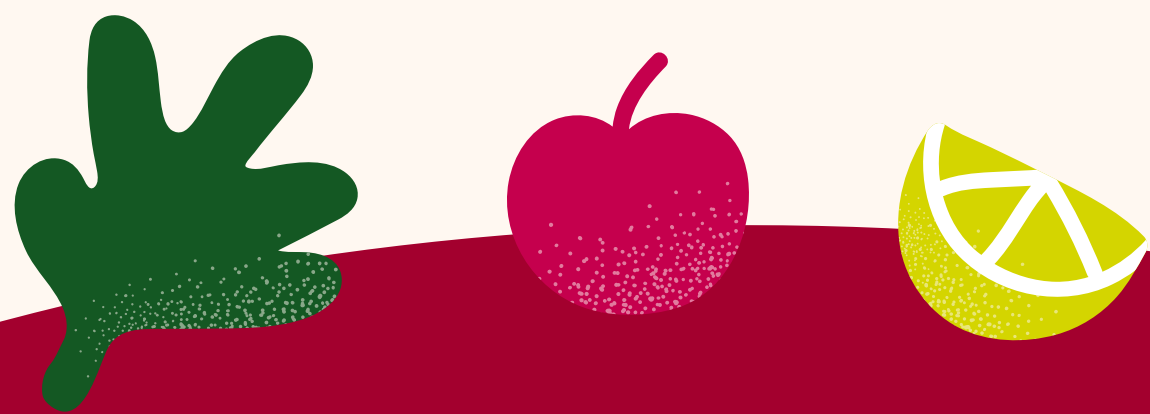




Receitas com um

Boost de Proteína

Para uma **alimentação rica**
que pode **fazer a diferença!**



Introdução



Uma alimentação rica em proteínas pode fazer a diferença na sua rotina.

A proteína é um nutriente essencial para o organismo e está presente em diferentes alimentos que fazem parte da alimentação diária. É fundamental para formação de músculos e ossos — função essencial para todas as fases da vida.

Este e-book reúne receitas práticas elaboradas com produtos Nestlé fontes de proteínas e fibras, permitindo variar o cardápio de forma simples e saborosa, com preparações que contribuem para uma rotina alimentar equilibrada.

Cada receita foi pensada para ser fácil de preparar, acessível e equilibrada, para acompanhar sua rotina em diferentes momentos: café da manhã, lanche da tarde, pré ou pós-treino, refeições completas e até sobremesas. Tudo isso com o toque de confiança e cuidado nutricional que você já conhece da Nestlé.

Este ebook é para você que busca comer bem, cuidar do corpo e incluir mais proteína no dia a dia de forma descomplicada.

Com o apoio da Nestlé, nutrição e praticidade se encontram para transformar a sua rotina — uma receita proteica de cada vez.

Sumário



- 04** **Receita de Torre de Panquecas com NESTLÉ Aveia Proteína**
- 05** **Receita de Toast Proteico com Aveia**
- 06** **Panqueca Nutren Senior de Carne Moída**
- 08** **Escondidinho Nutren Senior de Frango**
- 10** **Receita de Banana Assada com Nestlé Vital**
- 11** **Açaí Nutren Protein**
- 12** **Receita de Bite Proteica de Aveia e Frutas Vermelhas**
- 13** **Receita de Cookie de Airfryer com Cobertura de Nutren Protein**
- 14** **Receita de Sorvete de Manga com Nutren Protein**
- 15** **Receita de Mousse Proteico de Chocolate com Nestlé Vital**



FEITO COM

Nestlé®
Aveia



Torre de Panquecas com NESTLÉ® Aveia Farelo com proteína



Dificuldade: Fácil

Porções: 1

Tempo: 25min

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- meia xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO®
Desnatado
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ Aveia Farelo com proteína
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, coloque o ovo, a essência de baunilha, o Leite Líquido MOLICO Desnatado, a manteiga derretida, a Nestlé® Aveia Farelo com proteína e o fermento.
2. Bata por cerca de 2 minutos, até obter uma massa cremosa e homogênea.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um fio de óleo ou manteiga. Com o auxílio de uma concha, despeje uma porção da massa no centro da frigideira e gire levemente para espalhar.
4. Cozinhe até formar bolhas na superfície e as bordas começarem a soltar. Vire com uma espátula e doure o outro lado. Repita o processo com o restante da massa.
5. Monte a torre intercalando as panquecas com frutas frescas e finalize com mel ou iogurte.



