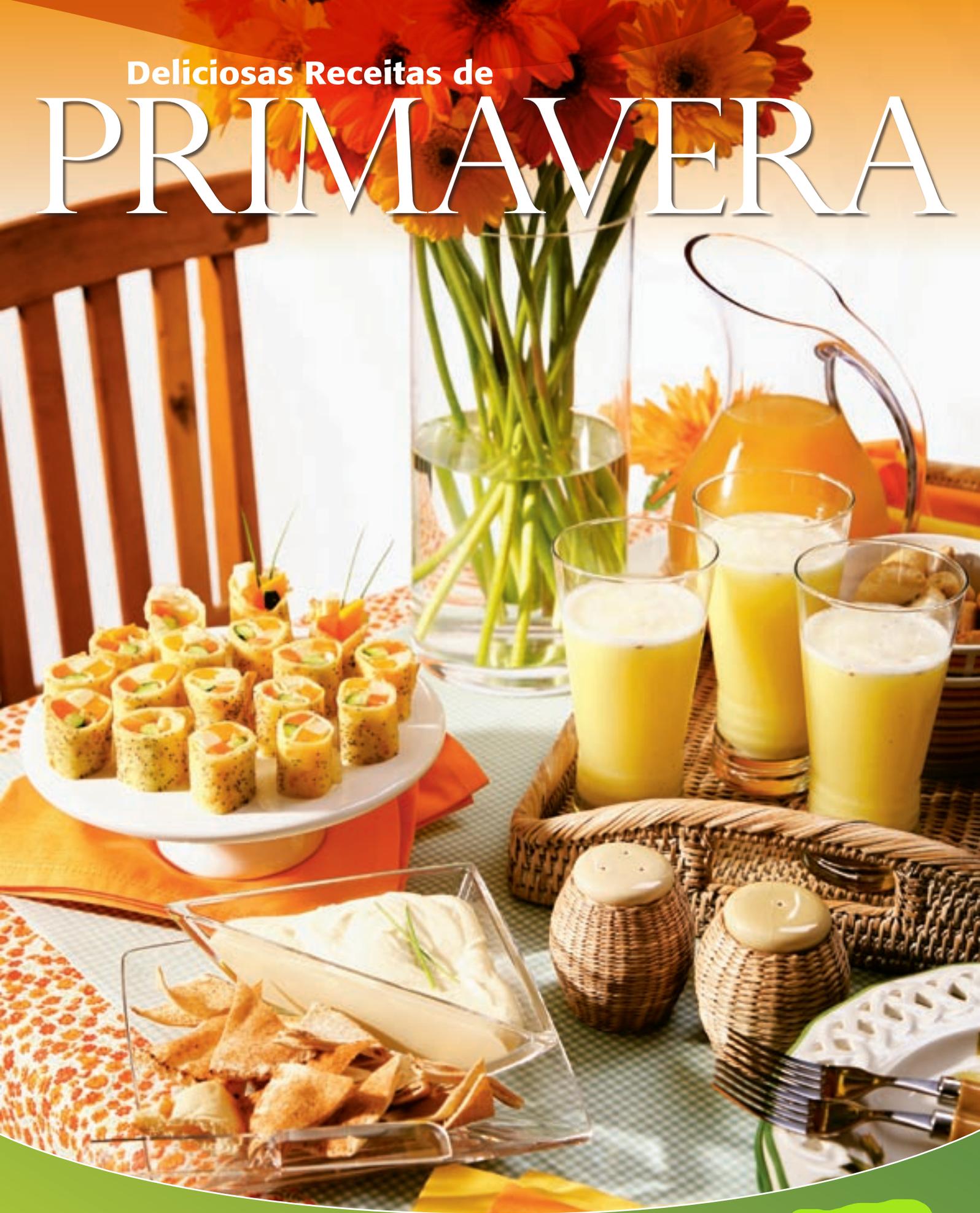


Deliciosas Receitas de

# PRIMAVERA



# A ESTAÇÃO MAIS ESPERADA E BONITA DO ANO CHEGOU!

---

Por isso, inspirados nas cores e nos aromas da Primavera, selecionamos deliciosas receitas para que você receba sua família e amigos com uma refeição além de bonita, saudável e equilibrada!

