

Receitas  
Nestlé

Nestlé  
Aveia

\*CONTÉM GLÚTEN

Nestlé  
Aveia

PROTEÍNA

25g  
de proteína  
em 100g

Nestlé  
Aveia

PROTEÍNA

25g  
de proteína  
em 100g

7 dias  
com Nestlé  
Aveia PROTEÍNA

Sua Nestlé Aveia muito mais PRO

\*10g de proteína na porção de 40g

Receitas práticas  
e proteicas com  
Nestlé Aveia  
PROTEÍNA

PARTE 2





Pequenas escolhas podem transformar sua rotina. Com **Nestlé® Aveia Proteína**, você une o poder de nutrição da aveia aos benefícios das proteínas, vitaminas e minerais em receitas práticas e perfeitas para quem busca mais equilíbrio no dia a dia.

Na quarta temporada da websérie “**7 Dias com Nestlé® Aveia**”, você vai explorar receitas nutritivas, saborosas e refrescantes para apoiar a sua rotina pré-verão de forma simples e prazerosa.

Além de ser fonte de **proteínas** e **fibras**, a **Nestlé® Aveia Proteína** também é fortificada com **vitaminas do complexo B (B1 e B12)**, que ajudam no **metabolismo energético**, e **vitaminas C, D e zinco**, que ajudam no funcionamento do seu **sistema imune**.

Tudo isso se transforma em opções deliciosas para diferentes momentos do dia: de smoothies para começar a manhã até lanches rápidos para a tarde. Cada receita foi pensada para transformar sua alimentação de maneira fácil, nutritiva e saborosa.

**Descubra como a Nestlé® Aveia Proteína pode ser sua aliada para um estilo de vida mais equilibrado e cheio de sabor!”**

7 dias  
com **Nestlé®**  
**Aveia** PROTEÍNA

Sua Nestlé Aveia muito mais PRO





# Índice



Bite Proteica de Aveia e Frutas Vermelhas.....04

Granola Salgada Proteica com Aveia .....05

Mousse Proteico de Chocolate .....06

Toast Proteico com Aveia .....07

Shake Pré-Treino Proteico de Abacaxi .....08

Barrinha Proteica de Aveia.....09

Bolinho de Limão e Mirtilo com Aveia ..... 10





# Bite Proteica de Aveia e Frutas Vermelhas



10 Porções



15 minutos

Acesse a  
Receita no site



PROTEÍNAS **2,9 G**

FIBRAS **2,9 G**

\*CONTÉM GLÚTEN

## Ingredientes

1 xícara (chá) de frutas vermelhas frescas ou descongeladas

1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Proteína

2 tabletes de Chocolate NESTLÉ® Classic Meio Amargo (180 g)

A receita completa tem **29g** de proteínas e **29g** de fibras.

## Dica da nutri:

Esses bites combinam o sabor das frutas vermelhas com ingredientes nutritivos! Com NESTLÉ® Aveia Proteína, que é fonte de proteína, que auxilia na formação dos músculos e ossos, e fonte de fibras, que auxilia no funcionamento do intestino. Além disso, você sabia que as frutas vermelhas podem agir como antioxidantes? Eles são muito importantes para a proteção das nossas células.

Referência: Skrovankova S, et al. Int J Mol Sci. 2015 Oct 16;16(10):24673-706.

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, adicione as frutas vermelhas e amasse bem com um garfo até obter uma pasta espessa.
2. Junte a NESTLÉ Aveia Proteína e misture até formar uma massa moldável.
3. Com o auxílio de uma colher, modele pequenas porções e disponha sobre uma assadeira forrada com papel manteiga. Leve ao congelador por cerca de 2 horas ou até estarem firmes.
4. Em um recipiente coloque o Chocolate NESTLÉ Classic Meio Amargo e leve para derreter no micro-ondas em intervalos de 30 segundos, mexendo entre cada etapa, até ficar completamente liso.
5. Retire os bites congelados e mergulhe-os um a um no chocolate derretido, cobrindo totalmente. Volte os bites para a geladeira até o chocolate cristalizar.
6. Sirva em seguida ou mantenha refrigerado por até 5 dias.



# Granola Salgada

## Proteica com Aveia



8 Porções



20 minutos

Acesse a  
Receita no site



PROTEÍNAS 5,1 g

FIBRAS 2,7 g

## Ingredientes

- 1 pacote de NESTLÉ® Aveia Proteína
- 2 colher (sopa) de castanha de caju picada
- 2 colher (sopa) de castanha do Pará picada
- 2 colheres (sopa) de semente de chia
- 2 colher (sopa) de semente de abóbora
- 1 colher (sopa) mel
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (chá) de flor de sal

Para cada porção de 50g de granola, há 5,1g de proteína e 2,7g de fibras.

## Dica da nutri:

A granola é uma ótima opção para acompanhar diferentes preparações, como toppings de frutas ou iogurtes no café da manhã! Essa versão leva NESTLÉ® Aveia Proteína, fonte de proteína, que auxilia na formação dos músculos e ossos, e de fibras, que auxilia no funcionamento do intestino. Além disso, você pode personalizar com mais castanhas e sementes que contribuem com gorduras boas e textura crocante. Um mix saboroso e nutritivo!

