

JUNTOS COM IOGURTE, TODO MUNDO CURTE! 10 RECEITAS PRÁTICAS E SABOROSAS PARA VOCÊ SE DELICIAR.

DIA MUNDIAL *do iogurte*

10 receitas práticas
e saborosas para
você se deliciar.

a
iogurteria
Nestlé®

Juntos com
iogurte,
todo mundo
curte.

RECEITAS
Nestlé

Índice

Frango com Curry e Brócolis.....	03
Gelatina Mosaico com Frutas e Mel.....	05
Risoto de Abobrinha.....	07
Tortinha de Morangos e Chocolate.....	09
Frango ao Molho de Ervas.....	11
Sobremesa Gelada com logurte Nesfit....	13
Pêssegos Assados com Mel, Crocante de Amêndoas e logurte Natural Nestlé.....	15
Purê de Mandioquinha com logurte.....	17
Arroz Natural.....	19
Massa Pizza Integral.....	21

Frango com Curry e Brócolis

3



Ingredientes

⤴
VOLTAR
AO
ÍNDICE

- 500 g de peito de frango em tiras
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 1 maço pequeno de brócolis separado em flores
- 1 tablete de **MAGGI**® Caldo Galinha
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 1 colher (sopa) de curry
- 1 pote de **logurte NESTLÉ**® Natural Desnatado
- 1 lata de **NESTLÉ**® Creme de Leite
- 2 colheres (sopa) de amêndoas em lascas



Tempo de preparo:
40 minutos



Rendimento:
6 porções

Modo de Preparo

4

Confira
a receita
no site



1. Em um recipiente, tempere o frango com o sal, a pimenta-do-reino e o alho e misture bem.
2. Em uma panela de fundo largo, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o frango e refogue até ficar macio.
4. Junte o brócolis e o **MAGGI® Caldo** dissolvido na água fervente.
5. Cozinhe por cerca de 10 minutos, até que o brócolis esteja macio.
6. Acrescente o curry e o **iogurte NESTLÉ®** e deixe ferver, mexendo sempre. Junte o **NESTLÉ® Creme de Leite** e misture bem.
7. Polvilhe as amêndoas e sirva a seguir.

Feito com:

Nestlé®

Gelatina Mosaico com Frutas e Mel

5



Ingredientes

⤴
VOLTAR
AO
ÍNDICE



Tempo de preparo:
150 minutos



Rendimento:
12 porções

- 1 caixinha de gelatina em pó sabor limão
- 1 caixinha de gelatina em pó sabor framboesa
- 1 caixinha de gelatina em pó sabor uva
- 3 xícaras (chá) de água fervente
- 1 e meia xícara (chá) de água fria
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g)
- 5 colheres (sopa) de água
- 3 potes de **iogurte NESTLÉ® Natural Mel**
- 1 xícara (chá) de manga palmer em cubinhos
- meia xícara (chá) de uvas sem sementes cortadas ao meio
- 6 morangos picados

Modo de Preparo

6

*Confira
a receita
no site*



1. Prepare as gelatinas coloridas separadamente, diluindo cada uma delas em 1 xícara (chá) de água fervente e meia xícara (chá) de água fria.
2. Coloque em recipientes refratários retangulares ou quadrados. Deixe esfriar e leve à geladeira, até que fiquem bem consistentes. Retire da geladeira e corte em cubos.
3. Em um recipiente, dissolva a gelatina sem sabor na água e leve ao micro-ondas por 20 segundos em potência alta.
4. Em um liquidificador bata a gelatina dissolvida com o **logurte NESTLÉ®**.
5. Em uma forma de furo central (23 cm de diâmetro), umedecida, coloque os cubos de gelatina, as frutas picadas e coloque sobre eles a mistura de logurte batido com a gelatina. Leve para gelar por cerca de 2 horas, desenforme e sirva.

Feito com:

Nestlé®

Risoto de Abobrinha

7



Ingredientes

⤴
VOLTAR
AO
ÍNDICE

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média picada
- 6 abobrinhas italianas raladas no ralo grosso
- 1 pote de **iogurte NESTLÉ® Natural Integral**
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 tablete de **MAGGI® Caldo Legumes**
- 3 xícaras (chá) de água fervente
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



Tempo de preparo:
30 minutos



Rendimento:
6 porções

Modo de Preparo

8

*Confira
a receita
no site*



1. Em uma panela grande, aqueça 1 colher (sopa) de manteiga, doure a cebola e refogue a abobrinha ralada.
2. Junte o **logurte NESTLÉ®** e a salsa e misture bem. Reserve.
3. Em uma panela, dissolva o **MAGGI® Caldo** na água fervente e mantenha em fogo baixo.
4. Em outra panela, derreta o restante da manteiga e refogue o arroz. Aos poucos, vá despejando o caldo quente, mexendo sempre, até que o arroz fique úmido e al dente.
5. Retire do fogo, junte o refogado de abobrinhas, misture bem e sirva com o queijo parmesão ralado.

