

Receitas
Nestlé®

Nestlé®
Aveia

*CONTÉM GLÚTEN

Nestlé®
Aveia

PROTEÍNA

25g

Nestlé®
Aveia

PROTEÍNA

25g
de proteína
por 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



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

Material
interativo



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



Receitas
Nestlé

Nestlé
Aveia



*CONTÉM GLÚTEN

Bite Proteica de Aveia e Frutas Vermelhas



10 Porções



15 minutos

Acesse a
Receita no site



PROTEÍNAS 2,9 G

FIBRAS 2,9 G

Ingredientes

1 xícara (chá) de frutas vermelhas frescas ou descongeladas

1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Proteína

2 tabletas 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

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



Ingredientes

1 pote de NESTLÉ® logurte Natural Integral

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

2 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Proteína

1 colher (sopa) de mel

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.

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata o logurte 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



Toast Proteico com Aveia



2 Porções



10 minutos

Acesse a
Receita no site



PROTEÍNAS 17 G

FIBRAS 7,6 G



Ingredientes

- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- ½ abacate em fatias
- 1 ovo cozido em rodelas
- 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 rodelas.

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 abacate 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!

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 rodelas de abacaxi, sem casca

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.

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.

Barrinha Proteica de Aveia

*CONTÉM GLÚTEN



8 Porções

10 minutos

¹PROTEÍNAS 6,4 G

FIBRAS 5 G

Acesse a
Receita no site



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

¹Cada barrinha tem
6,4g de proteína e
5g de fibras.

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.

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!

Bolinho de Limão e Mirtilo com Aveia

*CONTÉM GLÚTEN



12 Porções



10 minutos

Acesse a Receita no site



²PROTEÍNAS 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

² 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.



O destino ideal para quem
ama se inspirar a fazer

Receitas Inesquecíveis



www.receitasnestle.com.br



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

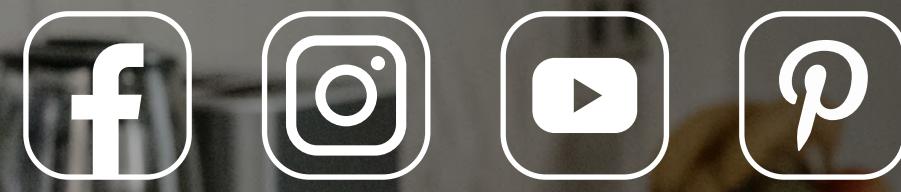


Nestlé® Aveia.
Uma linha completa
para surpreender você.

[clique aqui](#)



Nestlé®



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 FREQUINHAS E
SELECIONADAS para você!



clique aqui

www.receitasnestle.com.br



Receitas

Nestlé®



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