

RECEITAS

IMPACT[®]

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



CREME DE ERVILHA E LIMÃO

INGREDIENTES:

- 1 xícara e meia (chá) de ervilha fresca
- 1 folha de louro
- meia colher (chá) de sal
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 embalagem de **IMPACT®** sabor Torta de Limão (200 ml)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, coloque a ervilha, 2 xícaras (chá) de água e o louro, cozinhe em fogo médio, por 15 minutos após ferver;
2. Desligue o fogo e retire a folha de louro;
3. Em um liquidificador, bata a ervilha e a água do cozimento até obter um creme homogêneo;
4. Em uma panela, aqueça o creme e tempere com o sal e a noz-moscada;
5. Desligue o fogo, adicione o **IMPACT®** e misture bem, sirva.



RENDIMENTO:
1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO:
25 MINUTOS

	Valor energético	Proteínas
Total:	150,6 kcal	10,05 g

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



SOPA DE CENOURA, CURRY E PÊSSEGO

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- 1 colher (chá) de curry
- meia colher (chá) de sal
- 1 embalagem de **IMPACT®** sabor Torta de Pêssego (200 ml)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola;
2. Acrescente a cenoura, o curry, o sal e 2 xícaras (chá) de água e cozinhe em fogo médio por 20 minutos, reserve;
3. Em um liquidificador, bata a cenoura e a água do cozimento até obter um creme homogêneo;
4. Retorne à panela e aqueça o creme;
5. Desligue o fogo, adicione o **IMPACT®** e misture bem, sirva.

DICA: A QUANTIDADE DE CURRY UTILIZADA PODE SER MENOR.



RENDIMENTO:
1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO:
30 MINUTOS

	Valor energético	Proteínas
Total:	398 kcal	14,86 g

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



SALMÃO GRELHADO AO MOLHO DE LIMÃO

INGREDIENTES:

Salmão grelhado

- 2 filés de salmão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Molho de limão

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- 1 embalagem de **IMPACT®** sabor Torta de Limão (200 ml)



RENDIMENTO:
2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO:
20 MINUTOS

MODO DE PREPARO:

Salmão grelhado

1. Em um recipiente, tempere os filés de salmão com o sal e a pimenta-do-reino;
2. Em uma frigideira, em fogo médio, derreta a manteiga e doure o salmão por 4 minutos de cada lado, reserve aquecido.

Molho de limão

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure a cebola;
2. Acrescente a farinha de trigo e misture bem;
3. Adicione o leite aos poucos e mexa até ficar homogêneo;
4. Junte o sal, a pimenta e o suco de limão e misture;
5. Desligue o fogo, adicione o **IMPACT®** e misture bem;
6. Sirva sobre o salmão reservado.

DICA: DECORE COM
RASPAS DE LIMÃO.

	Valor energético	Proteínas
Total:	544,85 kcal	28,51 g

COZINHA NESTLÉ BEVÍDIO GASTRONÔMICO



PENNE AO MOLHO DE CÚRCUMA COM UM TOQUE DE PÊSSEGO E LINHAÇA

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 colher (sopa) de manteiga
- meia colher (sopa) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de leite
- meia xícara (chá) de queijo mascarpone
- 1 colher (sopa) de cúrcuma
- meia colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 embalagem de **IMPACT®** sabor Pêssego (200 ml)
- 1 xícara (chá) de massa tipo penne integral cozida
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada



RENDIMENTO:
1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO:
15 MINUTOS

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure a cebola;
2. Adicione a farinha de trigo e mexa bem;
3. Adicione o leite aos poucos até obter uma mistura homogênea;
4. Coloque o queijo e a cúrcuma e cozinhe em fogo baixo;
5. Tempere com o sal e a pimenta, desligue o fogo e adicione o **IMPACT®** e misture bem;
6. Em um prato, coloque a massa, o molho e polvilhe a linhaça, sirva.

