

RECEITAS PARA UM

VERÃO

MAIS LEVE
E REFRESCANTE com

a
iogur
teria
Nestlé®



INTRODUÇÃO



Neste e-book, você encontra uma seleção de receitas leves e refrescantes, todas elaboradas com os deliciosos **logurtes Nestlé®**. Pensadas especialmente para a sua rotina alimentar diária, essas receitas são ideais para quem busca opções saudáveis e práticas, sem abrir mão do sabor.

Durante os dias quentes de verão, nada melhor do que desfrutar de **pratos que não só nutrem, mas também refrescam**. Cada receita foi cuidadosamente desenvolvida com logurtes Nestlé® Naturais, com apenas 2 ingredientes, leite e fermento.

Esperamos que essas receitas inspirem você a incorporar **mais leveza e frescor em suas refeições**, tornando cada momento à mesa uma celebração de saúde e sabor!

SUMÁRIO

MATERIAL INTERETIVO

Clique na página que deseja visitar



04 Wrap Vegetariano com Molho de Hortelã

06 Sanduíche de Verão

08 Salada de Folhas com Molho de logurte Nestlé para Salada

10 Sopa Fria de Pepino

12 Parfait de logurte Nestlé com Frutas Vermelhas

14 Snack de Frutas com logurte Nestlé

16 Surpresa de Uva-Verde Saudável

18 Sorvete de logurte Nestlé com Damasco

20 Frozen logurte Nestlé

22 Salada de Frutas Refrescante



 **RENDIMENTO:**
2 porções

 **TEMPO DE
PREPARO:**
20 min

WRAP VEGETARIANO *com Molho de Hortelã*

INGREDIENTES

4 tortilhas ou wraps integrais
3 colheres (sopa) de grão-de-bico cozido
1 cenoura ralada
1 pepino em tiras finas
6 tomates cereja cortados ao meio
2 folhas de alface ou rúcula
2 copos de NESTLÉ® Iogurte Natural Integral ou da sua preferência
Folhas de hortelã picadas
Suco de 1 limão
1 pitada de sal

a
iogur
teria
Nestlé®

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

- 1.** Em um recipiente, prepare o molho, misturando o Iogurte Natural, hortelã picada, suco de limão, sal e pimenta.
- 2.** Aqueça as tortilhas ou wraps em uma frigideira por alguns segundos para amaciá-las.
- 3.** Espalhe uma porção de grão-de-bico cozido, cenoura ralada, pepino, tomate e folhas de alface ou rúcula em cada tortilha.
- 4.** Regue com o molho de Iogurte e hortelã.
- 5.** Dobre as laterais da tortilha e enrole para formar os wraps.
- 6.** Corte os wraps ao meio e sirva como uma refeição leve e nutritiva.



 **RENDIMENTO:**
5 porções

 **TEMPO DE
PREPARO:**
15 min

SANDUÍCHE *de Verão*

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de ricota amassada

1 pote de logurte NESTLÉ® Natural Integral

100 g de peito de peru defumado picado

2 colheres (sopa) de salsa

½ colher (chá) de sal

10 fatias de pão de forma integral

1 cenoura média ralada

1 xícara (chá) de agrião

a
iogur
teria
Nestlé®

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

- 1.** Em um recipiente, misture a ricota com o logurte Nestlé®, o peito de peru, a salsa e o sal.
- 2.** Espalhe essa pasta em 5 fatias de pão integral, distribua a cenoura e o agrião.
- 3.** Feche os sanduíches com as fatias de pão restantes e sirva a seguir.



 **RENDIMENTO:**
6 porções

 **TEMPO DE
PREPARO:**
15 min

SALADA DE FOLHAS *com Molho de Iogurte*

INGREDIENTES

SALADA

- 2 xícaras (chá) de alface roxa
- 2 xícaras (chá) de alface americana
- 2 xícaras (chá) de rúcula
- 1 xícara (chá) de tomates-cereja
- ½ xícara (chá) de cebola roxa
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de amêndoas em lascas

MOLHO

- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Natural Desnatado
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de sal
- 2 dentes de alho amassados

a
iogur
teria
Nestlé®

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

SALADA

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes.

MOLHO

2. Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Despeje o molho por cima da Salada e sirva a seguir.



 **RENDIMENTO:**
4 porções

 **TEMPO DE
PREPARO:**
30 min

SOPA FRIA *de Pepino*

INGREDIENTES

500 g de pepino japonês

½ colher (sopa) de sal

2 potes de iogurte NESTLÉ® Natural Integral

1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada

a
iogur
teria
Nestlé®

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

- 1.** Corte os pepinos em rodela bem finas, coloque em um recipiente e misture o sal.
- 2.** Deixe por cerca de 15 minutos e escorra o excesso de água.
- 3.** Reserve ½ xícara (chá) de pepino.
- 4.** Em um liquidificador, bata o restante do pepino com o iogurte Nestlé®.
- 5.** Misture o pepino reservado e despeje nos pratos.
- 6.** Decore com a cebolinha



 **RENDIMENTO:**
1 porção

 **TEMPO DE
PREPARO:**
15 min

PARFAIT DE IOGURTE *com Frutas Vermelhas*

INGREDIENTES

1 copo deiogurte NESTLÉ® Natural Integral

1 xícara (chá) de frutas vermelhas, cortas em pedaços (mirtilo, morango, framboesa...)

