

RECEITAS  
Nestlé

# LIVRO DE RECEITAS



NÃO CONTÉM GLÚTEN



# ÍNDICE

## PRATO PRINCIPAL

Salada de Batata com Atum  
Salada de Grão-De-Bico  
Creme de Abóbora  
Creme de Milho  
Polenta Cremosa  
Panqueca de Frango Cremoso  
Peixe com Molho de Limão  
Risoto de Legumes com Cúrcuma  
Escondidinho de Carne e Batata

## LANCHES

Guacamole  
Molho de Iogurte

## BEBIDAS

Cappuccino  
Vitamina de Abacate  
Bebida Refrescante de Laranja e Cenoura

## SOBREMESAS

Sorvete de Manga  
Doce de Banana e Cacau  
Flan de Maracujá  
Geladinho de Frutas



NÃO CONTÉM GLÚTEN



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# SALADA DE BATATA COM ATUM



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
10 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de água
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify
- 1 batata pequena em cubinhos, cozida
- meia cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de atum em lata
- meia colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (chá) de salsinha picada

## MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture bem o suco de limão, a água e Nutren® Fortify.
2. Adicione a batata, a cenoura, o atum, a cebola ralada e a salsinha. Mexa bem.
3. Sirva gelado.

**COM 422  
CALORIAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# SALADA DE GRÃO-DE-BICO



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
5 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- meia xícara de grão-de-bico
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- 6 colheres de (sopa) de Nutren® Fortify (60g)
- 4 colheres (sopa) de água

## MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, adicione o grão-de-bico, o alho, o suco de limão, o sal e o azeite.
2. Dissolva o Nutren® Fortify na água e junte ao grão-de-bico misture bem e sirva em seguida.



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# CREME DE ABÓBORA



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
15 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de abóbora em cubos
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- meia cebola pequena picada
- 1 colher (chá) de alho picado
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de cúrcuma em pó
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

## MODO DE PREPARO:

- 1.** Em uma panela, cozinhe a abóbora com a água tampada em fogo baixo. Quando estiver macia, cerca de 10 minutos após fervura, retire da panela e bata no liquidificador junto com a água do cozimento. Reserve.
- 2.** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até murcharem. Adicione a abóbora batida e deixe engrossar.
- 3.** Em um recipiente dissolva Nutren® Fortify na água e junte ao creme de abóbora, acrescente a cúrcuma e misture bem.
- 4.** Polvilhe a cebolinha e sirva a seguir.

**COM 457  
CALORIAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# CREME DE MILHO



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
20 MINUTOS



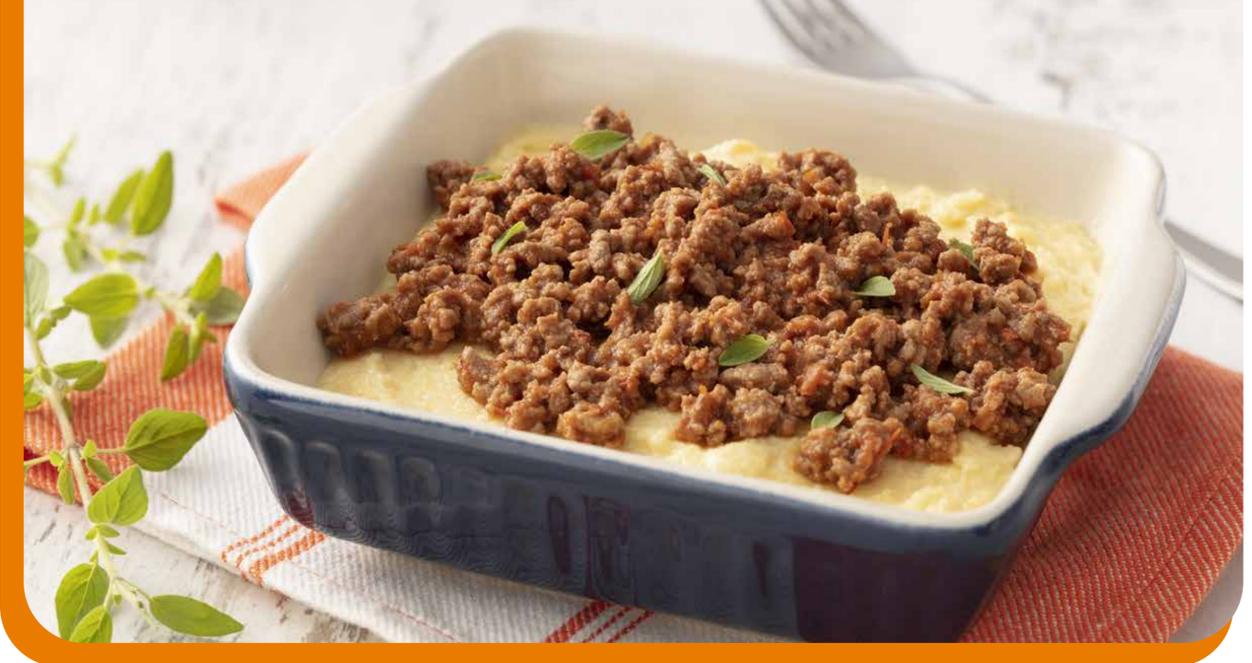
**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- meia xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO Zero Lactose
- meia xícara (chá) de milho-verde
- 1 colher (chá) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- meia colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 pitada de noz-moscada
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify (60g)

## MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata o Leite MOLICO com metade do milho. Reserve.
2. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola e o alho. Acrescente a farinha de trigo e mexa rapidamente para não empelotar, até dourar e formar uma massa.
3. Adicione o milho batido, a noz-moscada e o milho restante. Cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 10 minutos em fogo baixo ou até engrossar.
4. Em um recipiente, despeje a mistura, adicione o Nutren® Fortify e misture bem. Sirva a seguir.



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# POLENTA CREMOSA



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
20 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

### Polenta

1 e meia xícara (chá) de água

1 colher (chá) de sal

meia colher (sopa) de óleo

4 colheres de (sopa) de fubá pré-cozido ou flocão

6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify (60g)

### Molho

1 colher (sopa) de azeite

meia cebola pequena picada

1 dente de alho

4 colheres (sopa) de carne moída

2 colheres (sopa) de molho de tomate

1 colher (chá) de orégano fresco

## MODO DE PREPARO:

### Massa

Em uma panela, aqueça a água e acrescente o sal.

**2.** Adicione o óleo e coloque o fubá, pouco a pouco, mexendo sempre, para não criar grumos.

**3.** Após fervura, cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo sempre.

**4.** Desligue o fogo, acrescente o Nutren® Fortify e misture bem.

### Molho

**1.** Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho.

**2.** Acrescente a carne e deixe refogar por cerca de 10 minutos, até que ela esteja cozida.

**3.** Adicione o molho de tomate e o orégano. Sirva quente sobre a polenta.



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# PANQUECA DE FRANGO CREMOSO



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
15 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

### Massa

1 ovo

1 colher (sopa) de óleo

meia xícara (chá) de farinha de trigo

meia xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO

Zero Lactose

1 pitada de sal

### Recheio

meia colher (sopa) de azeite

2 colheres de cebola picada

1 dente de alho amassado

meia xícara (chá) de frango cozido e desfiado

2 colheres (sopa) de tomate sem semente

1 pitada de noz-moscada

1 colher (chá) de orégano

1 pitada de sal

6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify

4 colheres (sopa) de água

### Molho

1 tomate picado

2 colheres (sopa) de cebola ralada

1 colher (sopa) de azeite

meia colher (sopa) de salsinha

## MODO DE PREPARO:

### Massa

**1.** Em um liquidificador, bata o ovo, o óleo, a farinha de trigo, o Leite MOLICO e o sal até obter uma mistura homogênea.

**2.** Aqueça uma frigideira grande untada e coloque metade da massa. Deixe dourar levemente dos dois lados.

**3.** Repita a operação mais uma vez.

Reserve.

### Recheio

**4.** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.

**5.** Acrescente o frango, o tomate, noz-moscada, orégano e o sal e deixe refogar por cerca de 5 minutos.

**6.** Em um recipiente, dissolva Nutren® Fortify na água e misture bem. Adicione a mistura ao restante do recheio. Mexa bem.

**7.** Recheie as panquecas e reserve.

### Molho

**8.** Em uma panela pequena aqueça o azeite refogue a cebola, junte os tomates e deixe até murchar e sirva acompanhado das panquecas polvilhe salsa ou queijo ralado.

**COM 51,9G  
DE PROTEÍNAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# PEIXE COM MOLHO DE LIMÃO



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
10 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

### Peixe

- 1 filé de pescada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de azeite

### Molho de Limão

- meia colher (sopa) de manteiga
- meia colher (sopa) de cebola ralada
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify
- 4 colheres (sopa) de água
- meia colher (sopa) de mostarda
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de cebolinha-verde picada
- 1 colher (chá) de salsa picada
- 1 colher (chá) de alecrim
- 1 colher (chá) de tomilho

## MODO DE PREPARO:

### Peixe

1. Em um recipiente, tempere o filé de pescada com o suco de limão e o sal. Deixe marinar por 10 minutos. Em uma frigideira adicione o azeite e grelhe o filé de salmão até que fique dourado. Reserve.