Saiba que, uma refeição composta por diferentes tipos de legumes, verduras e frutas, sinaliza que você está se alimentando de maneira equilibrada e proporcionando ao seu organismo nutrientes essenciais para a sua saúde e bem-estar!

Comemore a chegada da Primavera com muitas cores, alegria e alto astral!!



# ROSBIFE COM MOLHO DE UVA

## INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente  
2 envelopes de **Tempero e Sabor MAGGI® – Carnes, Legumes e Arroz**  
sal a gosto  
1kg de filé mignon em peça  
1 xícara (chá) de suco de uva concentrado

## MODO DE PREPARO

Misture a manteiga com o **Tempero e Sabor MAGGI®** e o sal e besunte sobre a carne. Deixe tomar gosto por cerca de 10 minutos. Aqueça bem uma frigideira grande e doure cada lado da carne. Tampe parcialmente e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, pingando água caso esteja muito seco. Retire a carne do fogo, deixe esfriar e corte-a em fatias finas. Despeje o suco de uva na mesma frigideira e mexa lentamente, raspando o fundo. Deixe ferver por cerca de 5 minutos ou até o molho reduzir e ficar espesso. Retire do fogo e sirva sobre a carne.



### FAZ BEM SABER

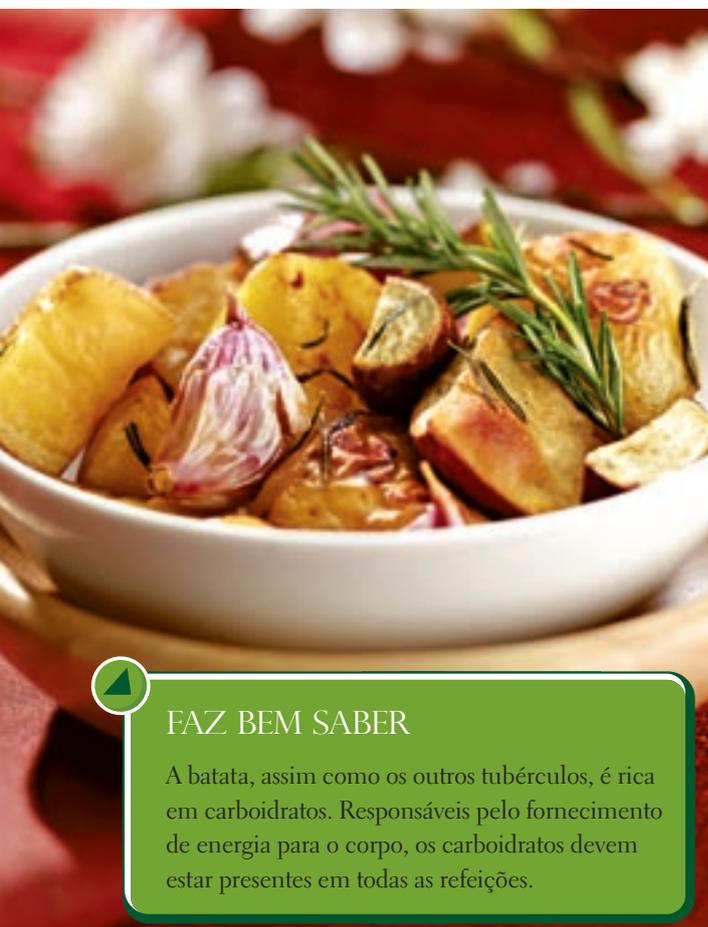
A uva contém flavonóides, um antioxidante importante para a saúde do coração.

**RENDIMENTO:** 10 porções



### DICAS

- Para manter o formato da peça, amarre-a com um barbante para uso culinário antes de temperar. Retire o barbante antes de fatiar a carne.
- Se desejar, substitua a peça de filé mignon por miolo de alcatra na mesma quantidade.



### FAZ BEM SABER

A batata, assim como os outros tubérculos, é rica em carboidratos. Responsáveis pelo fornecimento de energia para o corpo, os carboidratos devem estar presentes em todas as refeições.

