

CEREAIS NESTLÉ NUTRE SEUS SONHOS



CEREAIS
Nestlé®

NUTRE SEUS
SONHOS

NOSSA FAMÍLIA DE CEREAIS TEM RECEITAS
PARA TODAS AS FASES DA VIDA



* Imagens ilustrativas

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE,
CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS

Panqueca de Banana

PARA BEBÊS A PARTIR DE 10 MESES

Consulte sempre o profissional de saúde do seu filho antes de oferecer novos alimentos e para orientações individualizadas sobre alimentação.



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
15 minutos



Rendimento:
2 porções

Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de **MUCILON® Seleção da Natureza Aveia Quinoa e Cevada**
- 1 pitada de canela
- 3 mirtilos

Feito com



CONTÉM GLÚTEN

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS

Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

1. Em um recipiente, amasse a banana com um garfo.
2. Adicione o ovo, o de MUCILON® Seleção da Natureza Aveia Quinoa e Cevada e a canela e misture bem.
3. Leve uma frigideira untada ao fogo baixo e despeje pequenas porções, deixando dourar e em seguida virando, não esquecendo de despejar duas porções menores para formar as orelhinhas.
4. Com os mirtilos e a fatia de banana, faça o rosto do ursinho e sirva a seguir.



Muffin de Manga e Maçã

PARA BEBÊS A PARTIR DE 10 MESES

Consulte sempre o profissional de saúde do seu filho antes de oferecer novos alimentos e para orientações individualizadas sobre alimentação.



Foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
20 minutos



Rendimento:
4 porções

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de purê de manga e maçã (60g)
- Meia colher (chá) de chia
- 120ml de leite recomendado pelo seu pediatra ou nutricionista
- 4 colheres (sopa) de **MUCILON® Seleção da Natureza Cereais Banana e Maçã** (80g)
- Meia colher (chá) de fermento

Feito com



CONTÉM GLÚTEN

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS

Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture o purê de manga e maçã com a chia. Adicione o leite e misture bem.
2. Depois, acrescente o MUCILON[®], aos poucos, e por fim, acrescente o fermento em pó.
3. Transfira a massa para forminhas untadas de muffin e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Retire e sirva.



Foto: JRG Comunicação

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS

Flan de Manga com Mucilon®



Foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
130 minutos



Rendimento:
2 porções

Ingredientes

- Meio pacote de gelatina em pó sem sabor (6 g)
- 5 colheres (sopa) de água
- 1 xícara (chá) de manga palmer picada
- 1 e meia xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de **MUCILON® Seleção da Natureza Aveia Quinoa e Cevada**

Feito com



NÃO CONTÉM GLÚTEN

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS

Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

1. Em um recipiente refratário pequeno, dissolva a gelatina em pó em 5 colheres (sopa) de água. Aqueça em banho-maria até dissolver.
2. Em um liquidificador, bata a manga com 1 e meia xícara (chá) de água, o MUCILON® e a gelatina dissolvida.
3. Coloque em tacinhas individuais, cubra com filme plástico e leve à geladeira por cerca de 2 horas.



Foto: Marcelo Resende

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS



BOMBOM DE FARINHA LÁCTEA NESTLÉ®



Foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
80 minutos



Rendimento:
10 porções

INGREDIENTES

RECHEIO

- 1 xícara (chá) de **Farinha Láctea NESTLÉ®**
- Meia xícara (chá) de pasta de amendoim integral

FEITO COM



MONTAGEM

- 2 tabletes de **Chocolate NESTLÉ® CLASSIC® Meio Amargo**
- 1 colher (sopa) de óleo de coco





Confira
Receita no Site



MODO DE PREPARO

RECHEIO

1. Em um recipiente, misture a Farinha Láctea NESTLÉ® com a pasta de amendoim até obter uma massa homogênea e firme. Leve para a geladeira por 30 minutos.
2. Depois desse tempo, com as mãos umedecidas, modele bolinhas com a massa. Reserve.

