

Receitas
Nestlé

Nestlé
Aveia

7 dias
com **Nestlé**
Aveia PROTEÍNA

Sua Nestlé Aveia muito mais PRO



*CONTÉM GLÚTEN

*10g de proteína na porção de 40g

**Receitas práticas
e proteicas com**
Nestlé Aveia
PROTEÍNA

A nova **Nestlé® Aveia Proteína** foi especialmente formulada para quem busca uma alimentação equilibrada, combinando proteínas, fibras e 8 vitaminas e minerais essenciais.



Na terceira temporada da websérie **“7 Dias com Nestlé® Aveia”**, você vai descobrir receitas práticas e deliciosas feitas com **Nestlé® Aveia Proteína**, pensadas para tornar seu dia a dia mais nutritivo, fácil e prazeroso.

Além das fibras naturalmente presentes no farelo de aveia, que ajudam no funcionamento do intestino, **cada porção de 40g de Nestlé® Aveia Proteína oferece 10g de proteína**, tornando-se uma opção versátil para complementar sua ingestão diária de proteínas e fibras. **As proteínas são nutrientes que auxiliam na formação da massa muscular e dos ossos**, e quando combinadas às fibras, vitaminas e minerais, proporcionam uma solução prática para apoiar sua rotina.

Neste ebook, você também encontrará a quantidade de proteína em cada uma das receitas, podendo escolher aquelas que melhor se encaixam nas **suas necessidades e preferências nutricionais**.

Venha descobrir como Nestlé® Aveia Proteína pode ser sua aliada para cultivar um estilo de vida mais saudável e equilibrado!

7 dias
com **Nestlé**
Aveia PROTEÍNA

Sua Nestlé Aveia muito mais PRO



Índice

Material
interativo



Mingau Proteico com frutas04

Smoothie Proteico de Morango05

Torre de Panquecas com NESTLÉ® Aveia Proteína06

Massa de Brownie Cremosa com Proteína07

Overnight Oats Proteico08

Cookie Proteico na Airfryer.....09

Bolo Proteico Molhadinho de Banana e Chocolate..... 10



Receitas
Nestlé

Nestlé
Aveia



Mingau Proteico com frutas



1 Porção



10 minutos

Acesse a
Receita no site



PROTEÍNAS **22,4 g**

FIBRAS **8,7 g**



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de frutas da sua preferência
- 4 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Proteína
- 1 xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO® Desnatado
- Adoçante a gosto (Opcional)

Modo de Preparo

1. Em um recipiente refratário, misture o NESTLÉ® Aveia Proteína, o Leite Líquido MOLICO® Desnatado e o adoçante. Deixe a mistura hidratar por 5 minutos.
2. Cubra com plástico filme e leve ao micro-ondas por 3 minutos em potência média.
3. Retire com cuidado (vai estar quente!), transfira para uma taça e finalize com as frutas por cima.
4. Sirva em seguida.

Dica da nutri:

Você sabia que o mingau é uma ótima opção como café da manhã ou lanche da tarde, por exemplo? Além disso, a NESTLÉ® Aveia Proteína também é fonte de 8 vitaminas e minerais essenciais para um dia a dia nutritivo e prático.

Smoothie Proteico de Morango



1 Porção



5 minutos

Acesse a
Receita no site



PROTEÍNAS **15,1 g**

FIBRAS **6,7 g**

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de morangos
- 2 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Proteína
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO® Desnatado
- 5 pedras de gelo

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, adicione os morangos, o NESTLÉ® Aveia Proteína, o mel, o Leite Líquido MOLICO® Desnatado e as pedras de gelo.
2. Bata até obter uma bebida cremosa e homogênea.
3. Transfira para um copo alto e sirva em seguida.

Dica da nutri:

Essa receita é ótima para consumir após o treino, seja de musculação ou o esporte que você gosta! A NESTLÉ® Aveia Proteína é fonte de proteína, que auxilia na formação dos músculos e ossos.