# MIX DE BATATAS

## INGREDIENTES

4 dentes de alho  
2 ramos de alecrim  
2 batatas grandes  
2 batatas-doce médias  
meia colher (sopa) de **Fondor MAGGI®**  
azeite para untar



## MODO DE PREPARO

Amasse os dentes de alho mantendo a casca e retire as folhas de alecrim dos ramos. Reserve. Lave bem as batatas. Corte-as em cubos médios, mantendo a casca e coloque-as em uma assadeira untada. Polvilhe o **Fondor MAGGI®**, junte o alecrim e o alho e misture bem. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Retire o papel de alumínio, vire as batatas e asse por mais cerca de 20 minutos ou até dourar. Sirva como acompanhamento de carnes.

**RENDIMENTO:** 6 porções

# MINIPANQUECAS



## INGREDIENTES

### Massa

2 ovos  
1 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de fécula de batata  
2 colheres (chá) de sal  
1 colher (chá) de semente de papoula  
manteiga para untar

### Recheio

1 cenoura  
1 pepino japonês  
meia manga  
meio vidro de palmito (150g)  
1 copo de **Requeijão Cremoso NESTLÉ®**



## MODO DE PREPARO

### Massa

Bata no liquidificador, os ovos com o leite, a fécula e o sal. Misture as sementes de papoula. Leve ao fogo baixo uma frigideira untada. Cubra o fundo da frigideira com um pouco de massa e deixe dourar. Vire a massa do outro lado e doure por alguns instantes. Repita até acabar a massa.

### Recheio

Corte a cenoura, o pepino, a manga e o palmito em tirinhas finas. Mergulhe a cenoura em água fervente por cerca de 5 minutos, para ficar macia. Espalhe o Requeijão sobre as massas de panqueca. Distribua as tiras de legumes em um único sentido sobre a massa e enrole-as bem apertado. Corte em pedaços individuais e sirva.

**RENDIMENTO:** 10 porções

## DICAS

- Se desejar, você pode utilizar esta massa para fazer panquecas quentes ou frias com outros ingredientes.
- Se desejar, substitua a manga por meio pimentão vermelho cozido ou um tomate sem sementes cortado em tiras.

## FAZ BEM SABER

Essa massa não possui glúten, pois a farinha de trigo foi substituída por fécula de batata. Os alimentos que contêm glúten são os derivados de aveia, cevada, centeio e trigo.



# MEIA-LUA DE QUEIJO

## INGREDIENTES

1 pote de Iogurte Natural NESTLÉ®  
2 gemas  
300g de manteiga gelada  
meia colher (sopa) de Fondor  
MAGGI®  
4 xícaras (chá) de farinha de trigo  
600g de queijo minas padrão  
em cubos  
1 ovo inteiro ligeiramente  
batido para pincelar  
farinha de trigo para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o Iogurte com as gemas, a manteiga em pedacinhos, o Fondor MAGGI® e vá acrescentando a farinha de trigo até misturar bem. Embrulhe a massa em papel de alumínio e deixe descansar em geladeira por cerca de 6 horas. Abra a massa sobre uma superfície enfarinhada e corte com o cortador redondo com espessura média. Recheie cada círculo com um cubo de queijo e junte as extremidades, formando uma meia lua. Pressione as bordas com um garfo, pincele com o ovo e asse em forno médio (180°C), preaquecido, até crescer e dourar (cerca de 30 minutos). Retire do forno e sirva.

## CONGELAMENTO

Coloque a massa crua sobre papel de alumínio, feche e coloque dentro de um saco plástico. Retire o ar, etiquete e leve ao freezer ou duplex por até 3 meses. Para descongelar, deixe 6 horas em geladeira ou 2 horas em temperatura ambiente. Utilize normalmente. Se preferir, congele a massa já assada, dentro de saco plástico ou embalagem de plástico rígido. Se fizer pastéis ou empadas, já congele pronto, esquentando no forno após o descongelamento.



## DICAS

❁ Esta massa não deve ser muito manuseada. Se sobrar pedacinhos de massa, não abra a massa novamente, mas aproveite-os fazendo torcidinhos com queijo parmesão ou aliche.

❁ O Iogurte Natural NESTLÉ® pode ser usado no preparo de massas salgadas, trazendo leveza e nutrientes para suas receitas.

