cravo e o cardamomo.
2. Adicione o NINHO® Adulto, misture bem e transfira para uma caneca.
3. Prepare o Nescafé Gold com a água e, em seguida, adicione na caneca. Mexa bem, adicione o gelo e sirva.



Clique aqui para
acessar a receita
no site 





Chá Mate com Leite NINHO® Adulto

1
PORÇÃO

5
MIN

Ingredientes

- 2 sachês de chá mate
- 1 xícara de água fervendo
- 2 colheres (sopa) de NINHO® Adulto
- 1 colher (chá) de Chocolate em Pó 50% NESTLÉ® Chocolateria
- 5 gotas de adoçante da sua preferência (opcional)

Modo de Preparo

1. Prepare o chá mate na água quente.
2. Retire os sachês, misture o NINHO® Adulto e o Chocolate. Sirva.



Clique aqui para
acessar a receita
no site 



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?

Chame o EcoBot no Whatsapp

(11) 99714-0849

O nosso contatinho
do bem que te ajuda a

Re.ciclar.



Re.generar
é nutrir o
que faz bem

**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.





O destino ideal para quem
ama se inspirar e fazer
Receitas Inesquecíveis



www.receitasnestle.com.br 



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!





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