Torre de Panquecas com NESTLÉ Aveia Proteína



1 Porção



25 minutos

Acesse a
Receita no site



PROTEÍNAS **28 g**

FIBRAS **8,7 g**

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Proteína
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO® Desnatado

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, coloque o ovo, a essência de baunilha, o Leite Líquido MOLICO® Desnatado, a manteiga derretida, o NESTLÉ® Aveia Proteína e o fermento.
2. Bata por cerca de 2 minutos, até obter uma massa cremosa e homogênea.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um fio de óleo ou manteiga. Com o auxílio de uma concha, despeje uma porção da massa no centro da frigideira e gire levemente para espalhar.
4. Cozinhe até formar bolhas na superfície e as bordas começarem a soltar. Vire com uma espátula e doure o outro lado. Repita o processo com o restante da massa.
5. Monte a torre intercalando as panquecas com frutas frescas e finalize com mel ou iogurte.

Dica da nutri:

A torre de panquecas é uma ótima opção para lanches ao longo do dia.

Além disso, sabia que a NESTLÉ® Aveia Proteína também tem vitamina D? A Torre de panquecas contém 93% de vitamina D que você precisa consumir por dia, **auxiliando no funcionamento muscular.**

Massa de Brownie

Cremosa com Proteína



2 Porções



10 minutos

Acesse a
Receita no site



PROTEÍNAS 8,7 G

FIBRAS 4,5 G



Ingredientes

- 1 pitada de sal
- ½ colher (chá) de NESCAFÉ® Gelado
- ½ xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Proteína
- ½ xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO® Desnatado
- 1 colher (sopa) de Cacau em Pó NESTLÉ® CHOCOLATERIA
- ½ tablete de Chocolate 70% Cacau Dark KOPENHAGEN®

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, adicione o NESTLÉ® Aveia Proteína, o Cacau em Pó NESTLÉ® CHOCOLATERIA, o sal e o NESCAFÉ® Gelado.
2. Misture bem os ingredientes secos.
3. Acrescente o Leite Líquido MOLICO® Desnatado e mexa até formar uma mistura homogênea.
4. Leve ao fogo baixo e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo sempre, até engrossar.
5. Retire do fogo, adicione o Chocolate 70% Cacau Dark KOPENHAGEN®, picado e mexa até derreter.
6. Sirva ainda quente, puro ou acompanhado de frutas.

Dica da nutri:

Já pensou em comer uma versão de massa de brownie com fibras e proteínas? Pois é! **NESTLÉ® Aveia Proteína é fonte de proteína e de fibras, que auxiliam no funcionamento do intestino.** Além disso, até mesmo o cacau pode trazer benefícios com os chamados “polifenóis”, eles possuem propriedades antioxidantes, importantes para a proteção das células do nosso corpo.

Referência: Efraim P, et al. Braz J Food Technol. 2011 Jul;14(3):181-201.

Overnight Oats Proteico



4 Porções



10 minutos

Acesse a
Receita no site



PROTEÍNAS 15,4 g

FIBRAS 6,2 g



*CONTÉM GLÚTEN

Cada potinho de overnight tem 20g de NESTLÉ® Aveia Proteína, que representa 5g de proteína das 15g totais, que auxilia na formação dos músculos e ossos.

Os 6g de fibras alimentares auxiliam no funcionamento do intestino.

Dica da nutri:

O overnight oats é uma ótima opção para combinar com a rotina corrida!

Feito com frutas como banana, mamão, morango e uvas, é uma opção prática, saborosa e nutritiva para começar o dia! Além disso, sabia que a NESTLÉ® Aveia Proteína também tem Vitamina C? **Ela atua como um antioxidante, protegendo contra os radicais livres, além de ajudar no funcionamento do sistema imune.**

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de mel
- 1 banana picada
- ½ mamão picado
- 6 morangos fatiados
- 8 uvas verdes sem semente
- 2 potes de NESTLÉ® Iogurte Natural Integral
- 4 colheres (sopa) de amêndoas laminadas
- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Proteína
- 2 xícaras (chá) de Leite Líquido MOLICO® Desnatado

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a NESTLÉ® Aveia Proteína, o iogurte Natural Integral NESTLÉ, o Leite Líquido MOLICO® Desnatado e o mel, até formar um creme homogêneo.
2. Divida a mistura igualmente entre 4 potes de vidro com tampa (cerca de 250 ml cada).
3. Sobre o creme, distribua as frutas: banana, mamão, morango e uvas, variando a ordem conforme sua preferência.
4. Finalize cada pote com 1 colher (sopa) de amêndoas laminadas. Tampe bem os potes e leve à geladeira por no mínimo 8 horas (de um dia para o outro).
5. No dia seguinte, retire da geladeira e sirva gelado.

