

Crianças

na cozinha!

FAST FOOD SAUDÁVEL

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 


RECEITAS
Nestlé

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**OPÇÕES DELICIOSAS DE FAST FOOD
SAUDÁVEL PARA FAZER EM CASA PARA
OS PEQUENOS. TRAGA A CRIANÇA
PARA A COZINHA E MÃO NA MASSA!**



NESTLÉ por CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

NOSSO COMPROMISSO É AJUDAR 50 MILHÕES DE CRIANÇAS
A SEREM MAIS SAUDÁVEIS ATÉ 2030 EM TODO O MUNDO!



No Brasil, atuamos há 20
anos promovendo hábitos
mais saudáveis para
escolas públicas e
famílias



E desde 1999 já são 3
milhões de crianças
beneficiadas diretamente
aqui no país!

Aproveite este livro de receitas e compartilhe fotos preparando
estas receitas nutritivas e deliciosas com as hashtags:

#CriançasNaCozinha #CriançasMaisSaudaveis



Siga a gente no instagram:
@criancasmaissaudaveis

Conheça nosso site!



ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Cachorro Quente Divertido..... | 5 |
| Maionese Saudavel e Ketchup Caseiro..... | 7 |
| Hamburguinho Levinho..... | 9 |
| Pizzinha de Frigideira..... | 11 |
| Coxinha com Ninho® Levinho..... | 13 |
| Nuggets de Legumes..... | 15 |
| Sorvetinho Colorido..... | 17 |
| Brigadeiro Diferente..... | 19 |
| Snack de Queijo..... | 21 |
| Piadina Integral..... | 23 |

1- Cachorro Quente Divertido



Tempo de preparo:
40 minutos



Rendimento:
12 porções

Ingredientes

Molho

- 1 fio de azeite
- meia cebola ralada
- 4 tomates maduros picados
- meia xícara (chá) de água
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manjericão fresco
- 12 cenouras baby

Batata Palha Caseira

- 2 batatas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

Montagem

- 12 mini pães franceses



MODO DE PREPARO

Molho

- 1 - Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e os tomates.
- 2 - Adicione a água, o sal, o manjericão e as cenouras baby.
- 3 - Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até as cenouras ficarem macias. Reserve.

Batata Palha Caseira

- 4 - Descasque as batatas e corte em rodelas bem finas, em palitos, com o auxílio de um fatiador.
- 5 - Em uma assadeira, coloque as fatias de batata separadamente e adicione o azeite e o sal. Misture bem. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por 15 minutos ou até que estejam douradas.

Montagem

- 6 - Recheie cada mini pão com uma cenoura baby e um pouco de molho, cubra com a batata palha. Sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



2-

Maionese Saudável e Ketchup Caseiro



Tempo de preparo:
35 minutos



Rendimento:
10 porções

Ingredientes

Maionese Saudável

- 1 batata cozida
- 1 cenoura pequena cozida
- suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 pitada de sal

Ketchup Caseiro

- 4 tomates maduros
- 1 colher (chá) de azeite
- meia cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho tinto
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo



MODO DE PREPARO

Maionese Saudável

1 - Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até formar um molho homogêneo. Sirva como acompanhamento.

Ketchup Caseiro

2 - Em um liquidificador, bata bem os tomates até ficar homogêneo. Reserve.

3 - Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente os tomates reservados, o vinagre, a pimenta-do-reino, o sal e o açúcar e cozinhe em fogo médio por cerca de 15 minutos.

4 - Deixe esfriar e sirva como acompanhamento.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



3-

Hamburguinho Levinho



Tempo de preparo:
40 minutos



Rendimento:
6 porções

Ingredientes

Pão de Hambúrguer Integral

- 4 colheres (sopa) de **Leite em Pó NINHO®**

Levinho (46 g)

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- meia xícara (chá) de água fria

Hambúrguer

- 200 g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de **Aveia Flocos Finos NESTLÉ®**
- meia colher (chá) de sal
- 1 fio de azeite

Creminho

- meia xícara (chá) de batata-doce cozida descascada
- 2 colheres (sopa) de **Leite em Pó NINHO® Levinho** (23 g)
- meia colher (sopa) de cebola picada
- meia colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de água

Montagem

- 6 folhas de alface
- 6 fatias de tomates



MODO DE PREPARO

Pão de Hambúrguer Integral

- 1 - Em um recipiente, misture todos os ingredientes com a água fria até obter uma mistura homogênea.
- 2 - Em uma superfície lisa, polvilhada com farinha de trigo, divida a massa em 6 bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada com azeite.
- 3 - Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Reserve.

Hambúrguer

- 4 - Em um recipiente, misture todos os ingredientes (exceto o azeite) com as mãos até que fique homogêneo.
- 5 - Modele 6 discos com o auxílio de um cortador (7 cm de diâmetro) e grelhe-os em uma frigideira antiaderente untada com azeite. Reserve.