Dica Nutricional

- Nestlé Aveia® Farelo com proteína tem fibras naturais da aveia e adição de proteína. Estes nutrientes juntos auxiliam na formação dos músculos e ossos e, também, no funcionamento do intestino.

ACESSE A RECEITA NO SITE 



FEITO COM

Nestlé
Aveia



Toast Proteico com Aveia



Dificuldade: Fácil

Porções: 2

Tempo: 10min

Ingredientes

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de Nestlé® Aveia Farelo com proteína
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- meio abacate em fatias



Dica Nutricional

- A Nestlé Aveia® Farelo com proteína usada no toast ajuda a aumentar o teor proteico da receita e ainda fornece fibras que auxiliam no funcionamento do intestino.
- A combinação de proteína (ovos + Nestlé Aveia® Farelo com proteína) + gorduras saudáveis (abacate) traz uma refeição equilibrada para as tarefas ao longo do dia.
- Por ser preparado no micro-ondas e finalizado rapidamente na frigideira, é uma ótima opção para quem tem rotina corrida, mas não quer abrir mão de uma refeição nutritiva e rica em proteínas e fibras.

ACESSE A RECEITA NO SITE 

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, quebre os ovos e misture com a Nestlé® Aveia Farelo com 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.

Panqueca Nutren Senior de Carne Moída com Molho de Espinafre



Dificuldade: Fácil

Porções: 2

Tempo: 30min

Ingredientes

MASSA

- 1 ovo pequeno
- meia xícara (chá) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de leite
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- meia xícara (chá) de carne moída
- 1 tomate pequeno picado
- meia xícara (chá) de milho-verde em conserva escorrido
- meia colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de água quente
- meia colher (sopa) de cheiro-verde picado

MOLHO

- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara (chá) de espinafre picado
- meia colher (chá) de orégano
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- 6 colheres (sopa) rasas de NUTREN® Senior Sem Sabor em Pó
- meia xícara (chá) de água morna



Dica Nutricional

- O uso de NUTREN Senior no molho aumenta o aporte de proteínas, que auxiliam na formação dos músculos e ossos, além da presença de vitaminas e minerais essenciais.
- A combinação de proteína (carne + NUTREN Senior) com vegetais (espinafre + tomate) torna esta pancake equilibrada, ideal para quem busca um prato nutritivo, rico em nutrientes, sem abrir mão do sabor.

ACESSE A RECEITA NO SITE

CONFIRA O MODO DE PREPARO NA PRÓXIMA PÁGINA >

FEITO COM

nutren
senior



Modo de Preparo

MASSA

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Aqueça uma frigideira média untada com óleo e coloque uma porção da massa, cobrindo todo o fundo da frigideira.
3. Deixe dourar dos dois lados e repita o procedimento até acabar a massa. Reserve.

RECHEIO

4. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
5. Acrescente a carne moída e refogue bem.
6. Junte o tomate, o milho verde, o sal e a água quente e cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até secar o excesso de líquido.
7. Adicione o cheiro verde e misture bem.
8. Recheie as massas com uma porção deste recheio, enrole, coloque em um refratário e reserve aquecido.

MOLHO

9. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
10. Adicione o espinafre e refogue até murchar bem.
11. Tempere com o orégano, o sal e noz-moscada.
12. Retire do fogo, adicione o NUTREN Senior dissolvido na água morna e misture bem.
13. Distribua sobre as panquecas, e sirva a seguir.

FEITO COM

nutren[®]
senior

Escondidinho Nutren Senior de Frango e Milho



Dificuldade: Fácil

Porções: 1

Tempo: 25min

Ingredientes

FRANGO

- meia xícara (chá) de peito de frango em cubos
- meia colher (chá) de manteiga
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de cebola
- meia colher (chá) de sal

CREME DE MILHO

- meia colher (chá) de manteiga
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- meia colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de milho-verde em conserva escorrido
- meia colher (chá) de noz-moscada ralada
- 1 pitada de orégano
- 6 colheres (sopa) rasas de NUTREN[®] Senior Pó (55 g)
- meia xícara (chá) de água quente
- meia colher (sopa) de cheiro-verde picado



Dica Nutricional

- O uso de NUTREN Senior Pó no creme de milho acrescenta proteínas, vitaminas e minerais, enriquecendo a refeição.
- A união do frango com o creme de milho enriquecido cria uma refeição equilibrada, contendo: proteína, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais.
- O prato entrega uma excelente opção de refeição, com os nutrientes necessários e o reforço proteico do Nutren Senior, que contém proteínas que auxiliam na formação dos músculos e ossos.

