



Receitas  
Nestlé

**MARMIMITAS PRÁTICAS**  
*e mais suculentas*  
**COM CALDOS MAGGI®**  
para o seu dia a dia



# INTRODUÇÃO

Transforme a sua rotina da semana com marmitas práticas, saborosas e cheias de versatilidade! Neste livro de receitas, você vai descobrir receitas fáceis e rápidas que ajudam a otimizar o preparo das refeições, trazendo mais organização para o dia a dia sem abrir mão do sabor.

Com a correria da semana, ter um aliado na cozinha faz toda a diferença. **Maggi® Caldo Tablete** é o parceiro perfeito para deixar suas marmitas ainda mais irresistíveis. Com apenas um tablete por marmita, você adiciona muito mais sabor, suculência e frescor às preparações, garantindo refeições equilibradas, deliciosas e com ótimo rendimento.

Aqui, praticidade e sabor caminham juntos para facilitar sua rotina. Explore receitas que tornam o preparo das marmitas mais simples, eficiente e prazeroso, aproveitando toda a qualidade de Maggi® e Receitas Nestlé para transformar cada refeição da semana!



1 tablete de Caldo Maggi para cada 500g de proteína rende cerca de 5 marmitas.

**+SUCULENTAS**

**+DELICIOSAS**

**+FRESQUINHAS**

**+EQUILIBRADAS**

# SUMÁRIO

**MARMIITA DE ARROZ, FEIJÃO  
E PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES ..... 04**

**MARMIITA DE ESCONDIDINHO DE  
MANDIOQUINHA COM PICADINHO DE CARNE ..... 06**

**MARMIITA DE PICADINHO DE CARNE  
COM LEGUMES E PENNE AO MOLHO SUGO ..... 08**

**MARMIITA DE FRICASSÊ DE FRANGO  
COM ARROZ E LEGUMES ..... 10**

**MARMIITA DE CARNE DESFIADA  
COM PURÊ E COUVE ..... 12**

**MARMIITA DE STROGONOFF  
DE COGUMELOS COM GRÃO-DE-BICO ..... 14**



**ACESSE A  
RECEITA NO SITE**



**PORÇÕES: 6**



**TEMPO DE PREPARO: 60min**

*Marmitta de*  
**ARROZ, FEIJÃO E PICADINHO  
DE CARNE COM LEGUMES**

# INGREDIENTES

## FEIJÃO

500 g de feijão, escolhido e demolhado  
1 folha de louro  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola picada  
2 dentes de alho amassados  
1 sachê de **MAGGI® MEU SEGREDO Refoga**

## PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES

1 colher (sopa) de óleo  
1 dente de alho amassado  
1 cebola picada  
500 g coxão mole em cubos  
1 xícara (chá) de cenoura em cubos médios  
1 tablete de **MAGGI® Caldo Carne**  
2 xícaras (chá) de água quente  
1 xícara (chá) de abobrinha em cubos médios  
1 xícara (chá) de vagem picada  
2 colheres (sopa) de salsa picada



# MODO DE PREPARO

## FEIJÃO

1. Em uma panela de pressão, coloque o feijão, o louro e 1 litro e meio de água e cozinhe por cerca de 30 minutos, após a fervura.
2. Desligue o fogo e espere sair toda a pressão. Reserve.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
4. Junte 1 concha do feijão cozido (somente os grãos) amasse-o e retorne à panela.
5. Adicione o **MAGGI MEU SEGREDO**, mexa bem, deixe engrossar e sirva.

## PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES

6. Em uma panela de pressão aqueça o óleo, acrescente o alho e a cebola e doure bem.
7. Coloque a carne, aos poucos, em fogo alto para não juntar suco.
8. Adicione a cenoura, o **MAGGI Caldo** e a água.
9. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 10 minutos, após iniciar a pressão.
10. Retire a pressão, abra a panela cuidadosamente, junte a abobrinha e a vagem e cozinhe, com a panela parcialmente tampada, por cerca de 20 minutos.
11. Polvilhe a salsa e sirva.