❁ RENDIMENTO: 60 salgadinhos

## FAZ BEM SABER

Chame algumas amigas para um café da tarde em sua casa e ofereça meia-lua, especialmente feitas por você para recebê-las. Elas se sentirão ainda mais especiais!

# CHURRASQUINHO LIGHT

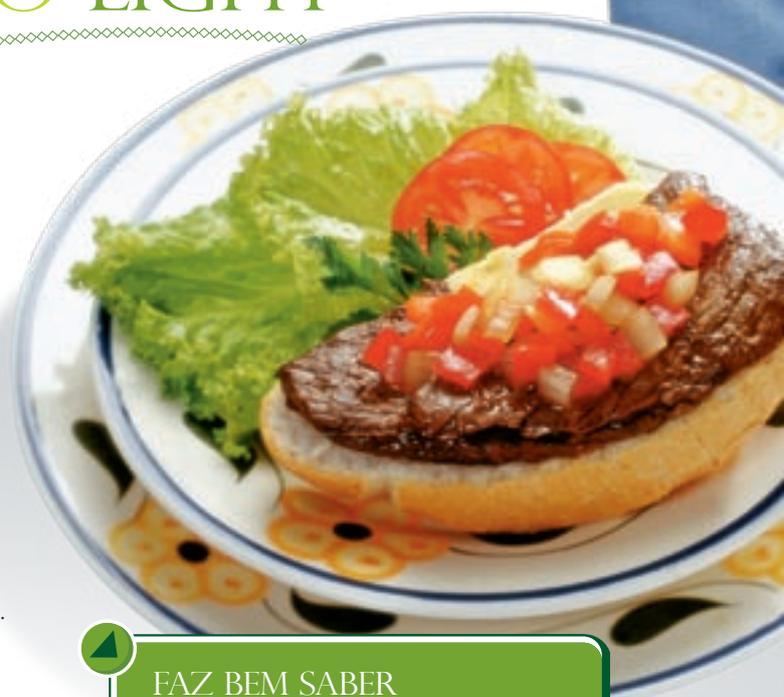
## INGREDIENTES

2 bifés de filé mignon (200g)  
meia colher (sopa) de **Gril MAGGI®**  
2 colheres (sopa) de cebola picada  
2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado  
1 colher (chá) de molho de soja  
1 colher (chá) de vinagre  
1 colher (chá) de azeite  
1 pão francês

## MODO DE PREPARO

Em frigideira antiaderente, doure os bifés e tempere com o **Gril MAGGI®**. Acrescente a cebola e o pimentão e doure mais um pouco. Junte o molho de soja, o vinagre e o azeite, mexa e desligue. Corte o pão ao meio no sentido do comprimento e retire o miolo. Coloque os bifés com o molho sobre as duas metades de pão e sirva a seguir.

**RENDIMENTO:** 2 porções



### FAZ BEM SABER

Sanduíches podem ser uma boa alternativa para suas refeições, desde que sejam consumidos moderadamente.

# FILÉS DE FRANGO AO IOGURTE

## INGREDIENTES

1kg de filé de frango  
sal, pimenta e suco de limão  
5 colheres (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara e meia (chá) de leite  
1 pote de **Iogurte Natural NESTLÉ®**  
100g de queijo roquefort  
1 colher (sopa) de dill picado

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, pimenta e suco de limão. Deixe tomar gosto por cerca de 30 minutos. Aqueça três colheres (sopa) de manteiga em uma frigideira larga e frite bem os filés dos dois lados. Reserve num local aquecido. À parte, aqueça a manteiga restante e doure a farinha de trigo. Junte aos poucos o leite, mexendo sempre, até obter um creme. Adicione o iogurte e o queijo roquefort, mexa bem e retire do fogo. Misture o dill picado e espalhe esse creme sobre os filés reservados. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Sirva com batata palha ou legumes cozidos no vapor.

### FAZ BEM SABER

Dill é uma erva usada para temperar carnes e saladas. Tem folhas semelhantes às da erva doce. Caso não encontre dill, substitua por folhas de hortelã.

