

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



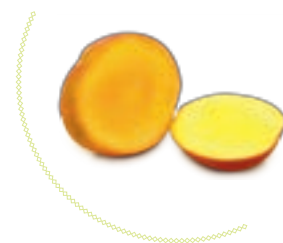
INGREDIENTES

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

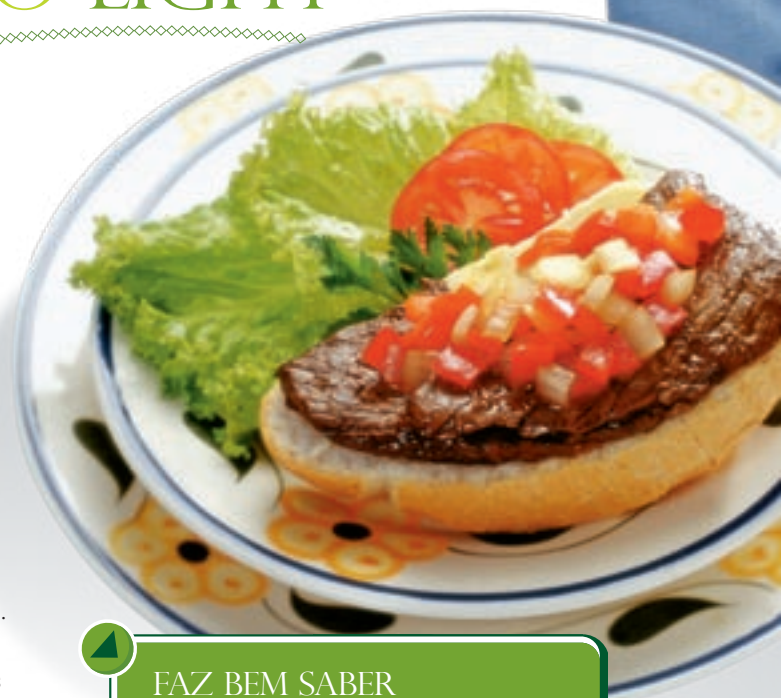
INGREDIENTES

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.

RENDIMENTO: 10 porções



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.

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.