3 colheres (sopa) de granola sem açúcar

1 colher (sopa) de amêndoas em lascas
(ou outra noz de sua escolha)

a
iogur
teria
Nestlé®

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

- 1.** Em um copo ou taça, coloque uma camada deiogurte Nestlé®.
- 2.** Adicione uma camada de morangos cortados por cima doiogurte. Polvilhe a granola sobre os morangos.
- 3.** Repita as camadas até que todos os ingredientes sejam utilizados.
- 4.** Finalize com as amêndoas em lascas.
- 5.** Sirva gelado



 **RENDIMENTO:**
8 porções

 **TEMPO DE
PREPARO:**
245 min

SNACK DE FRUTAS *com iogurte*

INGREDIENTES

SNACK

1 xícara (chá) de água
3 colheres (sopa) de ágar-ágar
4 potes deiogurte NESTLÉ® Natural
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 pitada de canela em pó
1 colher (sopa) de mel
6 morangos cortados ao meio
4 mirtilos inteiros

DECORAÇÃO

4 mirtilos inteiros
2 colheres (sopa) de amendoim sem sal e sem casca
3 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia em Flocos
5 avelãs inteiras
2 colheres (sopa) de uvas-passas pretas
6 morangos cortados ao meio
8 mirtilos

a
iogur
teria
Nestlé®

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

SNACK

1. Em uma panela em fogo médio, coloque a água e o ágar-ágar e mexa bem. Deixe ferver por cerca de 2 minutos. Quando levantar fervura, desligue o fogo e passe a mistura para um recipiente.

2. No recipiente da mistura, adicione o iogurte, a essência de baunilha, a canela em pó, o mel, os morangos cortados e os mirtilos inteiros.

DECORAÇÃO

3. Despeje a mistura obtida em uma forma, coloque os ingredientes da decoração e leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até firmar.

4. Retire, corte em quadrados e sirva.



 **RENDIMENTO:**
1 porção

 **TEMPO DE
PREPARO:**
10 min

SURPRESA DE UVA-VERDE

Saudável

INGREDIENTES

½ copo deiogurte NESTLÉ® Natural

5 gotas de essência de baunilha

4 gotas de adoçante de sua preferência

1 cacho de uva-verde sem semente congelado

1 colher (sopa) de Cacau em Pó 100%
NESTLÉ® Chocolateria® para decorar

a
iogur
teria
Nestlé®

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

- 1.** Em um recipiente pequeno, coloque o iogurte, a essência de baunilha, o adoçante e misture bem.
- 2.** Espete as uvas congeladas, uma a uma, em palitos de dente e mergulhe na mistura de iogurte. Repita o processo até acabarem as uvas.
- 3.** Em um recipiente, faça uma tampa com papel alumínio para ir espetando as uvas, para eliminar o excesso de iogurte e secar mais depressa. Para acelerar o processo, leve ao congelador por 10 minutos.
- 4.** Retire a Surpresa de Uva do congelador, tire as uvas dos espetos, coloque em um recipiente para servir e polvilhe o Cacau em Pó para decorar. Sirva gelado.



 **RENDIMENTO:**
8 porções

 **TEMPO DE
PREPARO:**
330 min

SORVETE DE IOGURTE *com Damasco*

INGREDIENTES

1 ½ xícara (chá) de damasco

½ xícara (chá) de açúcar

3 xícaras (chá) de água

3 claras

2 potes de iogurte NESTLÉ® Natural Integral

a
iogur
teria
Nestlé®

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma panela coloque os damascos, junte o açúcar, a água e cozinhe até ficarem moles. Retire do fogo e reserve a água do cozimento e alguns damascos para decorar.
- 2.** Em um liquidificador bata o restante dos damascos até formar um purê e reserve.
- 3.** Leve a água do cozimento dos damascos ao fogo novamente até formar uma calda grossa.
- 4.** Em uma batedeira bata as claras em neve e sempre batendo, despeje a calda quente batendo até esfriar.
- 5.** Junte o purê de damasco e o iogurte Nestlé®, misturando delicadamente.
- 6.** Coloque em um recipiente refratário e leve ao freezer por cerca de 5 horas.
- 7.** Sirva com os damascos reservados.



 **RENDIMENTO:**
4 porções

 **TEMPO DE
PREPARO:**
590 min

FROZEN
logurte

INGREDIENTES

2 potes de logurte NESTLÉ® Natural Integral

8 colheres (sopa) de açúcar

1 lata de NESTLÉ® Creme de Leite

8 colheres (sopa) de cobertura de morango

a
iogur
teria
Nestlé®

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

- 1.** Em um recipiente misture o logurte Nestlé®, o açúcar e o Nestlé® Creme de Leite.
- 2.** Leve ao freezer, coberto com papel-alumínio por cerca de 6 horas.
- 3.** Coloque em cada taça duas bolas de Frozen logurte, espalhe sobre elas duas colheres (sopa) de cobertura de morango. Sirva a seguir.