**RENDIMENTO:** 10 porções

# WRAPS SABOROSOS

## INGREDIENTES

- 1 pão sírio grande
- 1 colher (sopa) de leite
- 3 colheres (sopa) de **Requeijão Cremoso NESTLÉ®**
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 4 fatias de peito de peru
- 4 fatias de queijo prato
- 4 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 2 folhas de alface grandes

## MODO DE PREPARO

Abra o pão com cuidado. Espalhe o leite sobre as metades e reserve. Em uma tigela, misture o Requeijão com a salsa e espalhe sobre o pão. Cubra com fatias de peito de peru e queijo. Distribua a cenoura ralada e cubra com a folha de alface. Enrole uma metade do sanduíche como um rocambole e continue enrolando com a outra metade com cuidado para não quebrar. Deixe a dobra do sanduíche voltada para baixo e sirva a seguir.

**RENDIMENTO:** 2 porções

## DICAS

- Se desejar, substitua o peito de peru por seis colheres (sopa) de atum desfiado.
- Uma ótima idéia para deixar seus sanduíches ainda mais gostosos é incluir legumes ralados ou picados e verduras cruas. Além de diferentes e muito mais saborosos, ficam também mais nutritivos.

## FAZ BEM SABER

Wrap é um sanduíche onde, tradicionalmente, os ingredientes são enrolados em pão folha, que é um tipo de pão bem fino, parecido com o pão sírio.

Ao fazer refeições fora de casa, prefira sanduíches com pão integral e que tenham verduras e legumes.





# PARAFUSO AO PESTO DE BRÓCOLIS



## INGREDIENTES

### Macarrão

meio pacote de macarrão tipo parafuso (250g)  
2 colheres e meia (sopa) de sal

### Pesto de brócolis

4 xícaras (chá) de brócolis (só as flores)  
1 dente de alho pequeno  
6 colheres (sopa) de azeite  
1 stick de **Meu Segredo MAGGI®**  
1 xícara (chá) de queijo tipo cottage  
buquês de brócolis cozidos para decorar

## MODO DE PREPARO

### Macarrão

Cozinhe o macarrão em dois litros e meio de água fervente com o sal até que fique “al dente”. Enquanto isso, prepare o pesto.

### Pesto de brócolis

Cozinhe o brócolis em uma panela com água fervente. Escorra e transfira imediatamente para uma vasilha com água fria e gelo. Aguarde alguns instantes para que esfrie, escorra novamente e bata no liquidificador com o alho, o azeite, três colheres (sopa) de água quente e o **Meu Segredo MAGGI®**, até obter um creme. Escorra o macarrão, passe para uma travessa e envolva-o com o molho. Distribua o queijo cottage sobre o macarrão, decore com os buquês de brócolis e sirva a seguir.

## FAZ BEM SABER

O brócolis possui boas quantidades de vitaminas A e C, minerais e fibras. Sua safra vai de junho a outubro. O macarrão fornece energia e pode substituir o arroz e as batatas nas refeições.



## DICAS

- ❖ *Esta receita pode ser servida quente ou fria, como salada.*
- ❖ *Caso não encontre o queijo tipo cottage, você pode substituir pela mesma quantidade de ricota fresca ou defumada.*

❖ **RENDIMENTO:** 3 porções

# SALADA SUPER LIGHT

## INGREDIENTES

### Salada

- 1 pé de alface americana picada
- 2 beterrabas raladas no ralo grosso
- 1 cenoura ralada no ralo grosso
- 1 talo de erva-doce cortado em tirinhas
- 1 xícara (chá) de croûton

### Molho

- 1 lata de Creme de Leite Light NESTLÉ®
- 1 colher (sopa) de mostarda
- meia colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (sopa) de dill picado

## MODO DE PREPARO

### Salada

Coloque a alface em uma travessa e arrume a beterraba e a cenoura. Espalhe os talos de erva doce e reserve.

### Molho

Em uma tigela, misture o Creme de Leite Light com a mostarda, o sal, a salsa, a cebolinha e o dill até ficar homogêneo. Cubra a salada com o molho e espalhe os croûtons. Sirva a seguir.