**ACESSE A  
RECEITA NO SITE**



**PORÇÕES: 6**



**TEMPO DE PREPARO: 40min**

*Marmita de*

# **ESCONDIDINHO DE MANDIOQUINHA COM PICADINHO DE CARNE**

# INGREDIENTES

## PURÊ DE MANDIOQUINHA

Água  
600 g de mandioquinha (ou batata-baroa)  
2 colheres (sopa) de manteiga  
4 colheres (sopa) de **NESTLÉ® Creme De Leite**  
1 pitada de sal  
1 pitada de pimenta do reino

## PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES

1 colher (sopa) de azeite  
400 g de coxão duro ou outra carne da sua preferência  
1 tablete de **MAGGI® Caldo de Carne**  
1 cebola média picada  
2 dentes de alho picados  
1 tomate picado  
1 abobrinha média cortada em cubos  
1 colher (chá) de sal  
1 pitada de pimenta do reino  
Cheiro verde a gosto



# MODO DE PREPARO

## PURÊ DE MANDIOQUINHA

1. Cozinhe a mandioquinha em água até que esteja bem macia, escorra e amasse as mandioquinhas com um garfo ou passe por um espremedor. Reserve.
2. Em uma panela, derreta a manteiga e adicione o purê de mandioquinha, misturando bem.
3. Acrescente o **NESTLÉ Creme de Leite** e tempere com sal e pimenta. Mexa e deixe cozinhar, em fogo baixo, por alguns minutos até ficar bem cremoso. Reserve.

## PICADINHO DE CARNE E ABOBRINHA REFOGADA

4. Em uma panela, no fogo médio, aqueça o azeite e refogue a carne. Coloque o tablete de **MAGGI Caldo de Carne** Equilibrium e cozinhe até que a carne esteja bem dourada.
5. Acrescente a cebola e o alho picados, refogue por mais alguns minutos até que fiquem macios. Adicione o tomate picado e a abobrinha. Cozinhe até a abobrinha começar a murchar e os tomates desmancharem.
6. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde a gosto. Reserve.

## MONTAGEM

7. Em um refratário, coloque uma camada de picadinho de carne com abobrinha.
8. Por cima, espalhe o purê de mandioquinha.
9. Se desejar, polvilhe um pouco de queijo ralado por cima do purê para gratinar.



**ACESSE A  
RECEITA NO SITE**



**PORÇÕES: 6**



**TEMPO DE PREPARO: 60min**

*Marmitta de*  
**PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES  
E PENNE AO MOLHO SUGO**

# INGREDIENTES

## PICADINHO

2 colheres (sopa) de óleo  
1 kg de coxão mole em cubos  
1 cebola picada  
2 dentes de alho amassados  
1 xícara (chá) de cenoura em cubos médios  
2 tabletes de **MAGGI® Caldo de Carne**  
2 xícaras (chá) de água quente  
1 xícara (chá) de abobrinha em cubos médios  
2 colheres (sopa) de salsinha ou cheiro verde

## PENNE AO SUGO

Água  
Sal a gosto  
meio pacote de macarrão tipo penne  
4 tomates grandes maduros, batidos  
2 colheres (sopa) de azeite  
meia cebola picada  
2 dentes de alho picados  
1 tomate picado  
1 stick de **MAGGI® Meu Segredo Tomate e Ervas**  
1 pitada de sal  
1 pitada de pimenta do reino  
Queijo parmesão ralado para finalizar



# MODO DE PREPARO

## PICADINHO

1. Em uma panela de pressão aqueça o óleo e coloque a carne aos poucos, em fogo alto, para não juntar muita água
2. Quando dourar, acrescente a cebola e o alho, doure bem. Em seguida, adicione a cenoura, o **MAGGI Caldo de Carne** e a água quente. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 10 minutos, após iniciar a pressão.
3. Retire a pressão, abra a panela cuidadosamente, junte a abobrinha e cozinhe, com a panela parcialmente tampada, por cerca de 20 minutos. Polvilhe a salsinha e sirva.