Feito com:

Nestlé®

Tortinha de Morangos e Chocolate

9



Ingredientes

⤴
VOLTAR
AO
ÍNDICE

Massa

- 6 unidades de Biscoito NESFIT® Morango e Cereais
- 1 colher (sopa) de Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio
- 1 quadradinho Chocolate CLASSIC Meio Amargo

Recheio

- meia colher (chá) de gelatina em pó sem sabor
- 2 colheres (sopa) de água
- meia xícara (chá) de Iogurte MOLICO® Morango
- 2 morangos picados



Tempo de preparo:

145 minutos



Rendimento:

1 porção

Modo de Preparo

10

Confira
a receita
no site



Pêssegos

1. Em um liquidificador ou processador de alimentos, triture o **Biscoito NESFIT®** até obter uma farofa.
2. Coloque em um recipiente e misture com o **Leite MOLICO®**.
3. Forre com a massa o fundo e a lateral de uma forma para tortas individuais (10 cm de diâmetro) e reserve.
4. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos. Coloque o quadradinho de **Chocolate NESTLÉ® CLASSIC** na massa ainda quente, espalhe e reserve.

Recheio

5. Em um recipiente, dissolva a gelatina em pó com a água e leve ao fogo em banho-maria para derreter.
6. Misture com o **logurte MOLICO®**, coloque sobre a massa reservada e leve para gelar por cerca de 2 horas.
7. Retire da geladeira, decore com os morangos e sirva.

Feito com:



Frango ao Molho de Ervas

11



Ingredientes

⬆
VOLTAR
AO
ÍNDICE

- 4 filés de frango (cerca de 100 g cada)
- 1 sachê de **MAGGI® MEU SEGREDO® Tomate e Ervas**
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de vinho branco seco
- 1 pote de iogurte **NESTLÉ® Natural Integral**
- meia colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada
- 1 colher (sopa) de orégano fresco



Tempo de preparo:
40 minutos



Rendimento:
4 porções

Modo de Preparo

12

*Confira
a receita
no site*



1. Em um recipiente, tempere os filés de frango com o **MAGGI® MEU SEGREDO** e a pimenta-do-reino e deixe-os tomar gosto por cerca de 10 minutos.
2. Em uma frigideira, aqueça 3 colheres (sopa) de manteiga, doure os filés de frango e reserve-os em local aquecido.
3. Na mesma frigideira, derreta a manteiga restante, doure o alho e junte o vinho branco.
4. Retire do fogo, misture o **logurte NESTLÉ®**, o sal, a salsa, a cebolinha e o orégano.
5. Coloque o molho sobre os filés de frango reservados e sirva a seguir.

Feito com:

Nestlé®

Sobremesa Gelada com iogurte Nesfit

13



Ingredientes

⬆
VOLTAR
AO
ÍNDICE



Tempo de preparo:
5 minutos



Rendimento:
4 porções

- 2 potes de iogurte NESFIT® Copo Frutas Vermelhas, Aveia e Hibisco 150 g, bem gelados
- 2 bananas picadas, congeladas
- 1 colher (sopa) de mel
- Frutas vermelhas para decorar

*Confira
a receita
no site*



Pêssegos

1. Em um processador, bata o **logurte NESFIT® Copo Frutas Vermelhas, Aveia e Hibisco**, as bananas e o mel até obter uma consistência cremosa. Coloque em taças, decore com as frutas vermelhas e sirva.

Feito com:



Pêssegos Assados com Mel, Crocante de Amêndoas e Iogurte Natural Nestlé

15



⤴
VOLTAR
AO
ÍNDICE

Ingredientes

Pêssegos

- 5 pêssegos maduros, cortados ao meio, sem caroço
- 2 colheres (sopa) de mel

Recheio

- meia xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de manteiga
- meia xícara (chá) de amêndoas em lascas, torradas

Montagem

- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Natural Integral



Tempo de preparo:
50 minutos



Rendimento:
10 porções

*Confira
a receita
no site*



Pêssegos

1. Em uma assadeira, coloque os pêssegos com o lado cortado para cima e regue com o mel.
2. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que os pêssegos amoleçam.

