LIVRO DE RECEITAS

nutren® senior

Nestlé HealthScience

RECEITAS Nestlé

INGREDIENTES:

1 colher (chá) de azeite
2 colheres (sopa) de cebola picada
1 dente de alho pequeno amassado
100 g de camarão limpo
meia colher (sopa) de margarina ou manteiga sem lactose
meia xícara (chá) de mandioca cozida e amassada
meia colher (chá) de sal
meia colher (chá) de coentro ou cheiro verde fresco picado
6 colheres (sopa) de **NUTREN® Senior Zero Lactose** (55 g)
2 colheres (sopa) de água
1 miniabóbora cozida, sem sementes (reserve a tampa)
2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada

Ingredientes: Abóbora Moranga, Mandioca, Camarão, NUTREN® Senior Zero Lactose, Cebola, Manteiga Sem Lactose, Cebolinha Verde, Coentro, Azeite de Oliva Extravirgem, Sal, Alho. **ALÉRGICOS:** CONTÉM CRUSTÁCEOS, LEITE E DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE. ESTE PRODUTO NÃO É LEITE EM PÓ.

CAMARÃO NA MINIMORANGA NUTREN® SENIOR

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o camarão, refogue por 5 minutos e reserve aquecido.
2. Em outra panela, aqueça a margarina ou manteiga e junte a mandioca cozida, o sal e o coentro ou cheiro-verde, deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
3. Acrescente o camarão reservado, deixando dois para decorar e o **NUTREN® Senior** dissolvido na água, e misture bem.
4. Coloque essa mistura dentro da miniabóbora e polvilhe a cebolinha. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	478g	%VD*
Valor Energético	119kcal = 499kJ	570kcal = 2.385kJ	29%
Carboidratos	13g	61g	20%
Açúcar total	2,3g	11g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	7,1g	34g	45%
Gorduras totais	4,5g	21g	39%
Gorduras saturadas	2g	9,8g	44%
Gorduras trans	Não contém	0,5g	**
Fibra alimentar	1,7g	8,1g	32%
Sódio	241mg	1.147mg	48%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.
** VD não estabelecido.

Rendimento:
1 PORÇÃO
478g (1 unidade)

Tempo de preparo:
40 MINUTOS

DICA: Substitua o camarão por frango ou carne-seca desfiados.

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de melancia em cubos

1 colher (sopa) suco de limão

1 xícara (chá) de chá de capim-limão fresco

6 colheres (sopa) de **NUTREN® Senior Zero Lactose** (55 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e sirva bem gelado.

Ingredientes: Melancia, NUTREN® Senior Zero Lactose, Capim-limão, Suco de Limão. **ALÉRGICOS:** LEITE E DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. ESTE PRODUTO NÃO É LEITE EM PÓ. NÃO CONTÉM LACTOSE.

BEBIDA REFRESCANTE DE MELANCIA E CAPIM-LIMÃO NUTREN®

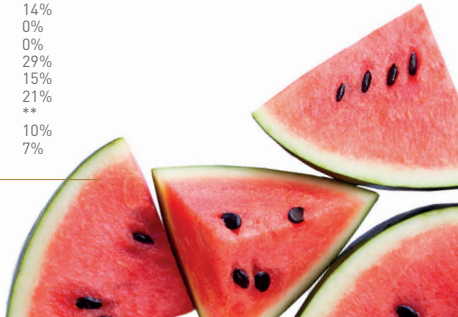
Rendimento:
1 PORÇÃO
250 ml

Tempo de preparo:
5 MINUTOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	250ml	%VD*
Valor Energético	129kcal = 540kJ	323kcal = 1.350kJ	16%
Carboidratos	16g	41g	14%
Açúcar total	3,7g	9,4	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	8,7g	22g	29%
Gorduras totais	3,4g	8,4g	15%
Gorduras saturadas	1,9g	4,7g	21%
Gorduras trans	Não contém	0,3g	**
Fibra alimentar	1g	2,4g	10%
Sódio	66 mg	164 mg	7%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.
** VD não estabelecido.