## PENNE AO SUGO

4. Em uma panela, coloque a água, ferva, adicione o sal e o macarrão. Deixe cozinhar e retire um minuto antes do tempo que diz nas instruções da embalagem. Escorra e reserve.
5. Em um liquidificador bata os tomates e reserve.
6. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue a cebola. Adicione o alho e misture novamente.
7. Junte o tomate picado, o **MAGGI Meu Segredo Tomate e Ervas** e refogue até murchar. Adicione os tomates batidos, o sal, a pimenta e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até apurar o molho.
8. Retire do fogo e sirva o molho sobre o macarrão já cozido.
9. Finalize com o queijo parmesão na hora de servir.



**ACESSE A  
RECEITA NO SITE**



**PORÇÕES: 6**



**TEMPO DE PREPARO: 95min**

*Marmitta de*  
**FRICASSÊ DE FRANGO  
COM ARROZ E LEGUMES**

# INGREDIENTES

## FRICASSÊ

2 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola média picada  
2 dentes de alho, picados  
700 g de peito de frango cortado em cubos  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de MAGGI® Caldo de Galinha dissolvido  
1 cenoura cortada em rodelas  
1 caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite Zero Lactose  
1 pitada de pimenta-do-reino  
Salsinha fresca picada, para decorar  
1 xícara (chá) de batata palha (adicionar após descongelamento)

## ARROZ INTEGRAL

1 colher (sopa) de azeite  
meia cebola picada  
1 dente de alho picado  
1 colher (chá) sal  
260 g de arroz integral  
1 xícaras (chá) e meia de água

## LEGUMES AO FORNO

meia couve-flor  
meio maço de brócolis  
meia cebola roxa em corte meia lua  
meia abobrinha  
meia cenoura  
meio pimentão amarelo  
meio pimentão vermelho  
1 colher (sopa) de sal  
meia colher (chá) de pimenta-do-reino  
meia xícara (chá) de azeite



# MODO DE PREPARO

## FRICASSÊ

**1.** Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione os cubos de frango e cozinhe até ficarem dourados. Misture a farinha de trigo aos poucos, mexendo para evitar grumos. Adicione o **MAGGI Caldo de Galinha Equilíbrio** gradualmente e continue mexendo até o molho engrossar. Acrescente a cenoura e cozinhe até ficar macia.  
**2.** Adicione o **NESTLÉ Creme de Leite Zero Lactose** e acerte o tempero. Cozinhe por mais alguns minutos até o frango estar totalmente cozido e o molho na consistência desejada. Sirva quente, decorado com salsinha e batata palha.

## ARROZ INTEGRAL

**3.** Em uma panela coloque o azeite, a cebola e o alho. Refogue em fogo médio por 2 minutos.  
**4.** Coloque o sal, o arroz e a água fervendo. Mexa e coloque a tampa entreaberta permitindo que o vapor escape. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até a água secar e o arroz estiver cozido.

## LEGUMES AO FORNO

**5.** Em uma travessa grande que possa ir ao forno, adicione todos os ingredientes e misture bem.  
**6.** Cubra com papel alumpinio e leve para assar no forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 30 minutos ou até todos os legumes estarem assados e suculentos. Na metade do tempo, tire o papel alumínio, mexa e deixe dourar até o restante do tempo.