### Molho de Limão

1. Em uma panela, derreta a manteiga e doure a cebola. Desligue o fogo e reserve.
2. Em um recipiente, dissolva Nutren® Fortify na água.
3. Acrescente à panela Nutren® Fortify diluído, a mostarda, o sal, a cebolinha, a salsa, o alecrim e o tomilho. Misture bem e sirva sobre o filé de pescada.

**COM 34,5G  
DE PROTEÍNAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# RISOTO DE LEGUMES COM CÚRCUMA



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
25 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- meia cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de cenoura
- 2 colheres (sopa) de brócolis
- 2 colheres (sopa) de tomate sem semente
- meia xícara (chá) de arroz arbóreo
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras (chá) de água fervente
- meia colher (sopa) de cúrcuma em pó
- meia colher (sopa) de cebolinha verde
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão zero lactose ralado
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify (60g)
- 4 colheres (sopa) de água

## MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola.
2. Acrescente a cenoura, os brócolis, o tomate, o arroz arbóreo e o sal. Misture bem.
3. Adicione, aos poucos, a água fervente, mexendo sempre, até que o arroz fique cozido.
4. Desligue o fogo, acrescente a cúrcuma, a cebolinha e o queijo parmesão.
5. Dissolva o Nutren® Fortify em 4 colheres (sopa) de água morna e acrescente-o na mistura. Mexa bem até ficar cremoso. Sirva a seguir.



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# ESCONDIDINHO DE CARNE E BATATA



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
25 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 300 g de carne moída
- 1 pitada de sal
- 2 batatas cozidas e amassadas
- 1 colher (sopa) de Leite Líquido MOLICO Zero Lactose
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de sal
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify (60g)
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 folha de couve picada

## MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola.
1. Acrescente a carne moída e o sal, mexendo bem até dourar. Reserve.
1. Em uma outra panela coloque a batata, o Leite MOLICO a manteiga e o sal e misture bem.
1. Dissolva o Nutren® Fortify na água e junte à batata.
1. Em uma frigideira com um fio de azeite passe a couve bem rápido e reserve.

## Montagem

Em um refratário pequeno coloque metade do purê, distribua a carne e termine com o purê e a couve. Sirva.





Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# GUACAMOLE



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
10 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
2 PORÇÕES

## INGREDIENTES:

- meio avocado
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa picada
- meio tomate em cubos
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO:

- 1.** Em um recipiente, amasse o avocado e adicione a cebola, o tomate e o suco de limão. Misture bem.
- 2.** Dissolva Nutren® Fortify na água e adicione à mistura do avocado. Para finalizar, acrescente o azeite e o sal, misture bem e sirva a seguir.

**COM 422  
CALORIAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# MOLHO DE IOGURTE



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
5 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
2 PORÇÕES

## INGREDIENTES:

meio pote de iogurte NESTLÉ Natural  
Integral Zero Lactose  
6 colheres (sopa) de Nutren<sup>®</sup> Fortify  
1 colher (sopa) de mostarda  
meia colher (sopa) limão  
meia colher (sopa) de azeite  
1 pitada de sal  
1 dente de alho picado

## MODO DE PREPARO:

**1.** Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.

**Dica:** sirva com vegetais e saladas.

**COM 22G  
DE PROTEÍNAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# CAPPUCCINO



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
5 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- 1 colher (chá) de NESCAFÉ Original
- 1 xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO Zero Lactose quente
- meia colher (sopa) de Chocolate em Pó NESTLÉ DOIS FRADES
- 6 colheres (sopa) de Nutren<sup>®</sup> Fortify
- 1 pitada de canela em pó

## MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva quente.

**COM 361  
CALORIAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# VITAMINA DE ABACATE



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
5 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

meia xícara (chá) de abacate maduro  
meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO  
Zero Lactose  
6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify  
meia banana nanica madura ou 2 colheres  
(sopa) de mel

## MODO DE PREPARO:

**1.** Em um liquidificador bata todos os ingredientes e sirva.

**COM 450  
CALORIAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# **BEBIDA REFRESCANTE DE LARANJA E CENOURA**



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
5 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## **INGREDIENTES:**

meia xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO Zero Lactose  
meia cenoura picada  
1 xícara (chá) de suco de laranja gelado  
6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify (60g)  
1 colher (sopa) de mel  
2 pedras de gelo

## **MODO DE PREPARO:**

**1.** Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva gelado.





Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# SORVETE DE MANGA



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
3 HORAS E 5 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de manga picada
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify
- 2 colheres (sopa) de mel
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 pitada de gengibre

## MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Em um copinho descartável pequeno (de café), despeje a mistura e cubra com papel-alumínio. Faça um furo bem no meio e coloque um palito de picolé. Leve ao freezer até que fique firme (cerca de 3 horas). Retire, espere alguns minutos, desenforme e sirva a seguir.