ACESSE A RECEITA NO SITE

CONFIRA O MODO DE PREPARO NA PRÓXIMA PÁGINA >



Modo de Preparo

FRANGO

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure a cebola e o alho.
2. Acrescente o frango e deixe até dourar, por cerca de 3 minutos.
3. Retire do fogo e coloque o frango em um recipiente refratário pequeno. Reserve aquecido.

CREME DE MILHO

4. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue o alho e a cebola. Adicione o sal, o milho, a noz moscada e o orégano e deixe refogar por 3 minutos. Retire do fogo e divida em duas partes.
5. Uma parte coloque sobre o frango reservado.
6. Em um liquidificador, bata a outra metade do milho com meia xícara (chá) de água.
7. Retorne para a panela e deixe até ferver. Retire do fogo, adicione o NUTREN Senior dissolvido em meia xícara (chá) de água morna. Cubra o frango reservado e sirva a seguir.

FEITO COM



Banana Assada com Nestlé Vital



Dificuldade: Fácil

Porções: 1

Tempo: 15min

Ingredientes

- 1 banana-nanica
- 3 colheres (sopa) de NESTLÉ® Vital Ritual Noturno Sabor Baunilha
- 1 colher (sopa) de nozes picadas
- 1 pitada de canela em pó

Modo de Preparo

1. Corte a banana ao meio no sentido do comprimento, mantendo a casca e coloque na Air Fryer pré-aquecida a 180°C e asse por cerca de 10 minutos, até que fique macia e levemente dourada.
2. Retire com cuidado, mantendo a casca, e transfira para um recipiente.
3. Amasse a polpa da banana com um garfo e misture com o NESTLÉ Vital e as nozes até formar um creme homogêneo.
4. Volte o creme para dentro da casca da banana e finalize polvilhando a canela por cima.
5. Sirva morna



Dica Nutricional

- O suplemento Nestlé Ritual Noturno é rico em proteínas, fibras, vitaminas e minerais enriquecendo nutricionalmente a receita, e contribui com a formação de ossos e músculos.
- Como a receita fica pronta em minutos na Air Fryer e usa poucos ingredientes, ela é ideal para quem quer adicionar uma refeição rica em proteína no final do dia, sem complicação e sem perder tempo.

ACESSE A RECEITA NO SITE 

FEITO COM

nutren
protein

Açaí Nutren Protein



Dificuldade: Fácil

Porções: 1

Tempo: 10min

Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 polpa de açaí congelada, sem açúcar (100 g)
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Protein Baunilha (31,5 g)
- 2 colheres (sopa) de granola

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata metade da banana, a polpa de açaí congelada e o NUTREN Protein.
2. Em um recipiente, coloque o açaí batido e decore com a outra metade da banana fatiada.
3. Finalize com a granola. Sirva imediatamente.



Dica Nutricional

- O NUTREN Protein Baunilha contém proteínas, que auxiliam a formação dos músculos e ossos. Sua adição ao açaí é uma opção para quem busca aumentar o consumo de proteínas.
- Pronta em poucos minutos, essa receita é prática e nutritiva, e conta com fontes de carboidratos (banana + açaí), proteínas, vitaminas e minerais, além de uma dose de cafeína (Nutren).

ACESSE A RECEITA NO SITE

FEITO COM

Nestlé
Aveia

Bite Proteica de Aveia e Frutas Vermelhas



Dificuldade: Fácil

Porções: 10

Tempo: 15min

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de frutas vermelhas frescas ou descongeladas
- 1 xícara (chá) de Nestlé® Aveia Farelo com proteína
- 2 tabletes de Chocolate NESTLÉ® Classic Meio Amargo (180 g no total)



Dica Nutricional

- A Nestlé Aveia® Farelo com proteína é rica em fibras e proteínas, contribuindo para um lanche com nutrientes que auxiliam na formação de músculos e ossos e contribui para o funcionamento do intestino.
- Os bites são fáceis de preparar, exigem poucos ingredientes e podem ser guardados no freezer, garantindo um snack nutritivo, e com proteína, sempre à mão quando bater a fome.
- Por ser naturalmente doce (graças às frutas) e ingrediente rico em proteína, é uma alternativa para quem está procurando opções com menos açúcar.