**ACESSE A  
RECEITA NO SITE**



**PORÇÕES: 6**



**TEMPO DE PREPARO: 90min**

*Marmitta de*  
**CARNE DESFIADA  
COM PURÊ E COUVE**

# INGREDIENTES

## PURÊ DE BATATA-DOCE

meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral

3 batatas-doce pequenas

1 batata

1 dente de alho picado

1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada

Sal a gosto

## COUVE REFOGADA

1 colher (sopa) de azeite

3 dentes de alho grandes, laminados

1 colher (chá) de sal

1 maço de couve-manteiga, picada bem fino

## CARNE DESFIADA

1 colher (sopa) de azeite

600g de coxão duro

meia xícara (chá) de molho de tomate

1 cebola grande picada

1 tablete de MAGGI® Caldo Carne

500ml de água de cozimento



# MODO DE PREPARO

## PURÊ DE BATATA-DOCE

1. Cozinhe as batatas-doce e a batata comum com casca em água até ficarem macias (cerca de 20-25 minutos). Retire as cascas.

2. Amasse as batatas ainda quentes e reserve.

3. Em uma panela, aqueça o alho picado com um fio de azeite. Adicione as batatas amassadas, o leite e o sal. Misture bem até obter um purê cremoso. Finalize com cebolinha-verde picada.

## COUVE REFOGADA

4. Aqueça o azeite em uma frigideira grande. Refogue o alho laminado até dourar levemente.

5. Adicione a couve picada, tempere com sal e mexa rapidamente em fogo médio-alto, até murchar (cerca de 2-3 minutos). Reserve.

## CARNE DESFIADA

6. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.

7. Adicione a carne e sele todos os lados. Acrescente o molho de tomate, o MAGGI Caldo Carne e água suficiente para cobrir metade da carne.

8. Tampe a panela e cozinhe por 30-40 minutos após pegar pressão, ou até a carne estar macia.

9. Retire a carne, desfie com um garfo e devolva à panela com o caldo. Deixe apurar em fogo baixo por 5 minutos.



**ACESSE A  
RECEITA NO SITE**



**PORÇÕES: 6**



**TEMPO DE PREPARO: 65min**

*Marmita de*  
**STROGONOFF DE COGUMELOS  
COM GRÃO-DE-BICO**

# INGREDIENTES

## ARROZ

1 colher (sopa) de azeite  
meia cebola picada em pedaços pequenos  
1 dente de alho cortado  
meia xícara (chá) de arroz  
1 pitada de sal  
1 xícara (chá) de água

## STROGONOFF DE COGUMELOS E GRÃO DE BICO

1 colher (sopa) de azeite  
1 cebola pequena picada  
1 dente de alho picado  
100 g de shitake fatiado  
1 xícara (chá) de grão-de-bico  
2 colheres (sopa) de conhaque  
1 tablete de MAGGI® Caldo de Legumes  
1 colher (chá) de sal  
2 tomates sem sementes, picados  
1 colher (sopa) de mostarda  
2 colheres (sopa) de ketchup  
meia caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo

## BRÓCOLIS REFOGADO

1 colher (sopa) de azeite  
1 dente de alho amassado  
1 maço de brócolis cortado  
1 pitada de sal



# MODO DE PREPARO

## ARROZ

1. Em uma panela coloque o azeite, a cebola e o alho. Refogue em fogo médio por 2 minutos. Coloque o sal, o arroz e a água fervendo. Mexa e coloque a tampa entreaberta permitindo que o vapor escape. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até a água secar e o arroz estiver cozido.

## STROGONOFF DE COGUMELOS E GRÃO DE BICO

2. Em uma panela, refogue a cebola no azeite e acrescente, o shitake e o grão-de-bico, por último coloque o conhaque e deixe apurar.  
3. Junte o **MAGGI Caldo Legumes** e mexa bem.  
4. Adicione o restante dos ingredientes, exceto a mostarda e vá acertando o sal e deixe apurar por mais 5 minutos.  
5. Finalize com a mostarda dijon, misture bem e sirva.

## BRÓCOLIS REFOGADO

6. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar levemente.  
7. Adicione os floretes de brócolis e mexa bem. Cozinhe em fogo médio por 5-7 minutos, ajustando com sal. Reserve.