Recheio

3. Em uma panela, coloque o açúcar e leve ao fogo até derreter.
4. Acrescente a manteiga e as amêndoas, e misture bem.
5. Despeje a mistura em uma superfície lisa, untada com manteiga.
6. Deixe esfriar, coloque em um saco plástico para alimentos e bata levemente com auxílio de um rolo de macarrão, até obter uma farofa grossa. Reserve.

Montagem

7. Retire os pêssegos do forno, coloque o **logurte NESTLÉ® Natural** e a farofa reservada. Sirva a seguir.

Feito com:

Nestlé®

Purê de Mandioquinha com logurte

17



Ingredientes

⤴
VOLTAR
AO
ÍNDICE

- 700 g de mandioquinhas descascadas
- 1 colher (sopa) de margarina light
- meia colher (sopa) de **MAGGI® Fondor**
- meia xícara (chá) de **Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio**
- 1 pote de **logurte NESTLÉ® Natural Integral**
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada



Tempo de preparo:
40 minutos



Rendimento:
6 porções

Modo de Preparo

18

*Confira
a receita
no site*



1. Em uma panela com água, cozinhe as mandiocinhas até que fiquem macias.
2. Passe-as, ainda quentes, pelo espremedor de batatas e coloque-as em uma panela.
3. Junte a margarina, o **MAGGI® Fondor**, o **Leite MOLICO®** e o **iogurte NESTLÉ®**. Misture bem e leve ao fogo para aquecer.
4. Desligue, misture e cebolinha e sirva a seguir.

Feito com:

Nestlé®

Arroz Natural

19



Ingredientes

⤴
VOLTAR
AO
ÍNDICE



Tempo de preparo:
20 minutos



Rendimento:
6 porções

- 2 tabletes de **MAGGI® Caldo Legumes**
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de arroz integral
- meia xícara (chá) de quinoa
- 1 cenoura em tiras finas
- 1 xícara (chá) de buquês de brócolis japonês
- meia xícara (chá) de champignon
- 1 pote de logurte **NESTLÉ® Natural Integral**
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

20

*Confira
a receita
no site*



1. Em uma panela, dissolva o **MAGGI® Caldo** em 1 e meio litro de água fervente e mantenha-o em fogo baixo.
2. Em outra panela, derreta 2 colheres (sopa) da manteiga e refogue o arroz e a quinoa.
3. Junte a cenoura e, pouco a pouco, vá despejando o caldo quente, mexendo sempre até terminar todo o caldo.
4. Junte os brócolis e o champignon e cozinhe por cerca de 5 minutos.
5. Retire do fogo, acrescente a manteiga restante e o **iogurte NESTLÉ®**.
6. Polvilhe o queijo parmesão e sirva imediatamente.

Feito com:

Nestlé®

Massa Pizza Integral

21



Ingredientes

⬆
VOLTAR
AO
ÍNDICE

- 2 tabletes de fermento biológico
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 pote de **logurte NESTLÉ® Natural Integral 170g**
- 4 colheres (sopa) de azeite
- meia colher (chá) de sal
- 1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 4 colheres (sopa) de linhaça
- meia xícara (chá) de **Aveia Flocos Finos NESTLÉ®**



Tempo de preparo:
30 minutos



Rendimento:
10 porções

*Confira
a receita
no site*



1. Em um recipiente dissolva os tabletes de fermento com o açúcar mascavo.
2. Junte o ovo, o **logurte NESTLÉ®**, o azeite, o sal e misture bem.
3. Acrescente a farinha de trigo integral aos poucos, a linhaça e a **NESTLÉ® Aveia** e misture até que forme uma massa homogênea, que desgrude levemente das mãos.
4. Divida a massa em 8 porções e abra discos (cerca de 10 cm de diâmetro cada um) de espessura média, com o auxílio de um rolo, sobre uma superfície polvilhada com farinha, fazendo uma dobrinha nas extremidades para fazer a borda.
5. Coloque os discos em uma assadeira, untada com azeite, e leve para pré-assar em forno médio (180 °C), preaquecido, por 10 minutos.
6. Coloque o recheio desejado e retorne ao forno para aquecer.

Feito com:

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

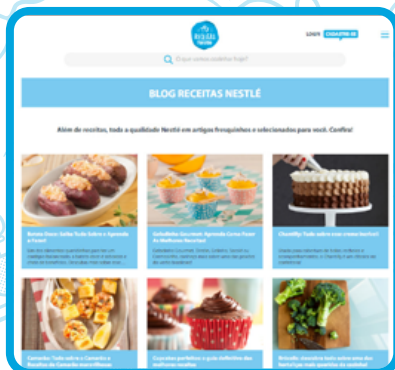
Ingrediente / Produto

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!