ACESSE A RECEITA NO SITE 

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 Farelo com 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.

FEITO COM

nutren
protein

Cookie de Airfryer com Cobertura de Nutren Protein



Dificuldade: Fácil

Porções: 1

Tempo: 20min

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de NESTLÉ® Farelo de Aveia ou NESTLÉ® Aveia Flocos Finos
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) deiogurte Grego NESTLÉ®
- 3 colheres (sopa) de NINHO® Forti+ Integral em Pó
- 2 colheres (sopa) de Chocolate CLASSIC® Meio Amargo picado
- 1 colher (sopa) de NUTREN® Protein Sabor Baunilha
- 2 colheres (sopa) deiogurte Grego NESTLÉ®

Modo de Preparo

1. Em um recipiente pequeno e próprio para ir na AirFryer, misture todos os ingredientes do Cookie muito bem. Leve à AirFryer por cerca de 12-15 minutos em temperatura 150°C até que cresça, fique firme e dourado. Retire e espere esfriar.
2. Em outro recipiente, misture o NUTREN Protein Sabor Baunilha com oiogurte. Despeje sobre o Cookie já frio e sirva.



Dica Nutricional

- A cobertura feita com NUTREN Protein Sabor Baunilha adiciona proteína de alta qualidade à receita, ajudando na saciedade, manutenção muscular e deixando o cookie mais nutritivo comparado com as versões tradicionais.
- Por ser rico em proteínas e fibras, este cookie funciona como lanche pós-treino, sobremesa equilibrada ou snack rápido com perfil nutricional equilibrado.

ACESSE A RECEITA NO SITE



FEITO COM

nutren
protein

Sorvete de Manga e Nutren Protein



Dificuldade: Fácil

Porções: 1

Tempo: 130min

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de manga congelada
- 1 unidade de logurte NESTLÉ® Natural Desnatado (160 g)
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Protein Baunilha (31,5 g)

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Leve ao congelador por cerca de 1 hora. Sirva a seguir.



Dica Nutricional

- Essa receita possui carboidratos naturais da fruta, que fornecem energia e proteínas do Nutren Protein, as quais auxiliam a formação dos músculos e ossos.
- A adição de NUTREN Protein no sorvete aumenta o aporte de proteínas que auxiliam na formação de músculos e ossos, e de vitaminas e minerais, além de uma porção de cafeína.

ACESSE A RECEITA NO SITE 

FEITO COM



Mousse Proteico de Chocolate com Nestlé Vital



Dificuldade: Fácil

Porções: 1

Tempo: 10min

Ingredientes

- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Natural Desnatado
- 3 colheres (sopa) de NESTLÉ® Vital Ritual Noturno Sabor Baunilha
- 1 colher (sopa) de Chocolate em Pó NESTLÉ® Chocolateria

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata o iogurte com NESTLÉ Vital, o Chocolate em Pó, o NESTLÉ Farelo Aveia até obter um creme homogêneo. Transfira para uma taça ou potinho individual.
2. Leve à geladeira por cerca de 1 hora ou até firmar levemente.
3. Sirva gelado.



Dica Nutricional

- O NESTLÉ Vital Ritual Noturno adiciona proteínas, vitaminas e minerais importantes para a formação de músculos e ossos — transformando a sobremesa em uma opção mais nutritiva.
- Feita em apenas 10 minutos, com ingredientes simples e saudáveis, essa mousse pode ser incluída facilmente na rotina alimentar como alternativa mais nutritiva e proteica aos doces tradicionais.

ACESSE A RECEITA NO SITE 

Sabe qual é o último passo de toda receita?

Reciclar as embalagens

Você sabia que **90% DAS EMBALAGENS** dos produtos Nestlé já são produzidas para serem recicladas?

1 Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.

