

Nestlé®
NINHO®
Fases

Além do copo



**SABOR QUE NUTRE CADA
FASE, A PARTIR DE 1 ANO**

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.

Receitas
Nestlé

Introdução

A alimentação na primeira infância é muito mais do que nutrir: é formar bases sólidas para que cada criança cresça saudável, curiosa, ativa e feliz. Entre 1 e 3 anos, acontecem alguns dos saltos mais importantes da vida: o peso triplica, o cérebro atinge até 80% do tamanho do cérebro de um adulto e novas habilidades surgem todos os dias, da fala aos primeiros passos firmes. Uma nutrição equilibrada apoia cada uma dessas conquistas e se reflete em sinais visíveis no dia a dia da criança. Os 10 Sinais da Boa Nutrição são pistas simples, observáveis, que mostram quando o corpo está recebendo o que realmente precisa para crescer e se desenvolver plenamente.

Cabelos fortes, pele saudável, boa disposição para brincar, sono tranquilo, imunidade eficiente, bom apetite, crescimento adequado, evacuações regulares, dentes saudáveis e energia para explorar o mundo: cada um desses sinais conta uma história. Juntos, revelam que vitaminas, minerais, proteínas, fibras e gorduras estão chegando ao organismo nas quantidades adequadas, garantindo vitalidade e proteção ao longo da infância. Quando um ou mais desses sinais estão ausentes, isso pode indicar uma lacuna nutricional que merece atenção.

Este e-book de receitas nasceu para apoiar famílias nessa jornada. Aqui, você encontrará preparações saborosas, simples e pensadas especialmente para crianças pequenas, cada uma delas conectada a um dos 10 Sinais da Boa Nutrição. Todas as receitas foram desenvolvidas com foco em ingredientes que oferecem benefícios reconhecidos para o crescimento infantil, seja fortalecendo a imunidade, contribuindo para o bom funcionamento intestinal, ajudando no sono ou estimulando o apetite. Abacate, aveia, frutas ricas em vitamina C, vegetais coloridos, castanhas, ovos e frango são alguns dos protagonistas que, combinados com NINHO® Fases, ajudam a fornecer nutrientes essenciais para que a alimentação seja completa, saborosa e adequada para cada fase da vida, a partir de 1 ano.

A proposta deste e-book é ir além de “o que cozinhar”. É ajudar você a enxergar, de forma prática e acessível, como a nutrição se manifesta no cotidiano e como pequenas escolhas podem transformar a saúde presente e futuro das crianças. Cada receita é acompanhada de um breve destaque nutricional, explicando como aquele alimento apoia um dos 10 sinais. Assim, sua rotina ganha mais sabor, mais confiança e mais propósito.

Que este livro inspire momentos gostosos na cozinha, desperte autonomia alimentar, fortaleça vínculos e, acima de tudo, ajude sua criança a crescer com saúde, alegria e energia para descobrir o mundo.

Receitas
Nestlé®



NÃO CONTÉM GLÚTEN

Índice

Ninho[®] Fases 1+

- Pág. 04** RECEITA DE ENROLADINHO DE OMELETE COM NINHO[®] FASES 1+
- Pág. 06** RECEITA DE PÃOZINHO COM NINHO[®] FASES 1+
- Pág. 08** RECEITA DE COOKIES DE CACAU E CASTANHAS COM NINHO[®] FASES 1+
- Pág. 10** RECEITA DE MOUSSE DE CACAU COM NINHO[®] FASES 1+
- Pág. 12** RECEITA DE PICOLÉ DE MORANGO E BANANA COM NINHO[®] FASES 1+

Ninho[®] Fases 3+

- Pág. 14** RECEITA DE TORTINHA DE FRANGO COM NINHO[®] FASES 3+
- Pág. 16** RECEITA DE SANDUICHINHOS COLORIDOS COM NINHO[®] FASES 3+
- Pág. 18** RECEITA DE MUFFIN DE ESPINAFRE COM COBERTURA CREMOSA COM NINHO[®] FASES 3+
- Pág. 20** RECEITA DE SNACK DE BRÓCOLIS E QUEIJO COM NINHO[®] FASES 3+
- Pág. 22** RECEITA DE CUPCAKE DE MAÇÃ E AVEIA COM NINHO[®] FASES 3+