MASSA

3. Em um recipiente, coloque o Chocolate NESTLÉ® CLASSIC® Meio Amargo picado e leve ao micro-ondas por cerca de 3 minutos para derreter, parando a cada 30 segundos para mexer.
4. Depois de derretido, adicione o óleo de coco e misture bem.
5. Banhe as bolinhas modeladas no chocolate derretido, colocando-as em uma forma forrada com papel-manteiga. Em seguida, leve para geladeira até que estejam com o chocolate firme.
6. Sirva em seguida.



COCADA COM FARINHA LACTÉA



Foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
40 minutos



Rendimento:
20 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara e meia (chá) de açúcar
- 1 **Leite MOÇA®** (lata ou caixinha)
- 1 pacote de coco seco ralado (100g) ou 1 coco fresco pequeno, ralado
- 1 xícara (chá) de **Farinha Láctea NESTLÉ®**

FEITO COM





Confira
Receita no Site



MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo baixo a água e o açúcar por cerca de 10 minutos. Acrescente o Leite MOÇA® e o coco ralado, mexendo bem por cerca de 5 minutos. Desligue o fogo e acrescente a Farinha Láctea NESTLÉ® e misture bem.
2. Coloque em uma assadeira pequena untada, polvilhe com Farinha Láctea NESTLÉ®. Ainda morna, corte em quadradinhos e mantenha na assadeira. Após esfriar, remova-as do recipiente e sirva.



BOLO DE MILHO COM FARINHA LACTÉA



Foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
40 minutos



Rendimento:
10 porções

INGREDIENTES

- 4 espigas de milho-verde debulhadas 3 ovos
- Meia xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 e meia xícara (chá) da **Farinha Láctea NESTLÉ®**
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

FEITO COM





Confira
Receita no Site



MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata o milho-verde, os ovos, o óleo e o açúcar até ficar homogêneo.
2. Transfira para um recipiente e misture a Farinha Láctea NESTLÉ® e o fermento em pó.
3. Distribua a massa em uma forma redonda de furo central (23 cm de diâmetro) e leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.



Foto: Sheila Oliveira



BANANA CARAMELIZADA COM NESTON®



Foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
5 minutos



Rendimento:
1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de manteiga
- 1 banana nanica madura cortada ao meio
- 4 colheres (sopa) de **NESTON® 3 Cereais**
- Sorvete de sua preferência para servir

FETTO COM



CONFIRA
RECEITA NO SITE

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, coloque o açúcar e deixe derreter até ficar caramelizado.
2. Acrescente a manteiga, misture rapidamente, coloque a banana e deixe dourar os dois lados.
3. Sirva com sorvete e polvilhe com NESTON®.



ACAÍ TURBINADO COM NESTON®



Foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
5 minutos



Rendimento:
1 porção

INGREDIENTES

- 3 bolas de polpa de açaí congelada
- 2 bananas nanicas maduras, picadas
- 1 colher (sopa) de **NESTON® 3 Cereais**
- 1 colher (sopa) de mel

FEITO COM



CONFIRA
RECEITA NO SITE

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata o açaí e 1 banana até obter um creme.
2. Transfira para um recipiente pequeno, decore com a outra banana, o NESTON® 3 Cereais e o mel. Sirva.



MINI CUCA DE NESTON®



Foto: Sheila Oliveira

**Tempo de Preparo:**
40 minutos**Rendimento:**
12 porções

INGREDIENTES

RECHEIO

- Meia lata de Leite MOÇA® (lata ou caixinha)
- 2 gemas
- 5 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 bananas em cubos pequenos

MASSA

- 150 g de manteiga
- Meia lata de Leite MOÇA® (lata ou caixinha)
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral
- 2 xícaras e meia (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó

FAROFA

- Meia xícara (chá) de castanha de caju torrada sem sal picada
- 1 xícara e meia (chá) de NESTON® 3 Cereais
- Meia colher (chá) de canela em pó

FEITO COM



CONFIRA
RECEITA NO SITE

MODO DE PREPARO

RECHEIO

1. Em um recipiente, misture o Leite MOÇA® com as gemas, o suco de limão e as bananas. Reserve.

MASSA

2. Em uma batedeira, bata a manteiga e acrescente o Leite MOÇA® em fio com os ovos.
3. Transfira para um recipiente e junte o Leite NINHO®.
4. Adicione a farinha de trigo, o amido de milho, o açúcar, o fermento em pó e a canela, peneirados, e misture até ficar homogêneo.
5. Despeje em mini forminhas descartáveis ou forminhas de empada (8cm de diâmetro) untada com manteiga e coloque o recheio por cima. Reserve.

