

10 RECEITAS EXCLUSIVAS PARA APROVEITAR A ESTAÇÃO MAIS FRIA DO ANO



# Inverno com mais sabor, todo mundo curte.

10 receitas exclusivas para aproveitar  
a estação mais fria do ano



a  
**iogur  
teria**  
Nestlé®



Juntos com  
iogurte,  
todo mundo  
curte.

# Índice



Creme de Batata e Mandioquinha, logurte e Crispys de Cebola .....	03
Pavê de Chandelle® Chocolate ao Leite, Laranja e Purê de Damasco .....	05
Bolo de logurte NESTLE® Grego de Caneca .....	07
Mingau de Aveia, Banana e Mel com logurte ..	09
Tortinha de Cacau e Maracujá Light .....	11
Fancy Toast de Grego e Frutas Vermelhas .....	13
Cookies de Amêndoa e Damasco sem Glúten ..	15
Taça de Frutas e Dark Chocolate com Colágeno .....	17
Gratinado de Couve-flor .....	19
Bolo de Chocolate com logurte e Aveia .....	21



# Creme de Batata e Mandioquinha, logurte e Crispys de Cebola



⤴  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
50 minutos



**rendimento:**  
2 porções

## Ingredientes

### Creme

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 3 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 batata picada
- 1 mandioquinha picada
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher (sopa) salsa picada
- 1 pote de logurte NESTLÉ® Natural Integral

### Crispys de Cebola

- meia colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- meia cebola em fatias fina

# MODO DE PREPARO



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



## Creme

1. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a batata e a mandioquinha e refogue bem. Acrescente a água, o sal e a pimenta. Deixe ferver por cerca de 20 minutos até que a batata e a mandioquinha estejam bem cozidas.
2. Em um liquidificador, bata os legumes com a salsa, a água e o NESTLÉ® Natural Integral e volte para a panela em fogo baixo.

## Crispys de Cebola

3. Em um recipiente, misture a farinha de trigo com o sal e passe as fatias de cebola na mistura de farinha.
4. Coloque em uma assadeira e leve ao forno por 15 minutos ou até dourar. Sirva com o creme.

*Feito com:*

**a  
iogur  
teria  
Nestlé®**



# Pavê de Chandelle® Chocolate ao Leite, Laranja e Purê de Damasco



⤴  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
145 minutos



**rendimento:**  
8 porções

## Ingredientes

### Purê de Damasco

- meia xícara (chá) de damasco
- 1 e meia xícara (chá) de água

### Recheio de CHANDELLE®

- 3 unidades de CHANDELLE®  
Chocolate

### Montagem

- 1 pacote de bolo pronto de laranja
- 1 e meia xícara (chá) de suco de laranja

# MODO DE PREPARO



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



## **Purê de Damasco**

1. Em uma panela, cozinhe os damascos com a água, por cerca de 8 minutos, ou até que estejam amolecidos.
2. Em um liquidificador bata a mistura e deixe esfriar. Reserve.

## **Recheio de CHANDELLE®**

3. Em um recipiente, misture o CHANDELLE® até ficar homogêneo. Reserve.

## **Montagem**

4. Corte o bolo em 10 fatias na vertical.
5. Em uma assadeira, coloque as fatias e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 5 minutos, virando na metade do tempo.
6. Deixe esfriar e umedeça as fatias no suco de laranja.
7. Em uma travessa, coloque uma camada de bolo umedecido, uma camada de recheio de damasco e cubra com uma camada de CHANDELLE®.
8. Repita mais uma vez.
9. Leve à geladeira por cerca de 2 horas.
10. Sirva gelado.

*Feito com:*

**a  
iogur  
teria  
Nestlé®**



# Bolo de logurte NESTLÉ® Grego Tradicional de Caneca



⤴  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
5 minutos



**rendimento:**  
1 porção

## Ingredientes

- 1 pote de logurte Nestlé® Grego Tradicional
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- meia colher (sopa) de farinha de amêndoas
- meia banana-nanica madura, em cubos
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- meia colher (chá) de canela em pó

# MODO DE PREPARO



CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE



1. Em uma caneca, coloque meio pote de iogurte Nestlé® Grego e o restante dos ingredientes e misture bem até obter uma mistura homogênea.
2. Leve ao micro-ondas, em potência alta, por 3 minutos.
3. Em um recipiente, misture o restante do iogurte Nestlé® Grego com a canela e sirva sobre o bolo.

*Feito com:*

a  
iogur  
teria  
Nestlé®



# Mingau de Aveia, Banana e Mel com Iogurte



⤴  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
5 minutos



**rendimento:**  
1 porção

## Ingredientes

- 1 pote de Iogurte NESTLÉ® Natural Integral (170 g)
- 2 colheres (sopa) de Aveia Flocos Finos NESTLÉ®
- 1 banana nanica
- 1 colher (sopa) de mel

# MODO DE PREPARO



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



1. Em um liquidificador, bata o iogurte NESTLÉ®, a NESTLÉ® Aveia e a banana.
2. Coloque em um recipiente e leve ao microondas, em potência alta, por 1 minuto e meio, parando na metade do tempo para mexer. Finalize com o mel e sirva a seguir.

*Feito com:*

**a  
iogur  
teria**  
Nestlé®



# Tortinha de Cacau e Maracujá Light



⤴  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
70 minutos



**rendimento:**  
9 porções

## Ingredientes

### Massa

- 1 xícara (chá) de castanha-de-caju
- meia xícara (chá) de amendoim torrado, sem sal
- 1 colher (sopa) de Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 10 ameixas secas

### Recheio

- 2 unidades de logurte NESTLÉ® Grego Maracujá Light
- folhas de hortelã para decorar

# MODO DE PREPARO



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



## **Massa**

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, até obter uma pasta cremosa.
2. Em forminhas pequenas de fundo removível (5 x 5 cm), coloque pequenas porções da pasta e cubra o fundo e as laterais.
3. Leve para a geladeira por cerca de 1 hora. Reserve.