**ACESSE A
RECEITA
NO SITE**

Enroladinho de Omelete com NINHO® Fases 1+

 **PORÇÕES: 2**

 **TEMPO DE PREPARO: 20min**

Ingredientes

OMELETE

- meia xícara (chá) de milho verde drenado
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de óleo
- 3 ovos

RECHEIO CREMOSO

- 2 inhames pequenos cozidos e descascados
- 1 colher (sopa) de azeite
- meia colher (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de NINHO® Fases 1+
- 1 pitada de sal

MONTAGEM

- 6 tomates-cereja

OVOS (COLINA)



Sinal da Boa Nutrição:

Crescimento e desenvolvimento

Uma alimentação balanceada na infância deve incluir fontes de colina. Encontrada em alimentos como o ovo, ela é importante para o desenvolvimento e o funcionamento adequado do cérebro.

Modo de Preparo

OMELETE

1. Em um recipiente, bata os ovos com o milho e sal.
2. Em seguida, unte uma frigideira grande com o óleo e leve ao fogo baixo até esquentar.
3. Despeje a massa da omelete e espere cozinhar e dourar. Depois, vire com cuidado e deixe até que o outro lado esteja dourado. Reserve.

RECHEIO CREMOSO

4. Em um liquidificador ou processador, acrescente todos os ingredientes e bata até formar uma mistura homogênea e cremosa.

MONTAGEM

5. Em um prato, coloque a omelete pronta e espalhe o recheio cremoso.
6. Enrole e corte em fatias grossas. Decore com o tomate-cereja e sirva.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.

Foto: Empório Fotográfico

Imagem meramente ilustrativa



**ACESSE A
RECEITA
NO SITE**

Pãozinho com NINHO® Fases 1+

 **PORÇÕES: 2**

 **TEMPO DE PREPARO: 20min**

FARINHA DE TRIGO (FERRO)



**Sinal da Boa
Nutrição:**

Ingredientes

- 2 batatas-doces pequenas
- 1 litro de água
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo ♥
- 2 colheres (sopa) de fermento químico
- 1 ovo
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de NINHO® Fases 1+

Disposição para brincar

Quando a alimentação vai bem, a energia para brincar aparece.

E brincar é essencial para o desenvolvimento do cérebro, estimulando criatividade, memória, cognição e habilidades sensoriais.

Modo de Preparo

1. Em uma panela, junte as batatas-doces inteiras com casca em 1L de água e leve para cozinhar até que fiquem macias, cerca de 20 minutos. Deixe esfriar completamente, descasque e amasse.
2. Em um recipiente grande, misture a batata-doce amassada com o ovo, a água o azeite e o sal.
3. Adicione a farinha de trigo aos poucos e o fermento até obter uma massa firme e homogênea. Sove por alguns minutos até ficar macia.
4. Faça pequenas bolinhas, pincele com a gema e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até estarem douradas.
5. Retire do forno e polvilhe o NINHO® Fases 1+ por cima dos pães. Sirva.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.



**ACESSE A
RECEITA
NO SITE**

👉 Cookies de Cacau com Castanhas com NINHO® Fases 1+

 **PORÇÕES: 12**

 **TEMPO DE PREPARO: 10min**

MIX CASTANHAS E AVEIA (SELÊNIO)



**Sinal da Boa
Nutrição:**

Ingredientes

- meia xícara (chá) de NINHO® Fases 1+
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 xícara (chá) de purê de maçã
- meia xícara (chá) de mix de castanhas picadas
- 1 xícara de NESTLÉ® Aveia em Flocos

Pele e mucosas saudáveis

Nutrientes como selênio, zinco e ômega 3 e 6, encontrados em castanhas e aveia, exercem papel fundamental na saúde da pele e das mucosas.

Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea
2. Com a ajuda de uma colher, modele pequenas bolas de massa e disponha em uma assadeira forrada com papel manteiga.
3. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos. Retire, espere esfriar e sirva.

NINHO® Fases 1+ é uma fórmula infantil destinada a crianças de 1 a 3 anos. A submissão do produto a altas temperaturas pode gerar perdas nutricionais. Consulte o profissional de saúde do seu filho para orientações de consumo do produto.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.