RENDIMENTO: 8 porções



## DICAS

- Caso queira incrementar o molho de ervas, acrescente alguns raminhos de alecrim picado.
- Croûtons são pequenos cubinhos de torradas de pão temperados. Se preferir prepará-los em casa, corte em cubinhos 4 pães de forma amanhados. Coloque em uma frigideira com um pouco de manteiga e Fondor MAGGI® e leve ao fogo bem baixo, mexendo de vez em quando, até ficarem dourados.
- Caso não encontre dill, substitua por hortelã.

# RISOTO FÁCIL DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara e meia (chá) de arroz lavado e escorrido
- 1 envelope de Tempero e Sabor MAGGI® – Legumes, Verduras e Arroz sal a gosto
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido, espremido e picado
- 1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o arroz. Junte o Tempero e Sabor MAGGI®, sal a gosto e misture bem. Adicione três xícaras (chá) de água fervente e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela semitampada por cerca de 15 minutos. Desligue o fogo e misture o espinafre picado e o Creme de Leite. Sirva polvilhado com queijo ralado.



## DICA

- Se desejar, misture duas colheres (sopa) de castanha-de-caju picada.

RENDIMENTO: 5 porções



# MINICUSCUZ DE ABÓBORA



## INGREDIENTES

- 2 palmitos desfiados
- 6 azeitonas verdes em rodelas
- 6 ovos de codorna cozidos
- 3 tomates-cereja em rodelas
- 1 colher (sopa) de óleo
- meia cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de abóbora picada
- 1 tablete de Caldo MAGGI® de Costela
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de farinha de mandioca
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

## MODO DE PREPARO

Forre o fundo e as laterais de dez formas individuais para empada (9cm de diâmetro) com tiras de palmito, rodelas de azeitona, de ovo de codorna e de tomate. Reserve. Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola. Junte a abóbora e o Caldo MAGGI® esfarelado e refogue. Junte uma xícara (chá) de água fervente, mexa bem e deixe ferver até a abóbora ficar macia. Junte a farinha de milho, a farinha de mandioca e a salsa, misture bem e desligue o fogo. Distribua a massa nas formas reservadas, apertando ligeiramente. Vire o cuscuz sobre um prato e sirva.

**RENDIMENTO:** 10 unidades



## DICA

Para facilitar no momento de servir, você pode desenformar os minicuscuz sobre forminhas de papel para empada. Sirva com salada de folhas verdes.

## FAZ BEM SABER

O Caldo MAGGI® de Carne Seca dá um toque ainda mais brasileiro a esta receita. Afinal, a combinação de carne-seca com abóbora é adorada de Norte a Sul do País.



# TORTA DE PEITO DE PERU DEFUMADO



## INGREDIENTES

### Massa

2 xícaras (chá) de Nesfit NESTLÉ® triturado  
6 colheres (sopa) de margarina light  
meia colher (chá) de sal

### Recheio

1 colher (sopa) de margarina light  
1 cebola ralada  
100g de cogumelos fatiados  
1 xícara (chá) de peito de peru defumado fatiado e picado  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
meia xícara (chá) de leite desnatado  
1 copo de Requeijão Cremoso Light NESTLÉ®  
meia colher (chá) de sal  
1 colher (sopa) de salsa picada  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## MODO DE PREPARO

### Massa

Em uma tigela, misture o Nesfit triturado com a margarina light e o sal e amasse bem até ficar homogêneo. Forre uma forma pequena de aro removível (22cm de diâmetro) e reserve.

### Recheio

Em uma panela, aqueça a margarina light e doure a cebola. Acrescente o cogumelo e o peito de peru e refogue. À parte, dissolva a farinha de trigo no leite e acrescente ao refogado. Mexa sempre, até formar um creme espesso. Retire do fogo, acrescente o Requeijão Light, o sal e a salsa. Espere esfriar e despeje sobre a massa da torta. Polvilhe o queijo ralado e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos ou até dourar.

## RENDIMENTO:

8 porções



# PASTA DE PALMITO

## INGREDIENTES

1 vidro de palmito (300g)  
1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®  
1 colher (sopa) de Fondor MAGGI®  
1 pacote de pão sírio médio (320g)

## MODO DE PREPARO

Em um processador, bata o palmito com o Creme de Leite. Misture o Fondor MAGGI® e leve à geladeira por cerca de meia hora. Enquanto isso, corte os pães em oito pedaços triangulares e doure-os em forno médio (180°C), preaquecido (cerca de 10 minutos). Sirva a pasta de palmito com os pães torrados.