## **Recheio**

4. Despeje um pouco do iogurte NESTLÉ® Grego sobre as bases reservadas. Coloque uma folhinha de hortelã e sirva.

*Feito com:*

**a  
iogur  
teria**  
Nestlé®



# Fancy Toast de Grego e Frutas Vermelhas



⤴  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
15 minutos



**rendimento:**  
2 porções

## Ingredientes

- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Grego Light Tradicional (90 g)
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- 2 fatias de pão de forma
- 1 colher (sopa) de mel
- 4 colheres (sopa) de frutas vermelhas

# MODO DE PREPARO



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



1. Em um recipiente, misture o iogurte NESTLÉ® Grego e a hortelã picada. Reserve.
2. Em uma frigideira, grelhe as fatias de pão pinceladas com o mel até que ambos os lados estejam dourados.
3. Coloque o iogurte reservado sobre os pães, distribua as frutas vermelhas e decore com folhas de hortelã.
4. Sirva a seguir.

*Feito com:*

**a  
iogur  
teria**  
Nestlé®



# Cookies de Amêndoa e Damasco sem Glúten



⤴  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
45 minutos



**rendimento:**  
30 porções

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa em flocos
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Natural Integral (170 g)
- meia xícara (chá) de damascos picados
- meia colher (chá) de essência de baunilha
- 3 colheres (sopa) de amêndoas em lascas

# MODO DE PREPARO



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até desgrudar das mãos.
2. Se necessário, acrescente mais 1 ou 2 colheres (sopa) de quinoa em flocos.
3. Faça bolinhas com a massa e distribua-as em uma assadeira untada com óleo.
4. Pressione-as levemente com um garfo. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 35 minutos ou até que os biscoitos dourem levemente.

*Feito com:*

**a  
iogur  
teria**  
Nestlé®



# Taça de Frutas e Dark Chocolate com Colágeno



⏪  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
5 minutos



**rendimento:**  
2 porções

## Ingredientes

- 2 potes de iogurte NESTLÉ® Grego Light bem gelado
- 4 colheres (sopa) de NUTREN® Beauty Dark Chocolate
- 4 morangos picados
- 10 uvas verdes sem sementes, cortadas ao meio

# MODO DE PREPARO



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



1. Em um recipiente junte o iogurte NESTLE® Grego e o NUTREN® Beauty, misture bem e reserve.
2. Em duas taças de servir, coloque metade do creme, uma camada de frutas, repita a camada do creme e finalize com frutas. Sirva gelado.

*Feito com:*

**a  
iogur  
teria**  
Nestlé®



# Gratinado de Couve-flor



⤴  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
25 minutos



**rendimento:**  
6 porções

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga
- meia cebola picada
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 e meia xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio
- 1 sachê de MAGGI® Caldo em Pó Legumes
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 100 g de queijo branco ralado
- 1 copo de iogurte NESTLÉ® Natural Desnatado
- 1 couve-flor em buquês aferventados
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

# MODO DE PREPARO



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



1. Em uma panela, derreta a manteiga, doure a cebola e junte a farinha de trigo, mexa bem até formar uma massa.
2. Adicione aos poucos o Leite MOLICO® sem parar de mexer, até engrossar. Tempere com o MAGGI® Caldo em Pó e a pimenta.
3. Adicione o queijo branco ralado e o iogurte NESTLÉ®. Misture bem e desligue o fogo.
4. Em um recipiente refratário distribua o couve-flor e cubra com o molho. Salpique o queijo parmesão ralado.
5. Leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.

*Feito com:*

**a  
iogur  
teria**  
Nestlé®



# Bolo de Chocolate com Iogurte e Aveia



⤴  
VOLTAR  
AO  
ÍNDICE



**tempo de preparo:**  
45 minutos



**rendimento:**  
15 porções

## Ingredientes

### Massa

- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 copo de iogurte NESTLÉ® Natural Integral
- meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e meia xícara (chá) de açúcar
- meia xícara (chá) de Farelo de Aveia Orgânica NESTLÉ®
- meia xícara (chá) de Chocolate em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Cobertura

- meia xícara (chá) de Chocolate em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral

# MODO DE PREPARO



**CONFIRA  
A RECEITA  
NO SITE**



## **Massa**

1. Em um recipiente junte todos os ingredientes e misture bem.
2. Coloque em uma forma redonda de furo central (23 cm de diâmetro) e asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

## **Cobertura**

3. Em uma panela, misture todos os ingredientes e deixe ferver por cerca de 10 minutos, ou até engrossar.
4. Coloque sobre o bolo ainda quente e sirva.

*Feito com:*

**a  
iogur  
teria**  
Nestlé®





WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



O destino ideal para quem ama se inspirar e fazer receitas maravilhosas

# ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



Ingrediente / Produto

e ou

Ingrediente / Produto

e ou

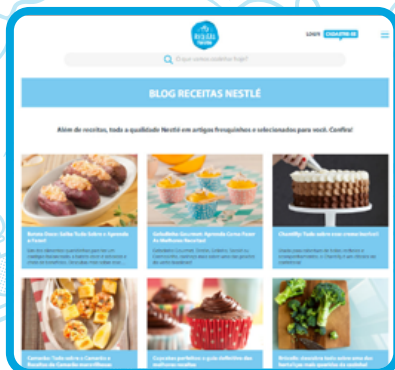
Ingrediente / Produto

*ver receitas*

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.

Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!

E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos seus produtos queridinhos!