Cookie Proteico na Air Fryer



8 Porções



20 minutos

Acesse a
Receita no site



PROTEÍNAS* 7,5 G

FIBRAS* 2,5 G



Ingredientes

- 1 ovo
- 1 pitada de canela em pó
- 1 banana madura amassada
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- ½ xícara (chá) de pasta de amendoim
- 1 xícara (chá) e meia de NESTLÉ® Aveia Proteína

A porção do cookie tem 7,5g de proteína e 2,5g de fibras.

Esta receita completa entrega 60g de fibras e 20g de proteínas. A quantidade de proteínas e fibras podem variar de acordo com a porção.

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture o ovo com a pasta de amendoim, a banana amassada, a essência de baunilha e a canela. Bata bem com um garfo até obter uma mistura homogênea.
2. Acrescente a NESTLÉ® Aveia Proteína e mexa até formar uma massa consistente e modelável.
3. Com a ajuda de uma colher, retire pequenas porções e modele os cookies em formato achatado.
4. Disponha os cookies na cesta da Air Fryer forrada com papel manteiga ou levemente untada. Leve à Air Fryer preaquecida a 180°C por cerca de 12 minutos ou até que estejam levemente dourados.
5. Retire com cuidado, deixe esfriar levemente e sirva!

Dica da nutri:

Você sabia que essa versão de cookie proteico pode fazer parte de uma rotina nutritiva? Pois é! Ele é feito com NESTLÉ® Aveia Proteína, que é fonte de proteína e de fibras, e até mesmo a pasta de amendoim pode contribuir com a nutrição! **Ela é fonte de gorduras insaturadas, chamadas de gorduras boas ou gorduras saudáveis, que são importantes para o nosso organismo!**

Referência: TBCA – v.7.1. Pasta de amendoim, integral. USP, FCF.

Bolo Proteico Molhadinho de Banana com Chocolate e Amêndoas

*CONTÉM GLÚTEN

Nestlé
Aveia

NOVO

FARELO COM
PROTEÍNA

VITAMINAS
B1 B9
B12
COMPLEXO B

25g
de proteína
em 100g¹

VITAMINAS
C, D e ZINCO

160g
ALIMENTO DE FARELO DE AVEIA COM PROTEÍNA
DE SORO DO LEITE CONCENTRADA



8 Porções



10 minutos

Acesse a
Receita no site



PROTEÍNAS* 8 G

FIBRAS* 3,3 G

Ingredientes

- 3 ovos
- 3 bananas maduras amassadas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de amêndoas laminadas
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Proteína
- 1 xícara (chá) e meia de Leite Líquido MOLICO® Desnatado
- 2 colheres (sopa) de Cacau em Pó NESTLÉ® CHOCOLATERIA
- 1 tablete de Chocolate 70% Cacau Dark KOPENHAGEN®, picado

A porção do bolo tem 8g de proteína e 3,3g de fibras. Esta receita completa entrega 26,4g de fibras e 64g de proteínas. A quantidade de proteínas e fibras podem variar de acordo com a porção.

Dica da nutri:

Esse bolo molhadinho combina sabor e nutrição em cada fatia! Você sabia que as bananas maduras naturalmente adoçam a massa e ainda são fonte de potássio? Além disso, com a NESTLÉ® Aveia Proteína também é fonte de proteína, que **auxilia na formação dos músculos e ossos, e fonte de fibras, que auxiliam no funcionamento do intestino.**

Referência: Pereira A, et al. J Ethnopharmacol. 2015;160:149-63.