FAROFA

6. Misture as castanhas com o NESTON® e a canela, coloque sobre o recheio e leve ao forno médio-alto (200°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA COM AVEIA



Foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
5 minutos



Rendimento:
1 porções

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de tapioca hidratada
- 2 colheres (sopa) de **Aveia Flocos Finos** **NESTLÉ®** colheres (sopa) de queijo meia cura ralado
- 1 pitada de sal

Feito com





CONFIRA
RECEITA NO SITE



MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque a mistura.
3. Deixe dourar dos dois lados. Sirva.



Foto: Marcelo Resende





PANQUECA DE ESPINAFRE COM RICOTA



Foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
45 minutos



Rendimento:
4 porções

INGREDIENTES

PANQUECA

- 1 xícara (chá) de **NESTLÉ® Farelo de Aveia**
- 400 g de queijo branco ralado
- 1 e meia xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de azeite

RECHEIO

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de espinafre cozido e picado
- 2 xícaras (chá) de ricota amassada
- 3 colheres (sopa) de **Requeijão Light NESTLÉ®**
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta

Feito com





CONFIRA
RECEITA NO SITE



MODO DE PREPARO

PANQUECA

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até se obter uma massa homogênea e líquida.
2. Em uma frigideira antiaderente, despeje uma porção e deixe dourar dos dois lados. Reserve.

RECHEIO

3. Em uma panela, refogue os alhos no azeite, junte o espinafre e deixe por cerca de 2 minutos. Acrescente a ricota, o requeijão, o sal e a pimenta-do-reino, misture bem e desligue o fogo.

MONTAGEM

4. Em um prato, coloque a massa da Panqueca reservada e coloque o Recheio dentro. Enrole a massa até que feche. Sirva quente.





PÃO COM FARINHA DE AVEIA



Foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
125 minutos



Rendimento:
10 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara e meia (chá) de água
- Meia xícara (chá) de **Farinha de Aveia NESTLÉ®**
- 50 g de manteiga
- 4 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de sal
- 1 tablete de fermento biológico (45g)
- 1 ovo
- 2 xícaras e meia (chá) de farinha de trigo
- meia colher (chá) de manteiga sem sal para untar



Feito com





CONFIRA
RECEITA NO SITE



MODO DE PREPARO

1. Ferva 1 xícara (chá) de água e junte a Aveia, a manteiga, o mel e o sal. Deixe amornar e acrescente o fermento já dissolvido no restante da água morna (meia xícara de chá). Acrescente os ovos e a farinha de trigo, misturando bem.
2. Em um recipiente untado com a manteiga sem sal, coloque a massa, cubra com plástico-filme e deixe-o dobrar de volume em lugar abafado (cerca de 30 minutos).
3. Sove a massa com a ponta dos dedos por cerca de 5 minutos para remover o ar. Se necessário, coloque mais farinha, apenas para poder modelar os pães, pois a consistência da massa deve ser elástica e mole.
4. Em uma forma de bolo inglês (22 x 9 x 6cm), coloque a massa do pão. Cubra-a novamente com filme plástico e deixe-os crescer em local quente por cerca de 40 minutos ou até dobrarem de volume.
5. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.





COOKIES INTEGRAIS DE AVEIA E ABÓBORA



Foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
25 minutos



Rendimento:
25 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de **Aveia em Flocos Finos NESTLÉ®**
- 1 xícara (chá) de **NESTLÉ® Aveia Em Flocos 170G**
- 1 xícara (chá) de abóbora cabotchá (japonesa) cozida e amassada
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara
- Sementes de girassol ou uvas-passas para decorar

Feito com





CONFIRA
RECEITA NO SITE



MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture as Aveias NESTLÉ®, a abóbora e o óleo. Adicione a canela e o açúcar e misture bem.
2. Faça pequenas bolinhas e coloque sobre uma assadeira untada com óleo e pressione cada bolinha em forma de cookie.
3. Decore com as sementes de girassol ou uvas-passas e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar.