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.

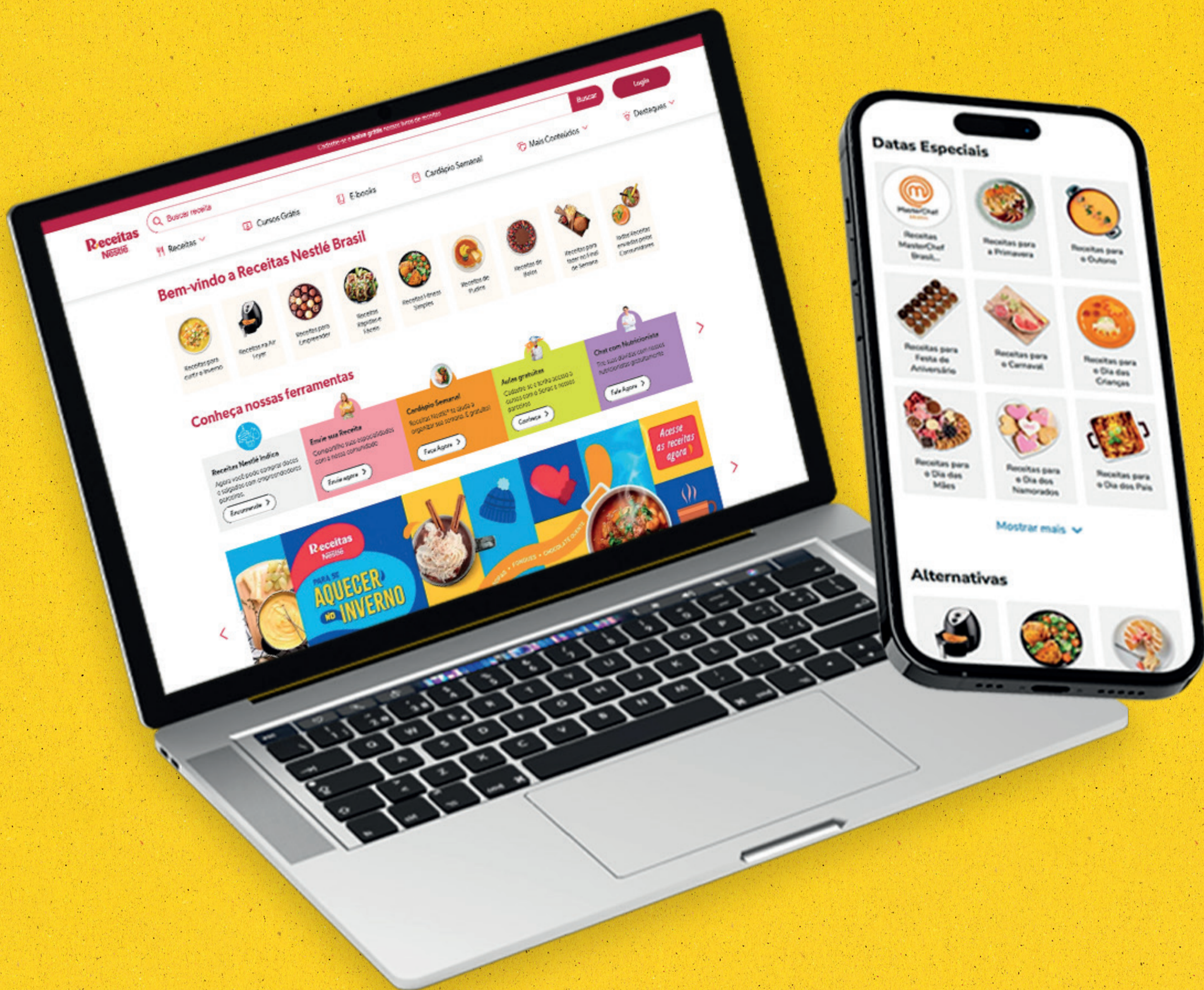


Nestlé®

**Re.generar**  
é nutrir o  
que faz bem



# Receitas Nestlé



O destino ideal para quem ama se inspirar e fazer

# RECEITAS MARAVILHOSAS

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