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, amasse as bananas com um garfo até formar um purê. Em seguida, adicione os ovos e bata bem com um batedor de arame até a mistura ficar homogênea.
2. Acrescente a NESTLÉ® Aveia Proteína, o Leite Líquido MOLICO® Desnatado e o Cacau em Pó NESTLÉ® CHOCOLATERIA. Misture bem.
3. Junte o fermento em pó e misture delicadamente até incorporar.
4. Despeje a massa em uma forma média (20 x 20 cm) untada. Distribua o Chocolate KOPENHAGEN® picado e as amêndoas laminadas por cima.
5. Leve ao forno ou Air Fryer preaquecida a 180°C por 25 minutos ou até dourar e firmar.
6. Retire, espere amornar e sirva.

*Referência: Pereira A, et al. J Ethnopharmacol. 2015;160:149-63.

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!**



Receitas na Air
Fryer



Receitas para
Empreender



Receitas
Rápidas e
Fáceis

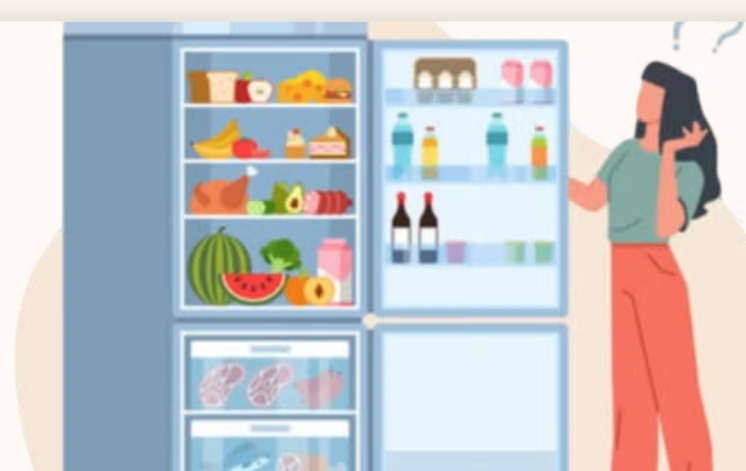


Receitas Fitness
Simples



Receitas de
Pudins

**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:

Ingrediente/Produto



Buscar receitas >

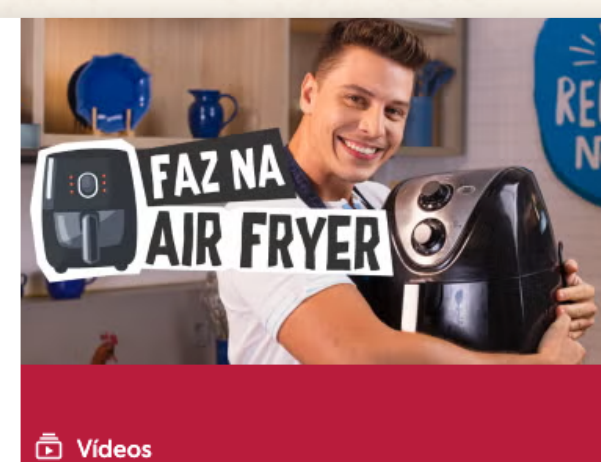
**Vídeos COM PASSO A PASSO
DAS RECEITAS E PROGRAMAS
DE ENTRETENIMENTO.**



Construindo Hábitos Saudáveis

Crianças em Idade Escolar

Vídeos



FAZ NA
AIR FRYER

Vídeos



Surpresa
na mesa

Vídeos

**O BLOG TEM SEMPRE
MATÉRIAS FRESQUINHAS E
SELECIONADAS para você!**



Saúde e bem-estar

Veja opções de alimentos ricos em
vitamina B12

Felicidade para ser completa tem que ter comida boa e



Receitas fáceis

Lasanha: 40 receitas para o almoço de
domingo

Receitas da lasanha, ricas e variadas, e sobre isso



Receitas fáceis

45 receitas com uma panela só para
não sujar louça

Confira 45 receitas com uma panela só para não se

[clique aqui](#)

www.receitasnestle.com.br





Receitas

Nestlé®



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