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misturar a Aveia com as castanhas e as sementes. Reservar.
2. Em outro recipiente, misturar o mel com o azeite, o vinagre e a flor de sal. Bata até obter um molho homogêneo.
3. Tempere a mistura de aveia com o molho.
4. Leve para assar na Air Fryer a 180°C, mexendo de 3 em 3 minutos, até que esteja dourada.
5. Retire e espere esfriar.
6. Sirva.



# Mousse Proteico de Chocolate



1 Porção



10 minutos

Acesse a  
Receita no site



PROTEÍNAS **17,3 G**

FIBRAS **7,7 G**

\*CONTÉM GLÚTEN

## Ingredientes

1 pote de NESTLÉ® Iogurte Natural Integral

1 colher (sopa) de Cacau em Pó NESTLÉ® CHOCOLATERIA

2 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Proteína

1 colher (sopa) de mel

## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata o iogurte Natural Integral NESTLÉ®, o Cacau em Pó NESTLÉ® CHOCOLATERIA, o NESTLÉ® Aveia Proteína e o mel até obter um creme homogêneo.
2. Transfira para uma taça ou potinho individual.
3. Leve à geladeira por cerca de 1 hora ou até firmar levemente.
4. Sirva gelado

## Dica da nutri:

Essa versão de mousse pode ser uma sobremesa deliciosa e nutritiva! Feita com NESTLÉ® Aveia Proteína, fonte de vitaminas C e D, que **ajudam no funcionamento do sistema imune!** Além disso, o mel é uma ótima opção para adoçar suas receitas, e ele também pode agir como um antioxidante, que é importante para a proteção das nossas células.



# Toast Proteico com Aveia



2 Porções



10 minutos

Acesse a  
Receita no site



PROTEÍNAS 17 g

FIBRAS 7,6 g



## Dica da nutri:

Essa avocado toast pode fazer parte de um café da manhã nutritivo para começar o dia! O pãozinho é feito com **NESTLÉ® Aveia Proteína**, que é fonte de fibras e de proteínas.

Além disso, você sabia que o avocado complementa com gorduras boas, e o ovo cozido finaliza com ainda mais sabor e proteína? Uma opção para um lanche saboroso e cheio de nutrientes!

## Ingredientes

- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- ½ abacate em fatias
- 1 ovo cozido em rodela
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 3 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Proteína

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, quebre os ovos e misture com a NESTLÉ® Aveia Proteína, o sal e o fermento químico em pó. Mexa até obter uma massa uniforme e sem grumos.
2. Transfira para um recipiente refratário quadrado ou retangular (aproximadamente 10 x 10 cm).
3. Leve ao micro-ondas, em potência alta, por cerca de 3 minutos, ou até firmar.
4. Retire, desenforme e corte o pão ao meio.
5. Doure as fatias em uma frigideira antiaderente ou sanduicheira por 2 minutos de cada lado, até ficarem levemente crocantes.
6. Sirva com as fatias de abacate por cima e finalize com o ovo cozido em rodela.



# Shake Pré-Treino

## Proteico de Abacaxi



1 Porção



5 minutos

Acesse a  
Receita no site



PROTEÍNAS 16 G

FIBRAS 2,8 G



## Ingredientes

- ½ manga picada
- 1 colher (sopa) de mel
- 5 pedras de gelo
- 1 pote de NESTLÉ® Iogurte Natural Integral (170 g)
- 2 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Proteína
- 2 rodela de abacaxi, sem casca

## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, adicione o abacaxi, a manga, o NESTLÉ Iogurte Natural Integral, a NESTLÉ® Aveia Proteína, o mel e o gelo.
2. Bata tudo por cerca de 1 minuto ou até obter uma bebida cremosa e homogênea.
3. Transfira para um copo alto e sirva imediatamente.

## Dica da nutri:

Esse shake refrescante é uma ótima opção para antes do treino. Você sabia que **NESTLÉ® Aveia Proteína** também é fonte de vitamina C e a combinação de **manga e abacaxi** contribui ainda mais com essa vitamina? O shake fica nutritivo, refrescante e pronto em minutos.



# Barrinha Proteica de Aveia

\*CONTÉM GLÚTEN



8 Porções



10 minutos

Acesse a  
Receita no site



<sup>1</sup>PROTEÍNAS 6,4 g

FIBRAS 5 g



## Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 2 xícaras (chá) de NESTLÉ® Aveia Proteína
- 1 tablete de Chocolate NESTLÉ® Classic Meio Amargo (90 g)
- ½ xícara (chá) de castanhas da sua preferência, picadas

<sup>1</sup>Cada barrinha tem  
6,4g de proteína e  
5g de fibras.

## Dica da nutri:

Prática e saborosa, essa barrinha é feita com **NESTLÉ® Aveia Proteína**, fonte de fibras e proteínas, que ajudam no funcionamento do intestino e na formação dos nossos músculos. Além disso, você sabia que **NESTLÉ® Aveia Proteína também é fonte de zinco?** Ele auxilia na síntese das proteínas no nosso organismo, sendo uma ótima combinação para quem busca um lanche proteico!