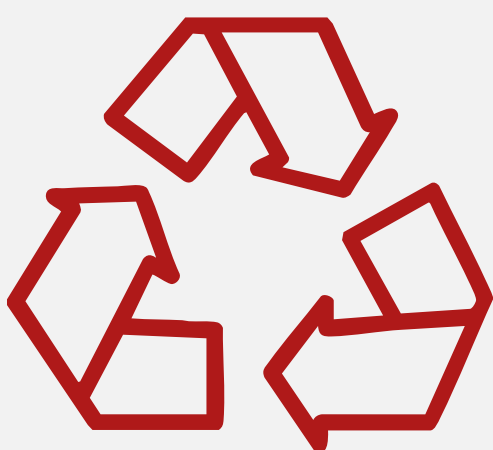
2 Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.

*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 POR ISSO ESTABELECEU COMPROMISSOS PARA CONTRIBUIR COM O PLANETA:



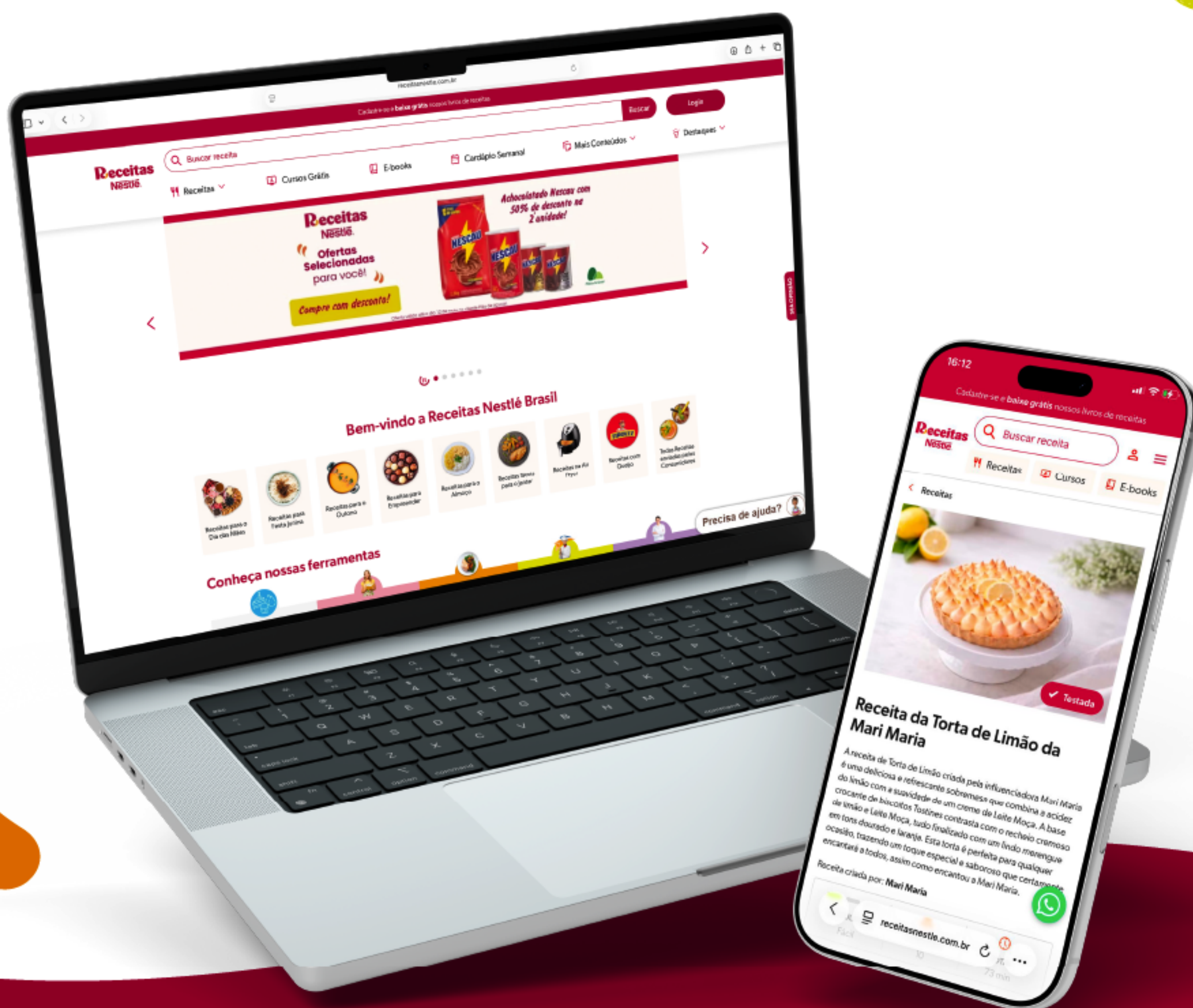
Nessa jornada, uma de nossas metas é reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