 **RENDIMENTO:**
8 porções

 **TEMPO DE
PREPARO:**
20 min

SALADA DE FRUTAS *Refreshante*

INGREDIENTES

FRUTAS

1 xícara (chá) de morangos

2 bananas-nanicas

1 manga

1 xícara (chá) de abacaxi

1 mamão papaia

a
iogur
teria
Nestlé®

MOLHO DE IOGURTE

2 potes de iogurte NESTLÉ® Natural Integral

1 colher (sopa) de raspas da casca de limão

3 colheres (sopa) de mel

**ACESSE
A RECEITA
NO SITE**



MODO DE PREPARO

FRUTAS

1. Corte as frutas, coloque-as em um recipiente grande e leve à geladeira para gelar.

MOLHO DE IOGURTE

2. Em um recipiente, misture o iogurte Nestlé®, as raspas de limão, o mel e reserve na geladeira.

3. No momento de servir, regue as frutas com o molho.

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.

A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU COMPROMISSOS COM O PLANETA:



Vamos reciclar o equivalente a todo o plástico que colocamos no mercado anualmente.



Nestlé®

re.generar
é nutrir o
que faz bem

Receitas Nestlé®

a
iogur
teria
Nestlé®



O destino ideal para quem ama se inspirar e fazer

RECEITAS MARAVILHOSAS

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.

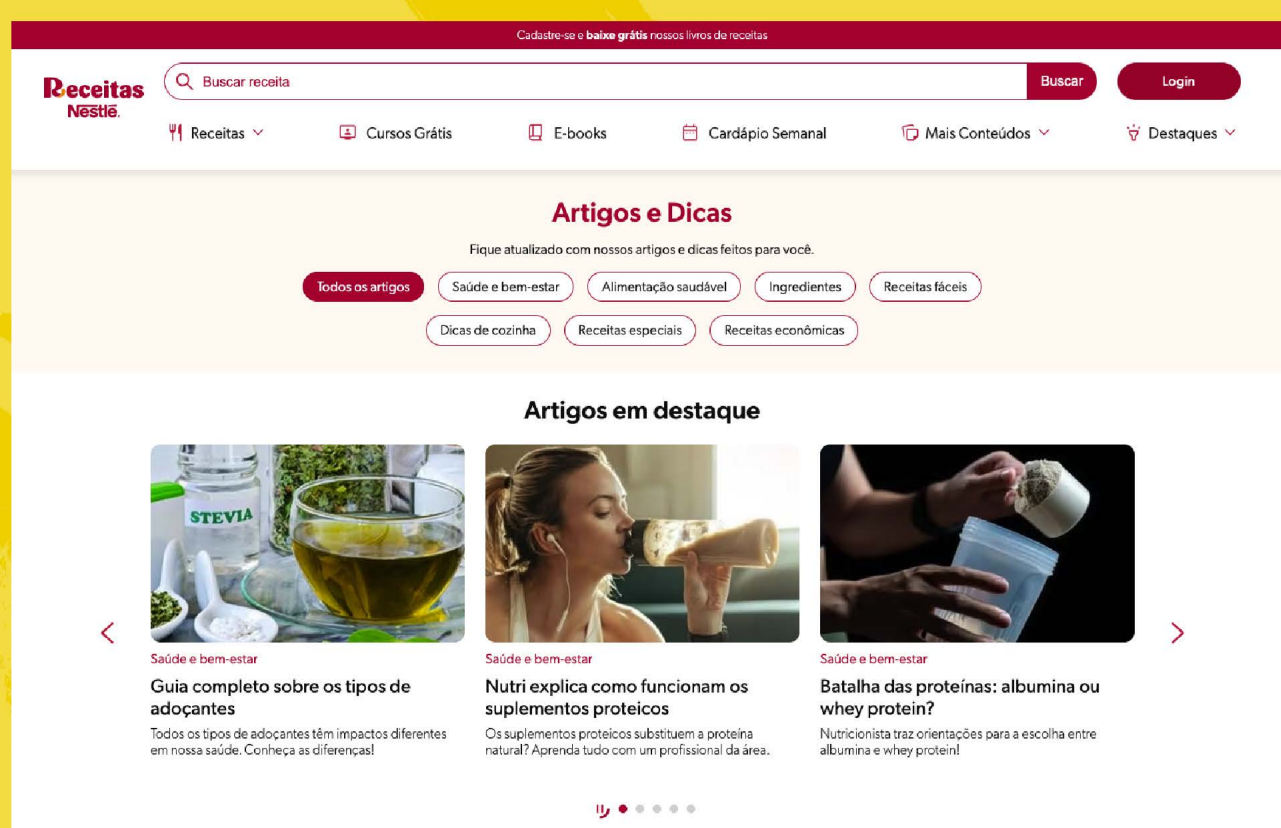
O que tem em casa?

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

Indique até 3 ingredientes:



Buscar receitas >



O **Blog** tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!



Vídeos com passo a passo das receitas e programas de entretenimento.

Receitas Nestlé®

a
iogur
teria
Nestlé®

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