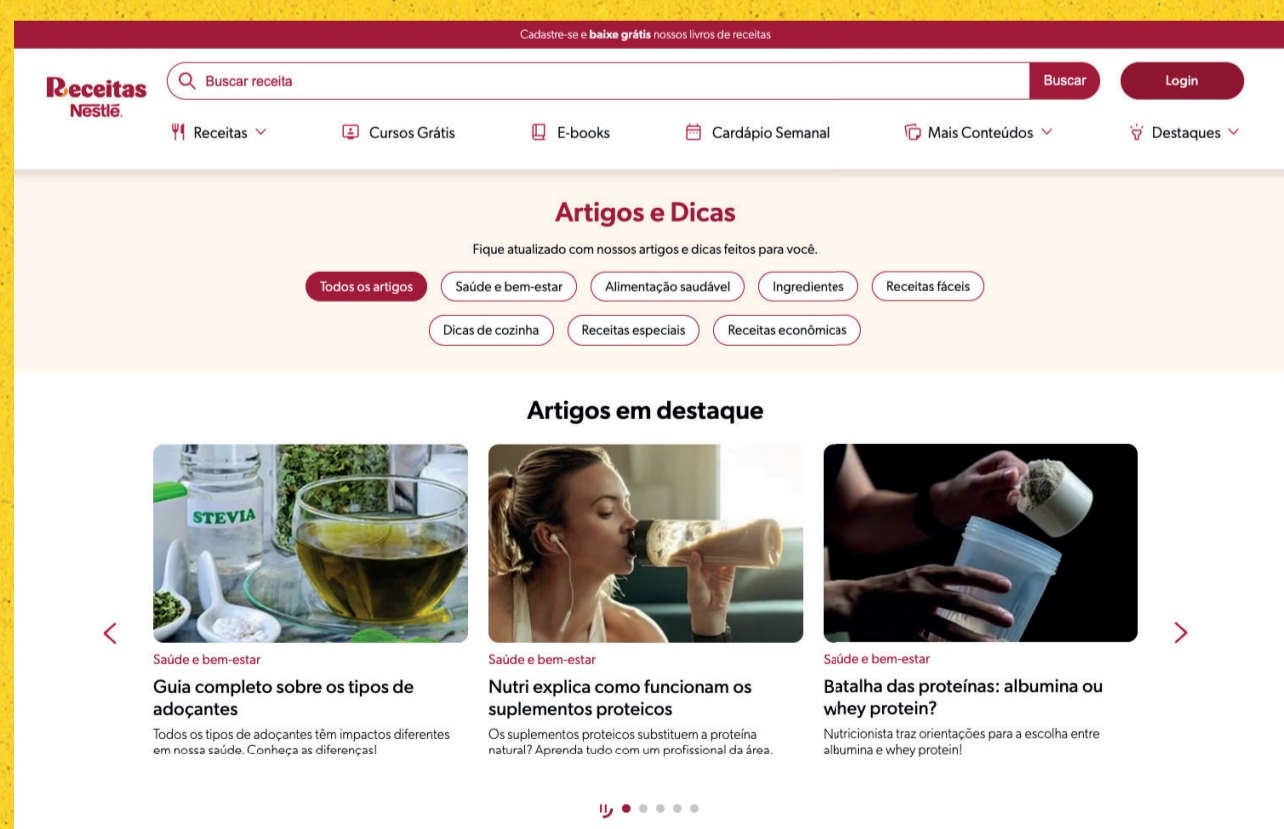
Basta indicar dois ou três ingredientes para a gente te ajudar a fazer uma bela receita.

Indique até 3 ingredientes:

Ingrediente/Produto



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®