Creminho

- 6 - Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Reserve.

Montagem

- 7 - Corte os pães ao meio, espalhe o creminho. Coloque o hambúrguer ainda quente e sobre ele as folhas de alface e o tomate. Sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



4-

Pizzinha de Frigideira



Tempo de preparo:
45 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de couve-flor
- 1 dente de alho espremido
- 1 pitada de sal
- meia xícara (chá) de queijo mozzarella ralado
- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de **Farelo de Aveia Orgânica NESTLÉ®**
- azeite para untar
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate
- queijo mozzarella ralado
- tomate em rodelas
- folhas de manjeriço



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um processador, triture a couve-flor. Transfira esta massa para um pano de prato limpo e aperte bem, para drenar o excesso de líquido.
- 2 - Coloque a massa em um recipiente, junte o alho, o sal, o queijo mozzarella, o ovo e a **Aveia NESTLÉ®** e misture bem.
- 3 - Coloque porções da massa, uma a uma, em uma frigideira untada com azeite. Doure por cerca de 5 minutos.
- 4 - Vire a massa e acrescente o molho de tomate, o queijo e o manjericão.
- 5 - Tampe a frigideira e cozinhe por mais 5 minutos, em fogo baixo. Sirva a seguir.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



5-

Coxinha com Ninho[®] Levinho



Tempo de preparo:
50 minutos



Rendimento:
6 porções

Ingredientes

Massa

- 2 colheres (sopa) de **Leite Líquido NINHO[®]**

Levinho

- 2 batatas descascadas, cozidas e espremidas (250 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca torrada
- meia colher (sopa) de creme vegetal
- meia colher (chá) de sal
- 1 pitada de colorau em pó

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- meia xícara (chá) de frango desfiado
- 1 tomate sem pele e sem sementes, picado
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de **Leite Líquido NINHO[®] Levinho**

Montagem

- meia xícara (chá) de farinha de milho amarela flocada
- 1 colher (chá) de colorau em pó



MODO DE PREPARO

Massa

1 - Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Recheio

2 - Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola e o frango.

3 - Acrescente o tomate, a salsa e mexa até apurar.

4 - Adicione o **Leite NINHO®** e mexa bem até obter um recheio cremoso.

5 - Desligue o fogo e espere esfriar.

Montagem

6 - Abra pequenas porções da massa na palma da mão e coloque 1 colher (sopa) do recheio.

7 - Modele como coxinhas e umedeça-as com água.

8 - Passe-as na mistura de farinha de milho com o colorau e coloque-as em assadeiras antiaderentes untadas com azeite.

9 - Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



6-

Nuggets de Legumes



Tempo de preparo:
40 minutos



Rendimento:
20 porções

Ingredientes

Nuggets

- 2 batatas cozidas e amassadas
- 3 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado
- 3 colheres (sopa) de milho-verde cozido
- 1 xícara (chá) de brócolis picado
- meia xícara (chá) de queijo meia cura ralado
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

Para Empanar

- meia xícara (chá) de farinha de milho
- 3 colheres (sopa) de **Aveia Flocos Finos NESTLÉ®**
- 1 pitada de sal

Molhinho de Tomate Caseiro

- 3 tomates bem maduros e sem sementes
- 1 maçã vermelha com casca picada
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 dente de alho
- meia colher (chá) de sal



MODO DE PREPARO

Nuggets

1 - Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes e modele os nuggets.

Para Empanar

2 - Em um recipiente misture a farinha de milho com a **NESTLÉ® Aveia** e o sal.

3 - Passe os pedacinhos reservados pela mistura, deixando-os empanados por todos os lados.

4 - Coloque em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que fiquem dourados, virando-os na metade do tempo.

Molhinho de Tomate Caseiro

5 - Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até ficar homogêneo.

6 - Coloque em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando, até engrossar levemente. Sirva com os nuggets.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



7-

Sorvetinho Colorido



Tempo de preparo:
2 horas e 10 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

- 1 banana média
- meia xícara (chá) de frutas vermelhas
- 4 colheres (sopa) de **Leite em Pó NINHO® Levinho** (46 g)
- meia xícara (chá) de manga picada
- 4 colheres (sopa) de suco de tangerina
- 4 colheres (sopa) de **Leite em Pó NINHO® Levinho** (46 g)



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um liquidificador, bata a banana, as frutas vermelhas e o **Leite NINHO**[®] até obter um creme e reserve.
- 2 - Repita o mesmo procedimento para a camada amarela.
- 3 - Em um copinho descartável pequeno (de café), faça uma camada com cada creminho e cubra com papel-alumínio. Faça um furo bem no meio e coloque o palito.
- 4 - Leve ao freezer até que fique firme (cerca de 2 horas). Retire, espere alguns minutos, desenforme e sirva a seguir.