Re.generar
é nutrir o
que faz bem

PARA CONHECER NOSSAS AÇÕES, **ACESSE: NESTLE.COM.BR**

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?

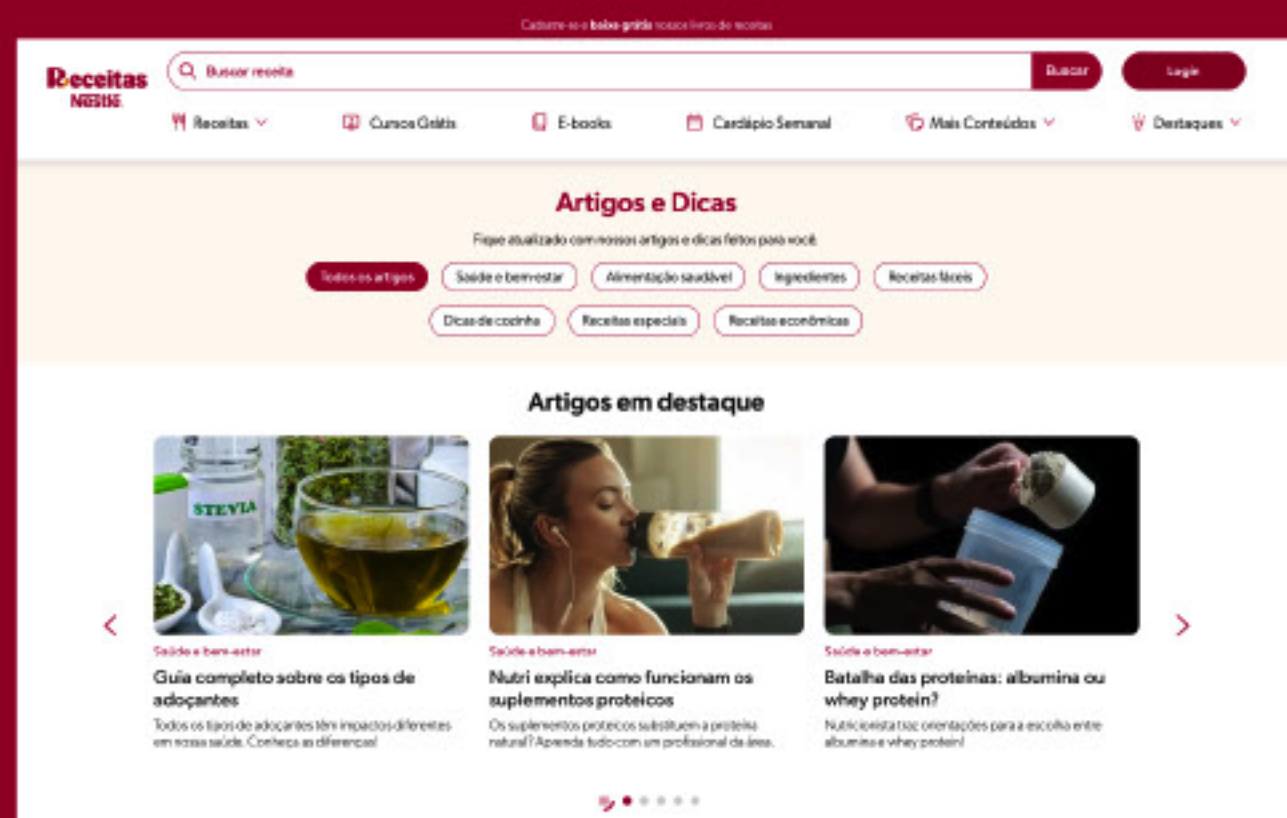
Basta indicar dois ou três ingredientes para a gente te ajudar a fazer uma bela receita.

Indique até 3 ingredientes:

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.



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