**ACESSE A
RECEITA
NO SITE**

Mousse de Cacau com NINHO® Fases 1+

 **PORÇÕES: 2**

 **TEMPO DE PREPARO: 5min**

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.

ABACATE (VITAMINA E)



**Sinal da Boa
Nutrição:**

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- meia xícara (chá) de NINHO® Fases 1+
- meio abacate 🍃

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme espesso.
2. Transfira para um recipiente e leve para a geladeira por 1 hora.

Imunidade eficiente

Uma nutrição equilibrada oferece nutrientes essenciais, como a vitamina E presente no abacate, que contribui para a defesa e a reparação natural do corpo.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.

Foto: Empório Fotográfico

Imagem meramente ilustrativa



**ACESSE A
RECEITA
NO SITE**

Picolé de Morango e Banana com NINHO® Fases 1+

 **PORÇÕES: 6**

 **TEMPO DE PREPARO: 375min**

12

**O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES
E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.**

MORANGO (VITAMINA C)



**Sinal da Boa
Nutrição:**

Ingredientes

- 180 ml de água
- 3 colheres (sopa) de NINHO® Fases 1+
- 1 xícara (chá) de morangos congelados (140 g) ♥
- 1 banana congelada (130 g)

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Coloque o creme em forminhas de picolé. Leve ao congelador e deixe gelar por cerca de 6 horas. Sirva

Boa dentição

A vitamina C, presente nos morangos, é essencial para que as crianças desenvolvam dentes fortes e saudáveis.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.



**ACESSE A
RECEITA
NO SITE**

Tortinha de Frango com NINHO® Fases 3+



PORÇÕES: 3



TEMPO DE PREPARO: 30min

FRANGO (TRIPTOFANO)



**Sinal da Boa
Nutrição:**

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de frango desfiado ♥
- 2 colheres (sopa) de NINHO® Fases 3+
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de orégano
- 3 unidades de pão tipo folha

Sono de boa qualidade

Evitar atividades muito estimulantes (como jogos ou músicas altas) após as 17h ajuda a garantir um sono restaurador. Uma alimentação equilibrada, com alimentos ricos em triptofano, como o frango, também favorece noites tranquilas.

Modo de Preparo

1. Posicione os pães em forminhas de empada ou cupcake para formar uma base para a torta e leve para a Air Fryer por cerca de 10 minutos, até que esteja dourado. Reserve.
2. Em um recipiente, misture o frango desfiado com o Ninho® Fases 3+, o creme de ricota, o sal e o orégano até obter um recheio cremoso.
3. Divida o recheio e acrescente nas forminhas assadas. Sirva.



ACESSE A
RECEITA
NO SITE

Sanduichinhos Coloridos com NINHO® Fases 3+

 PORÇÕES: 12

 TEMPO DE PREPARO: 39min

Ingredientes

PASTA LARANJA

- 1 ovo cozido 🍷
- 1 cenoura cozida
- 2 colheres (sopa) de NINHO® Fases 3+
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de orégano

PASTA VERMELHA

- 1 ovo cozido 🍷
- meia beterraba pequena cozida
- 2 colheres (sopa) de NINHO® Fases 3+
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de orégano

PASTA VERDE

- 1 ovo cozido 🍷
- 2 colheres (sopa) de espinafre cozido
- 2 colheres (sopa) de NINHO® Fases 3+

MONTAGEM

- 8 fatias de pão de forma sem casca

OVOS (PROTEÍNA)



**Sinal da Boa
Nutrição:**

Peso adequado

O peso adequado é resultado do equilíbrio entre ingestão, qualidade da alimentação e saúde geral. Preparar sanduichinhos com todos os grupos alimentares é uma forma prática e saborosa de ajudar a manter esse equilíbrio.

Modo de Preparo

PASTA LARANJA

1. Em um liquidificador ou processador de alimentos bata os ovos, cenoura, o Ninho® Fases 3+, o sal e o orégano até obter uma mistura cremosa. Reserve na geladeira até a montagem.

PASTA VERMELHA

2. Em um liquidificador ou processador de alimentos bata o ovo, o espinafre, o Ninho® Fases 3+, o sal e orégano até obter uma mistura cremosa. Reserve na geladeira até a montagem.