INGREDIENTES:

3 colheres (sopa) de coco fresco ralado

meia xícara (chá) de suco de laranja

1 cravo-da-índia

1 canela em pau

1 colher (sopa) de açúcar demerara

6 colheres (sopa) de **NUTREN® Senior Zero Lactose** (55 g)

2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente refratário de bordas altas, coloque o coco, o suco de laranja, o cravo, a canela e o açúcar e leve ao micro-ondas em potência média por 3 minutos.

2. Retire do micro-ondas, misture bem e deixe esfriar.

3. Junte o **NUTREN® Senior Zero Lactose** dissolvido na água e misture bem. Retire o cravo e a canela e deixe gelar por cerca de 30 minutos na geladeira. Sirva.

COCADA DE COLHER DE LARANJA E NUTREN®

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	236g	%VD*
Valor Energético	193kcal = 808kJ	457kcal = 1.910kJ	23%
Carboidratos	23g	55g	18%
Açúcar total	4g	9,4g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	9,1g	21g	29%
Gorduras totais	7,1g	17g	31%
Gorduras saturadas	4,5g	11g	49%
Gorduras trans	Não contém	0,3g	**
Fibra alimentar	1,9g	4,6g	18%
Sódio	70mg	165mg	7%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.
** VD não estabelecido.

Rendimento:
1 PORÇÃO
236g

Tempo de preparo:
35 MINUTOS

Ingredientes: Suco de Laranja da Terra; NUTREN® Senior Zero Lactose; Açúcar Demerara (açúcar de cana); Água; Coco Cru; Canela em Casca; Cravo.
ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
ESTE PRODUTO NÃO É LEITE EM PÓ. NÃO CONTÉM LACTOSE.

INGREDIENTES:

2 colheres (sopa) de bacon picado

100 g de batata cozida e amassada quente

1 sachê de **NUTREN® Senior Sopa de Feijão**

meia xícara (chá) de água quente

1 colher (sopa) de salsinha picada

MODO DE PREPARO:

1. Em um prato forrado com papel toalha, coloque o bacon e cubra com papel toalha. Leve ao micro-ondas por cerca de 4 minutos.

2. Em um recipiente, coloque a batata, a **NUTREN® Senior Sopa de Feijão** e junte a água quente, misture bem.

3. Sirva polvilhado com o bacon e a salsinha.

SOPA DE FEIJÃO NUTREN® SENIOR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	285g	%VD*
Valor Energético	102kcal = 425kJ	290kcal = 1.212kJ	15%
Carboidratos	8,3g	24g	8%
Açúcar total	Não contém	0,1g	0%
Açúcar de adição	0,1g	0,3g	0%
Proteínas	8,7g	25g	33%
Gorduras totais	3,7g	10g	19%
Gorduras saturadas	1,2g	3,5g	16%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	3,2g	9g	36%
Sódio	265mg	756mg	31%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.
** VD não estabelecido.

Rendimento:
1 PORÇÃO
285g

Tempo de preparo:
25 MINUTOS

Ingredientes: Água, Batata Inglesa, NUTREN® Senior Sopa Nutritiva Sabor Feijão e Carne, Bacon, Salsa. **ALÉRGICOS:** CONTÉM AVEIA E DERIVADOS DE SOJA PODE CONTER AIPO, TRIO, CENTEIO, CEVADA, OVO, LEITE E MOSTARDA. CONTÉM GLÚTEN.

INGREDIENTES:

meia colher (chá) de azeite

100 g de frango em cubos

1 pitada de sal

100 g de mandioquinha amassada quente

1 sachê **NUTREN® Senior Sopa de Frango**

meia xícara (chá) de água quente

3 colheres (sopa) de croutons

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe o frango, temperando com o sal, e reserve.