### DICA

Se desejar preparar no liquidificador, bata os ingredientes utilizando a tecla pulsar. Assim, você garante que a pasta não se torne muito líquida.

## RENDIMENTO: 6 porções

## FAZ BEM SABER

Além de ter poucas calorias e gorduras, o palmito é rico em minerais como cálcio, fósforo e ferro. Também é uma boa fonte de vitamina C e, em menores quantidades, de vitaminas do complexo B.



## TAÇA MEIO-A-MEIO DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

meia xícara (chá) de ricota amassada  
meio copo de Requeijão Cremoso NESTLÉ®  
5 colheres (sopa) de adoçante granular  
200g de abóbora descascada e picada  
2 cravos-da-Índia

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a ricota com o Requeijão e uma colher (sopa) de adoçante, até ficar homogêneo. Reserve. Em uma panela, coloque a abóbora, o adoçante restante e os cravos e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos, ou até a abóbora ficar macia. Desligue o fogo, retire os cravos, amasse com um garfo para desfilar a abóbora e deixe esfriar. Distribua o creme de ricota e o doce de abóbora em taças. Sirva gelado.

RENDIMENTO: 4 porções

### FAZ BEM SABER

A ricota é um tipo de queijo com baixo teor de gordura e sabor suave, sendo uma boa alternativa para o preparo de receitas saudáveis.

### DICAS

- A abóbora também é conhecida como jerimum ou moranga.
- Para servir as sementes de abóbora como aperitivo, basta levá-las ao forno até que fiquem secas e tostadas. Tempere com Fondor MAGGI® a gosto.



## VITAMINA DE MOLICO COM SUCO DE ABACAXI E HORTELÃ



### INGREDIENTES

meia xícara (chá) de suco de abacaxi concentrado  
5 folhas de hortelã  
4 colheres (sopa) de Leite em Pó MOLICO® com Actifibras

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o suco de abacaxi com as folhas de hortelã, o Leite em Pó MOLICO® e uma xícara e meia (chá) de água. Adoce a gosto e sirva em copos altos com cubos de gelo.

RENDIMENTO: 2 porções

# SORVETE ESPECIAL

## INGREDIENTES

### Sorvete

1 pote de Sorvete de Creme NESTLÉ® (2 litros)  
1 lata de Doce de Leite MOÇA® Cremoso  
meia xícara (chá) castanha-do-Pará em lascas

### Calda de frutas vermelhas

meia xícara (chá) de frutas vermelhas  
meia xícara (chá) de açúcar

## MODO DE PREPARO

### Sorvete

Forre uma forma para bolo inglês grande (11x28x8cm) com papel de alumínio. Coloque metade do Sorvete na forma e distribua o Doce de Leite, a castanha-do-Pará e cubra com o restante do Sorvete. Leve ao freezer por cerca de 4 horas ou até ficar firme. Desenforme e retire o papel de alumínio.

### Calda de frutas vermelhas

Coloque em uma panela as frutas vermelhas com o açúcar e meia xícara (chá) de água. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Sirva sobre o sorvete.

**RENDIMENTO:** 15 porções



## DICAS

- Se desejar, boleie o sorvete no momento de servir.
- Se desejar, substitua as frutas vermelhas pela mesma quantidade de morangos frescos.



## FAZ BEM SABER

Esta sobremesa tem sabor delicado e é de fácil preparo. Porém, possui teor energético considerável. O ideal é servir pequenas porções para adoçar a vida – sem exagerar!

# SORVETE DE CIDREIRA

## INGREDIENTES

### Sorvete

meia xícara (chá) de erva-cidreira fresca  
1 lata de Leite MOÇA® Light  
1 lata de Creme de Leite NESTLÉ® Light

### Calda

meia xícara (chá) de mel  
1 xícara (chá) de suco de tangerina  
2 colheres (sopa) de casca de tangerina cortada em tirinhas bem finas

## MODO DE PREPARO

### Sorvete

Em uma panela, ferva uma xícara (chá) de água, junte a erva-cidreira e retire do fogo. Deixe amornar e passe por uma peneira. Bata no liquidificador o Leite MOÇA® com o Creme de Leite e o chá coado. Leve ao freezer por cerca de 3 horas. Retire, bata novamente no liquidificador e leve ao freezer por mais cerca de 3 horas, ou até endurecer.