PASTA VERDE

3. Em um liquidificador ou processador de alimentos bata todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa. Reserve na geladeira até a montagem.

MONTAGEM

4. Aqueça as fatias do pão de forma em uma frigideira quente até dourarem.

5. Corte as fatias ao meio e depois cada metade ao meio novamente, a fim de obter 4 quadrados pequenos.

6. Espalhe as pastas batidas por uma das fatias quadradas e feche com outra fatia para formar um sanduiche. Sirva



**ACESSE A
RECEITA
NO SITE**

Muffin de Espinafre com Cobertura Cremosa de NINHO® Fases 3+

 **PORÇÕES: 6**

 **TEMPO DE PREPARO: 45min**

Ingredientes

MASSA

- xícara (chá) de espinafre cozido
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de NINHO® Fases 3+
- meia xícara (chá) de água
- meia xícara (chá) de NESTLÉ®
Farinha de Aveia
- 3 colheres (sopa) de queijo
parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de fermento
químico em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino a gosto

COBERTURA CREMOSA

- meia xícara (chá) de inhame
cozido e amassado
- 4 colheres (sopa)
de NINHO® Fases 3+
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

MASSA

1. Em um liquidificador, coloque o espinafre, os ovos, o NINHO® Fases 3+, a água, a NESTLÉ® Farinha de Aveia, o queijo parmesão, o azeite, o fermento, o sal, a pimenta e bata até obter uma massa homogênea.
2. Transfira a massa para uma forminha de muffin e leve ao forno preaquecido a 180°C, por cerca de 20 minutos ou até ficar dourada.

COBERTURA CREMOSA

3. Em um processador, bata o inhame, o NINHO® Fases 3+ e o azeite até obter um creme homogêneo.
4. Sirva os muffins com a cobertura por cima

NINHO® Fases 3+ é um composto lácteo destinado a crianças a partir dos 3 anos de idade. A submissão do produto a altas temperaturas pode gerar perdas nutricionais. Consulte o profissional de saúde do seu filho para orientações de consumo do produto.

ESPINAFRE (FERRO)



Sinal da Boa
Nutrição:

Bom apetite

A falta de apetite pode estar relacionada à deficiência de ferro. Alimentos como o espinafre, ricos nesse nutriente, ajudam a manter uma boa saúde e estimulam o apetite.



ACESSE A
RECEITA
NO SITE

Snack de Brócolis e Queijo com NINHO® Fases 3+

 **PORÇÕES: 8**

 **TEMPO DE PREPARO: 60min**

BRÓCOLIS (ANTIOXIDANTES)



**Sinal da Boa
Nutrição:**

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de brócolis
- 1 litro de água fervendo
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ®
Farinha de Aveia
- 1 xícara (chá)
de ricota amassada
- 4 colheres (sopa)
de NINHO® Fases 3+
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de orégano
- 2 colheres (sopa)
de queijo parmesão

Cabelos e unhas saudáveis

As vitaminas do complexo B, como biotina (B7) e ácido fólico (B9), são essenciais para cabelos e unhas saudáveis. O brócolis é uma excelente fonte de ácido fólico e antioxidantes.

Modo de Preparo

1. Cozinhe o brócolis em uma panela com a água fervendo até que fique bem macio, cerca de 20 minutos.
2. Retire os brócolis da água e transfira, ainda quente, para um liquidificador. Adicione a NESTLÉ® Farinha de Aveia, a ricota, o NINHO® Fases 3+, o sal e o orégano e bata bem até obter uma consistência pastosa.
3. Faça pequenas bolinhas com a pasta de brócolis e empane no queijo parmesão. Leve para a geladeira por 30 minutos antes de servir.



**ACESSE A
RECEITA
NO SITE**

Mini Cupcake de Maçã e Aveia com Ninho® Fases 3+

 **PORÇÕES: 6**

 **TEMPO DE PREPARO: 35min**

AVEIA (FIBRAS)



**Sinal da Boa
Nutrição:**

Função intestinal regular

O consumo adequado de fibras, aliado a uma boa hidratação, contribui para o bom funcionamento intestinal. Incluir frutas, verduras, legumes e cereais ricos em fibras, como a aveia, faz toda a diferença no dia a dia.