2. Em um recipiente, coloque a mandioquinha, a **NUTREN® Senior Sopa de Frango**, a água quente e misture bem.

3. Sirva com o frango grelhado e os croutons.

SOPA CREMOSA DE FRANGO NUTREN® SENIOR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	390g	%VD*
Valor Energético	120kcal = 500kJ	467kcal = 1.950kJ	23%
Carboidratos	12g	48g	16%
Açúcar total	1,5g	5,7g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	11g	42g	56%
Gorduras totais	3g	12g	21%
Gorduras saturadas	0,7g	2,8g	13%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	1,4g	5,3g	21%
Sódio	240mg	930mg	39%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.
** VD não estabelecido.

Rendimento:
1 PORÇÃO
390g

Tempo de preparo:
25 MINUTOS

Ingredientes: Água, Mandioquinha, Peito de Frango, NUTREN® Senior Sopa Nutritiva Frango e Aveia, Crouton, Azeite de Oliva Extravirgem, Sal. CONTÉM FENILALANINA. **ALÉRGICOS:** CONTÉM AVEIA E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER AIPO, TRIGO, CENTEIO, CEVADA, OVO, LEITE E MOSTARDA. CONTÉM GLÚTEN.

INGREDIENTES:

4 pedras de gelo

1 colher (sopa) de **NESCAFÉ®** Tradição

1 **NUTREN® Senior Sabor Baunilha** (200 ml)

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata o gelo, o **NESCAFÉ®** e o **NUTREN® Senior Sabor Baunilha**, até obter uma mistura homogênea.

2. Sirva decorado com chantilly e chocolate em pó.

Ingredientes: NUTREN® Senior Pronto para Beber sabor Baunilha, Nescafé®. **ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

FRAPÊ NUTREN®

Rendimento:
1 PORÇÃO
210 ml

Tempo de preparo:
5 MINUTOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	210ml	%VD*
Valor Energético	105kcal = 440kJ	221kcal = 923kJ	11%
Carboidratos	13g	26g	9%
Açúcar total	0,5g	1,1g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	8,2g	17g	23%
Gorduras totais	3,1g	6,5g	12%
Gorduras saturadas	0,3g	0,6g	3%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	Não contém	1g	4%
Sódio	68mg	144mg	6%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.
** VD não estabelecido.

INGREDIENTES:

3 folhas de hortelã

1 bola de sorvete de creme

1 **NUTREN® Senior Sabor Chocolate** (200 ml)

DICA: Você pode substituir o NUTREN® Senior líquido pelo NUTREN® Senior Sabor Chocolate em pó, utilizando 6 colheres (sopa) do produto.

MODO DE PREPARO:

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

2. Sirva decorado com raspas de chocolate e folha de hortelã.

Ingredientes: NUTREN® Senior Pronto para Beber sabor Chocolate, Sorvete de Creme, Hortelã-verde. **CONTÉM FENILALANINA. ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. NÃO CONTÉM LACTOSE.

MILKSHAKE CHOCOMENTA NUTREN®

Rendimento:
1 PORÇÃO
271 ml

Tempo de preparo:
5 MINUTOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	271ml	%VD*
Valor Energético	122kcal = 509kJ	330kcal = 1.379kJ	16%
Carboidratos	13g	36g	12%
Açúcar total	0,3g	0,8	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	6,6g	18g	24%
Gorduras totais	4,6g	12g	23%
Gorduras saturadas	1,6g	4,4g	20%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	0,6g	1,7g	7%
Sódio	63 mg	171 mg	7%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.
** VD não estabelecido.

CIÊNCIA PARA RESSIGNIFICAR A NUTRIÇÃO

A LINHA COMPLETA PARA UM CUIDADO MUITO ALÉM DOS OSSOS E MÚSCULOS.

Nutrição até Você
Nestlé, sempre o melhor cuidado

Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science
www.nutricaoatevoce.com.br

Avante
Nestlé HealthScience

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science
www.avantenestle.com.br

RECEITAS Nestlé

Nestlé
100 anos NO BRASIL

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestle avantenestlebr AvanteNestléBR

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461.** Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Nestlé HealthScience