Dica

- Se desejar, faça a montagem em copinhos plásticos pequenos. Para desenformá-los, umedeça a parte de baixo do copinho para que se solte.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



8-

Brigadeiro Diferente



Tempo de preparo:
30 minutos



Rendimento:
20 unidades

Ingredientes

- 2 bananas-nanicas
- 2 colheres (sopa) de **Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 4 colheres (sopa) de **Leite em Pó NINHO® Forti+ Instantâneo**
- chocolate granulado para decorar



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um recipiente refratário, coloque as bananas e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
Amasse bem as bananas e acrescente o **Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®** e o **Leite em Pó NINHO®** e misture até obter uma massa homogênea. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos.
- 2 - Faça bolinhas com a massa e passe no chocolate granulado. Coloque em forminhas de papel e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



9-

Snack de Queijo



Tempo de preparo:
55 minutos



Rendimento:
60 unidades

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- meia colher (chá) de fermento em pó
- meia colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de manteiga sem sal, em temperatura ambiente
- 200 g de queijo mozzarella ralado
- 4 colheres (sopa) de água gelada
- 1 ovo



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um processador coloque a farinha, o fermento e o sal e pulse para misturar. Adicione a manteiga, o queijo e bata até obter uma mistura homogênea.
- 2 - Acrescente a água gelada aos poucos, e vá batendo até obter uma mistura com textura levemente úmida.
- 3 - Coloque a mistura em uma forma retangular forrada com plástico-filme e espalhe totalmente, pressionando até obter uma massa fina. Cubra com plástico-filme e leve para geladeira por cerca de 30 minutos.
- 4 - Em uma bancada limpa, coloque a massa ainda sobre o plástico-filme e abra com o auxílio de um rolo de massa, até obter uma textura de cerca de 3mm.
- 5 - Com uma faca ou cortador de massa, corte os snacks no tamanho que desejar e coloque-os em uma forma.
- 6 - Pincele os snacks com o ovo levemente batido. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Sirva.



Dica

- Se não tiver processador, você pode misturar todos os ingredientes na mão, ou utilizar uma colher.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



10-

Piadinha Integral



Tempo de preparo:
20 minutos



Rendimento:
6 porções

Ingredientes

Massa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- meia colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de orégano fresco
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 e meia xícara (chá) de **Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral**

Recheio

- meia xícara (chá) de creme de ricota
- 1 xícara (chá) de rúcula
- 2 tomates grandes em rodelas
- 300 g de queijo branco em fatias médias



MODO DE PREPARO

Massa

- 1 - Em um recipiente, junte a farinha de trigo integral, a farinha de trigo, o sal, o orégano e o fermento em pó.
- 2 - Misture e abra um buraco no centro. Coloque o azeite bem no meio e vá juntando a farinha com os dedos para misturar.
- 3 - Junte o **Leite NINHO**® aos poucos e, com as mãos, misture bem, até formar uma bola.
- 4 - Transfira a massa para uma superfície polvilhada com farinha e sove por 3 minutos.
- 5 - Enrole a massa para formar uma “cobra” e divida em 6 pedaços iguais.
- 6 - Cubra a massa com um pano de prato úmido. Abra um pedaço de massa com rolo de macarrão até ficar com cerca de 20 cm de diâmetro.
- 7 - Aqueça uma frigideira grande e quando estiver bem quente, coloque o disco e faça vários furos com um garfo.
- 8 - Assim que o fundo começar a ficar com pintinhas escuras (cerca de 2 minutos), vire e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
- 9 - Transfira para um prato e cubra com um pano de prato limpo, apenas para não esfriar, enquanto você faz as piadinas restantes.

Recheio

- 10 - Passe o creme de ricota nas massas, coloque a rúcula, o tomate e o queijo branco.
- 11 - Enrole como um cone e sirva.



Dica

- Substitua o creme de ricota por meia xícara (chá) de ricota amassada misturada com 2 colheres (sopa) de leite e 1 pitada de sal, formando uma pasta cremosa.



CONFIRA A RECEITA NO SITE





WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



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

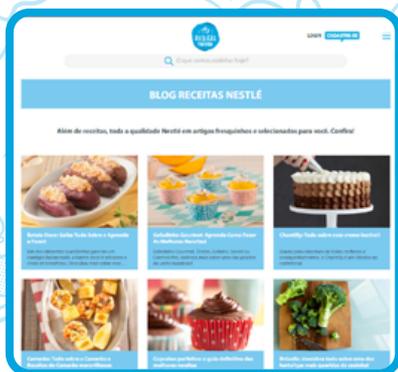
ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



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!