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de NINHO® Fases 3+
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de Nestlé® Aveia Flocos Finos
- 3 colheres (sopa) de água
- meia colher (sopa) de fermento em pó
- meia maçã ralada
- meia maçã picada em cubos pequenos

Modo de Preparo

1. Em um recipiente misture o ovo, o óleo e o Ninho® Fases 3+.
2. Adicione a farinha de trigo, a Nestlé® Aveia Flocos Finos, a água, o fermento em pó e a maçã ralada e mexa até formar uma massa homogênea.
3. Misture delicadamente a maçã em cubos e despeje em forminhas de papel (número 0) dentro de forminhas para empada e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

NINHO® Fases 3+ é um composto lácteo destinado a crianças a partir dos 3 anos de idade. A submissão do produto a altas temperaturas pode gerar perdas nutricionais. Consulte o profissional de saúde do seu filho para orientações de consumo do produto.

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:



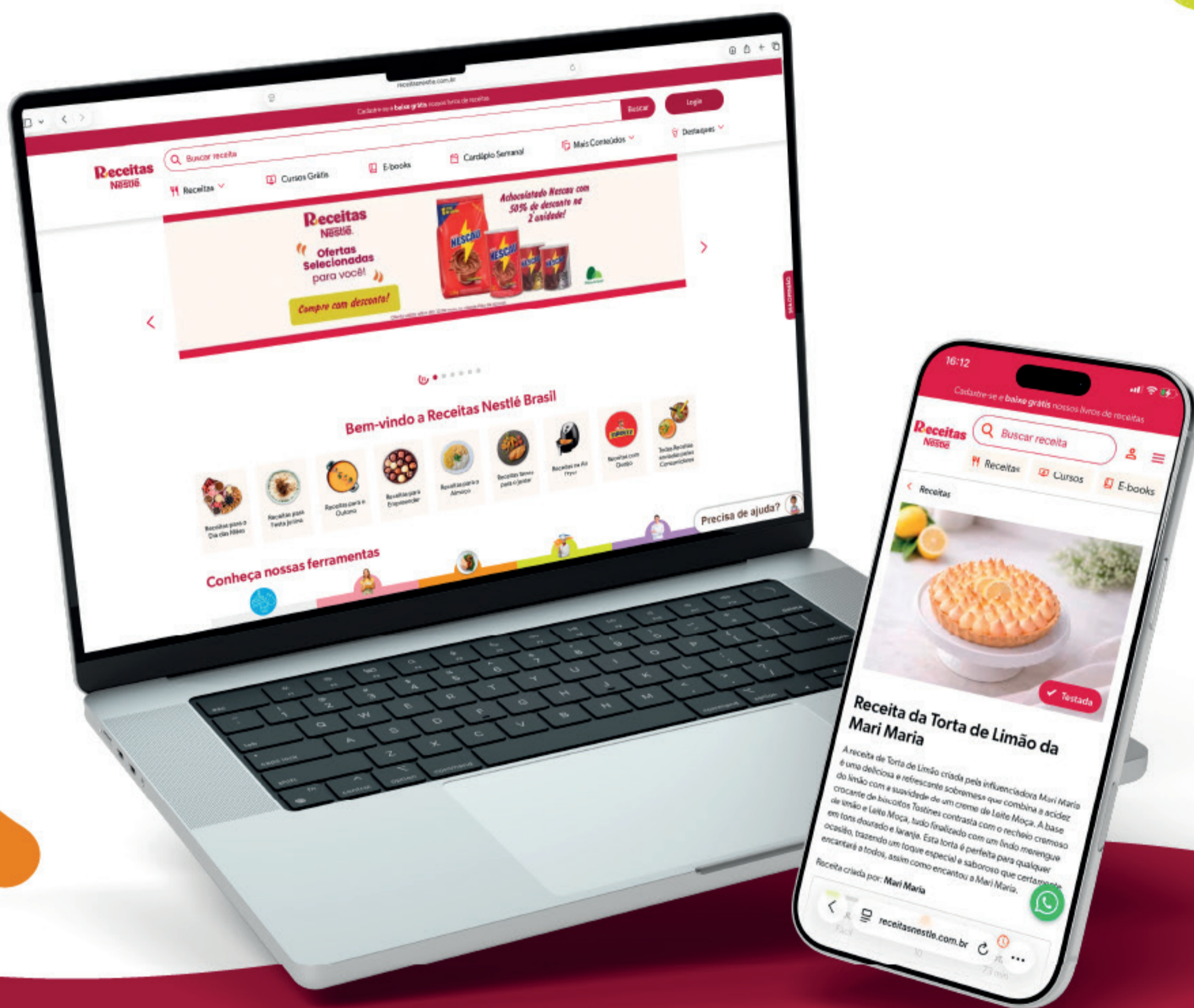
Vamos reciclar o equivalente a todo o plástico que colocamos no mercado anualmente.