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, amasse bem as bananas com um garfo até virar um purê. Adicione a NESTLÉ® Aveia Proteína e misture até formar uma massa homogênea.
2. Forre uma assadeira pequena com papel manteiga e espalhe a massa alisando com uma espátula para formar uma camada uniforme.
3. Com uma faca, marque a massa em formato de retângulos, definindo as barrinhas. Leve ao forno ou Air Fryer preaquecidos a 180°C por cerca de 15 minutos ou até dourar levemente.
4. Retire, deixe esfriar completamente e separe as barrinhas nos cortes marcados.
5. Em um recipiente coloque o Chocolate NESTLÉ® Classic Meio Amargo e leve para derreter no micro-ondas em intervalos de 30 segundos, mexendo entre cada etapa, até ficar totalmente derretido.
6. Com o chocolate ainda quente, espalhe uma fina camada sobre cada barrinha.
7. Polvilhe as castanhas picadas sobre o chocolate antes que ele endureça, pressionando levemente para aderirem bem.
8. Deixe descansar até o chocolate firmar. Sirva ou armazene em pote fechado por até 5 dias.



# Bolinho de Limão e Mirtilo com Aveia

\*CONTÉM GLÚTEN

Nestlé  
Aveia

NOVO

FARELO COM  
PROTEÍNA

VITAMINAS  
B1  
B9  
B12  
COMPLEXO B

25g  
de proteína  
em 100g<sup>1</sup>

VITAMINAS  
C e ZINCO

25g  
de proteína  
em 100g<sup>1</sup>

VITAMINAS  
C e ZINCO

160g

ALIMENTO DE FARELO DE AVEIA COM PROTEÍNA  
DE SORO DE LEITE CONCENTRADA

160g



12 Porções



10 minutos

Acesse a  
Receita no site



<sup>2</sup> PROTEÍNAS 4,1 g

FIBRAS 2,3 g

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Proteinada
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 xícara (chá) de manteiga gelada, cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de mirtilos
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- ½ xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO® Desnatado

<sup>2</sup> Cada bolinho tem  
4,1g de proteína e  
2,3g de fibras.

## Dica da nutri:

Você sabia que o mirtilo, além de deixar o bolinho ainda mais gostoso, ele pode agir como um antioxidante, que ajuda na proteção das nossas células? Além disso, a NESTLÉ® Aveia Proteína também é fonte de zinco e vitamina C, eles atuam como antioxidantes, protegendo contra os radicais livres. Essa é uma ótima opção, saborosa e nutritiva, para um lanche ao longo do dia!

Referência: Patel S. Mediterr J Nutr Metab. 2014 Abr;7:133-43.

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente grande, misture a farinha de trigo, o NESTLÉ Aveia Proteinada, o açúcar, o sal, o fermento e o bicarbonato de sódio.
2. Adicione a manteiga gelada em cubos e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa úmida.
3. Junte as raspas e o suco de limão, os mirtilos e o Leite Líquido MOLICO Desnatado, misturando até obter uma massa homogênea.
4. Divida a massa em pequenas porções e modele em formato de bolinhos. Disponha os bolinhos em uma assadeira ou na cesta da Air Fryer.
5. Leve ao forno ou à Air Fryer preaquecida a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até dourarem levemente.
6. Retire do forno e sirva morno ou em temperatura ambiente.



# 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](http://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.



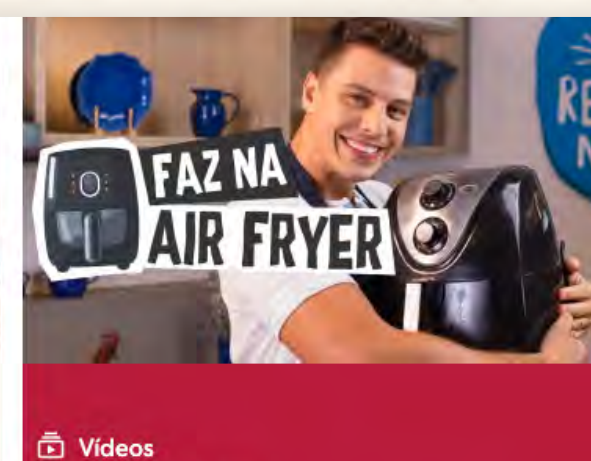
## O que tem em casa?

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

Indique até 3 ingredientes:

Buscar receitas >

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



O BLOG TEM SEMPRE  
MATÉRIAS FRESQUINHAS E  
SELECIONADAS para você!



**Saúde e bem-estar**  
Veja opções de alimentos ricos em  
vitamina B12



**Receitas fáceis**  
Lasanha: 40 receitas para o almoço de  
domingo



**Receitas fáceis**  
45 receitas com uma panela só para  
não sujar louça

[clique aqui](#)

[www.receitasnestle.com.br](http://www.receitasnestle.com.br)







# Receitas

## Nestlé®



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