### Calda

Em uma panela, misture o mel com o suco de tangerina e leve ao fogo por alguns minutos, até apurar. Misture a casca da tangerina e retire do fogo. Deixe esfriar. Sirva o sorvete com a calda de tangerina.

**RENDIMENTO:** 10 porções





## TORTA MOUSSE DE MARACUJÁ

### INGREDIENTES

#### Massa

3 ovos  
3 colheres (sopa) de açúcar  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
margarina para untar  
farinha de trigo para polvilhar

#### Mousse

1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)  
1 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado  
1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®  
1 xícara (chá) de açúcar  
2 claras

#### Calda

meia xícara (chá) de polpa de maracujá  
3 colheres (sopa) de açúcar



### MODO DE PREPARO

#### Massa

Bata os ovos na batedeira até dobrar de volume. Acrescente o açúcar e continue batendo até ficar bem fofo. Misture delicadamente a farinha. Despeje em forma de aro removível (26cm de diâmetro), untada e enfarinhada, e asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Reserve.

#### Mousse

Acrescente à gelatina cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Bata no liquidificador, o suco de maracujá com o Creme de Leite, a gelatina dissolvida e metade do açúcar até ficar homogêneo. Bata na batedeira, as claras em neve com restante do açúcar. Misture delicadamente as claras ao creme de maracujá. Cubra a massa com a mousse e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

#### Calda

Em uma panela, misture a polpa de maracujá com o açúcar e meia xícara (chá) de água e leve ao fogo até ferver. Retire do fogo e sirva frio, sobre a mousse.

RENDIMENTO: 20 porções

## SHAKE NATURAL



### INGREDIENTES

1 xícara e meia (chá) de Bebida SOLLYS® Laranja  
1 cenoura pequena  
meia xícara (chá) de polpa de framboesa congelada  
8 cubos de gelo  
folhinhas de hortelã para decorar

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, a Bebida SOLLYS® com a cenoura picada e a polpa de framboesa. Sirva com os cubos de gelo em copos altos e decorados com as folhas de hortelã.



RENDIMENTO: 2 porções





## SALADA DE FRUTAS COM MOLHO DE IOGURTE E MANGA

### INGREDIENTES

#### Salada

4 xícaras (chá) de frutas variadas  
(kiwi, manga, laranja, mamão, banana)

#### Molho

1 manga haden cortada em pedaços  
4 colheres (sopa) de açúcar  
1 pote de Iogurte Natural NESTLÉ®  
folhinhas de hortelã para enfeitar



### MODO DE PREPARO

#### Salada

Distribua as frutas cortadas em cubinhos em quatro taças.

#### Molho

Bata no liquidificador a manga com o açúcar e o Iogurte até obter um creme homogêneo. Coloque sobre as frutas e enfeite com as folhinhas de hortelã.

RENDIMENTO: 4 porções



### DICAS

Se desejar, substitua a manga por outra fruta de sua preferência.

Se desejar, substitua o Iogurte Natural NESTLÉ® por Iogurte com Polpa de Fruta NESTLÉ®.

## SMOOTHIE DE ABACAXI

### INGREDIENTES

2 bolas de Sorvete LA FRUTTA® Abacaxi  
com Hortelã

meia colher (chá) de gengibre ralado

meia colher (chá) de semente de linhaça

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, o Sorvete com o gengibre e meia xícara (chá) de água gelada. Misture as sementes de linhaça e sirva em copos altos.

RENDIMENTO: 2 porções



### DICA

Se desejar, substitua as sementes de linhaça por sementes de papoula.

### FAZ BEM SABER

Smoothie é uma bebida bastante cremosa. É rico em vitaminas e tem baixo teor de gordura porque tem como ingredientes frutas e iogurte ou sorvete de frutas, como nesta receita.

A semente de linhaça é originária da planta que produz o tecido linho. Ela tem grande quantidade de óleos ômega 3 e ômega 6, conhecidos por ajudar a prevenir problemas cardiovasculares.