	Valor energético	Proteínas
Total:	549,5 kcal	23,925 g

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



ARROZ COM BRÓCOLIS E LIMÃO CREMOSO

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de azeite
 meia cebola pequena picada
 1 pitada de sal
 meia xícara (chá) de brócolis picado
 1 xícara e meia (chá) de arroz cozido
 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
 1 embalagem de **IMPACT**[®] sabor Torta de Limão (200 ml)
 1 colher (sopa) de salsa picada
 1 colher (chá) de alecrim fresco

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola;
2. Acrescente o brócolis e refogue;
3. Adicione o arroz, o queijo e mexa bem;
4. Desligue o fogo, adicione o **IMPACT**[®], a salsa e o alecrim, misture bem e sirva.



RENDIMENTO:
2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO:
25 MINUTOS

	Valor energético	Proteínas
Total:	698,95 kcal	22,13 g

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



FROZEN DE PITAYA, BANANA E LIMÃO

INGREDIENTES:

meia xícara (chá) de polpa de pitaya congelada

1 banana congelada

1 embalagem de **IMPACT**® sabor Torta de Limão (200 ml)

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo, sirva.



RENDIMENTO:
2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO:
10 MINUTOS

	Valor energético	Proteínas
Total:	215 kcal	7,2 g

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



SORVETE DE LIMÃO E GELEIA DE AMEIXA

INGREDIENTES:

Geleia de ameixa

meia xícara (chá) de ameixa seca sem caroço
meia xícara (chá) de maçã picada em pedaços pequenos
2 colheres (sopa) de açúcar demerara
suco de meio limão

Sorvete

1 pote de iogurte natural integral
1 embalagem de **IMPACT**® sabor Torta de Limão (200 ml)

MODO DE PREPARO:

Geleia de ameixa

1. Em um liquidificador, coloque a ameixa e bata até obter uma polpa, reserve;
2. Em uma panela, adicione a ameixa batida, a maçã, o açúcar, o suco do limão e 2 colheres (sopa) de água. Leve ao fogo médio por cerca de 10 minutos ou até formar uma geleia, reserve.

Sorvete

1. Em um recipiente, coloque o iogurte e o **IMPACT**® e misture à geleia reservada, leve para o congelador por 30 minutos;
2. Misture vigorosamente a massa e volte ao congelador por mais 2 horas. Boleie e sirva a seguir.



RENDIMENTO:
2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO:
2 HORAS E 45 MINUTOS

	Valor energético	Proteínas
Total:	299,15 kcal	11,73 g

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



SMOOTHIE DE MORANGO, FRAMBOESA, LIMÃO E CASTANHA

INGREDIENTES:

4 morangos congelados

meia xícara (chá) de framboesas congeladas

1 embalagem de **IMPACT**® sabor Torta de Limão (200 ml)

1 unidade de castanha-do-pará

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea, sirva.



RENDIMENTO:
1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO:
5 MINUTOS

	Valor energético	Proteínas
Total:	304,61 kcal	14,26 g

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



SHAKE DE CACAU E PÊSSEGO

INGREDIENTES:

- 1 banana congelada
- 1 embalagem de **IMPACT®** sabor Pêssego (200 ml)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 pitada de canela

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea, sirva.



RENDIMENTO:
1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO:
5 MINUTOS

	Valor energético	Proteínas
Total:	357,5 kcal	18,15 g

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



MINGAU DE AVEIA COM CHIA, PÊSSEGO E TÂMARA

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de chia
- 5 colheres de sopa de aveia em flocos
- meia xícara (chá) de leite vegetal de amêndoas
- 1 embalagem de **IMPACT®** sabor Pêssego (200 ml)
- 2 colheres (sopa) de mamão picado
- meia banana picada
- 1 colher (sopa) de tâmaras picadas

MODO DE PREPARO:

1. Deixe a chia e a aveia de molho no leite vegetal por 30 minutos;
2. Em uma panela, coloque a mistura e cozinhe em fogo médio por 3 minutos;
3. Desligue o fogo e adicione o **IMPACT®**;
4. Em um recipiente, coloque o mingau e decore com o mamão picado, a banana e as tâmaras, sirva.



RENDIMENTO:
1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO:
15 MINUTOS

	Valor energético	Proteínas
Total:	851,1 kcal	32,17 g



IMPACT®

**Ciência que impacta
a recuperação.**



Onde comprar: www.nutricaoatevoce.com.br

NH5590419

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

Para mais informações, acesse: www.avantenestle.com.br
Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461 - SMS 25770
Para solucionar dúvidas, entre em contato com o seu representante.