**COM 478  
CALORIAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# DOCE DE BANANA E CACAU



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
5 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- 1 banana amassada
- meia colher (sopa) de Chocolate em Pó NESTLÉ DOIS FRADES
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 pitada de canela em pó

## MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente refratário coloque as bananas e leve ao micro-ondas em potência média por 30 segundos.
2. Adicione o chocolate em pó, o Nutren® Fortify, a água e a canela, misture bem até obter uma mistura homogênea. Sirva morno ou gelado.

**COM 22,5G  
DE PROTEÍNAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# FLAN DE MARACUJÁ



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
3 HORAS E 10 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
2 PORÇÕES

## INGREDIENTES:

### Flan

- 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor
- 4 colheres (sopa) de água
- meia xícara (chá) de polpa de maracujá
- meia xícara (chá) suco de laranja pera
- 6 colheres (sopa) de Nutren® Fortify
- 3 colheres (sopa) de mel

### Calda

- 2 colheres (sopa) de polpa de maracujá com as sementes
- 1 colher (sopa) de mel

## MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, dissolva a gelatina na água e leve ao micro-ondas por 15 segundos e reserve.
2. Em um liquidificador bata todos os ingredientes e coloque em uma forminha de flan molhada e deixe gelar por 3 horas.

### Calda

3. Em uma panela pequena junte o maracujá e o mel e deixe ferver por cerca de 2 minutos. Deixe esfriar e sirva com o Flan.

**COM 516  
CALORIAS**



Créditos: Receitas Nestlé/ Sheila Oliveira

# GELADINHO DE FRUTAS



**TEMPO TOTAL DE PREPARO**  
3 HORAS E 5 MINUTOS



**RENDIMENTO**  
1 PORÇÃO

## INGREDIENTES:

- meia xícara (chá) de suco de uva
- meia xícara (chá) de morangos picados congelados
- 4 uvas rubi congeladas
- 6 colheres (sopa) Nutren® Fortify

## MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Porcione a mistura em saquinhos próprios para geladinho, leve ao congelador por cerca de 3 horas. Sirva a seguir.

**COM 368  
CALORIAS**



Contribui para o atingimento das metas nutricionais



Com ômega 3 (DHA e EPA).

**Alto Teor Proteico :**  
Auxilia na construção e na manutenção dos músculos.

Rico em **Ômega 3\***

**18g** de proteína por porção com leucina\*

Sem Lactose

**SEM SABOR Mais Versátil!**  
Use em receitas doces ou salgadas



INDICADO PARA DIETAS COM RESTRIÇÃO DE SACAROSE, GLICOSE, FRUTOSE E LACTOSE

NÃO CONTÉM GLÚTEN

Nutren® Fortify é SEM SABOR, super versátil para ser utilizado em receitas doces e salgadas! **Confira**

**DICAS**



Nutren® Fortify fica gostoso em todo tipo de preparação:



## DOCES

Você pode colocar 180mL + 60g do produto e bater com qualquer fruta da sua preferência que está pronto para o consumo!

## SALGADOS



Você pode colocar o pó também em purês, sopas e cremes.



**Manhã**



**Tarde**



**Noite**

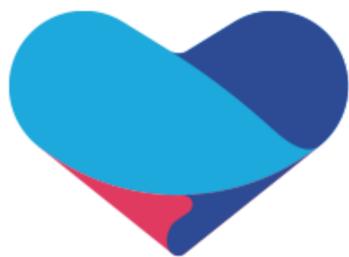
Sugestão de Consumo  
**6 colheres**  
de sopa (60 g)  
em uma refeição  
ou distribuídas  
ao longo do dia.

# *nutren*<sup>®</sup>

*fortify*

**Quer conferir mais receitas?  
Entre em nosso site:**

 [www.nutrenfortify.com.br](http://www.nutrenfortify.com.br)



Nutrição  
até **Você**

Nestlé, sempre  
o melhor cuidado

Onde comprar:  
[www.nutricaoatevoce.com.br](http://www.nutricaoatevoce.com.br)

ou



Televendas

0800 770 2461  
seg-sex das 9h às 18h