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





Além de Receitas, **VOCÊ ENCONTRA:**

Foodlists temáticas, onde sugerimos receitas deliciosas. E você também pode criar a sua!

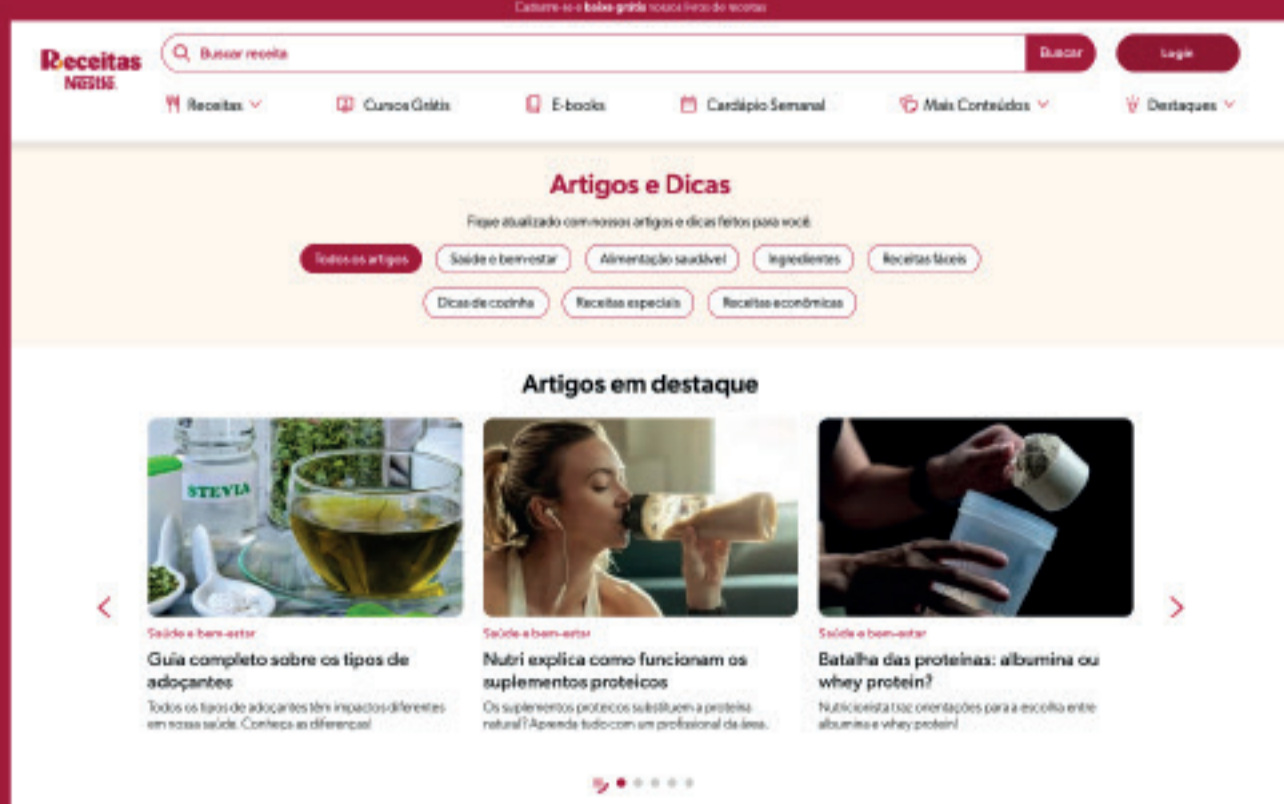
A ferramenta **"O que tem em casa?"** te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.

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®



©2026, Nestlé Brasil Ltda. Todos os direitos reservados.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.