



Livro
de receitas

IMPACT



ÍNDICE



Baunilha

Gelatina mosaico de frutas	01
Pavê crocante de baunilha e chocolate na taça	02
Torta de frutas	03
Arroz doce de banana caramelizada	04
Strogonoff de carne	05
Batatas rústicas com alecrim	06

Banana

Smoothie de morango e banana	07
Tapioca de geleia de maçã	08
Sorvete de frutas (manga e coco fresco)	09
Carne moída cremosa com batata	10
Escondidinho de frango e mandioquinha	11
Arroz cremoso de legumes	12

**AS RECEITAS FORAM
DESENVOLVIDAS PELO
TIME DE EXPERTS DE
RECEITAS NESTLÉ**



**E AGORA
COM MAIS
DOIS
SABORES**

ÍNDICE

Pêssego

Penne ao molho de cúrcuma com um toque de pêssego e linhaça	13
Shake de cacau e pêssego	14
Mingau de aveia com chia, pêssego e tâmara	15

Torta de Limão

Creme de ervilha e limão	16
Sopa de cenoura, curry e limão	17
Salmão grelhado ao molho de limão	18
Arroz cremoso de brócolis e limão	19
Frozen de pitaya, banana e limão	20
Sorvete de limão e geleia de ameixa	21
Smoothie de morango, framboesa, limão e castanha	22



NÃO CONTÉM GLÚTEN

Uma família ainda mais completa:

- ◊ Mais de duas décadas de estudos comprovando os benefícios de IMPACT®
- ◊ Maior versatilidade no uso
- ◊ Proporciona maior adesão e aceitação
- ◊ Indicado no pré e no pós-operatório de cirurgias de grande porte
- ◊ Fórmula com mix exclusivo de nutrientes

Gelatina mosaico de frutas



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 280g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	281kcal ou 1.175kJ	14
Carboidratos	29g	10
Proteínas	12g	16
Gorduras Totais	13g	24
Gorduras Saturadas	8g	36
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,4g	10
Sódio	121mg	5

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

 **RENDIMENTO:**
2 PORÇÕES

 **TEMPO DE PREPARO:**
2 HORAS

Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de água fria
- ½ envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BAUNILHA**
- 1 caixinha de **NESTLÉ® CREME DE LEITE LEVÍSSIMO**
- 1 colher (chá) de mel
- 1 xícara (chá) de frutas em cubinhos (morango, manga e goiaba vermelha madura)

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, junte a água à gelatina e leve ao micro-ondas por 20 segundos até dissolver.
2. Bata no liquidificador o **IMPACT®**, o **NESTLÉ® CREME DE LEITE**, o mel e a gelatina sem sabor até obter uma mistura homogênea.
3. Em taças individuais, coloque a mistura e despeje os cubos de frutas variadas. Leve à geladeira até ficar bem consistente.



DICA: VOCÊ PODE SUBSTITUIR POR FRUTAS DE SUA PREFERÊNCIA.

Pavê crocante de baunilha e chocolate na taça



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 310g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	500kcal ou 2.092kJ	25
Carboidratos	53g	18
Proteínas	27g	36
Gorduras Totais	20g	36
Gorduras Saturadas	6,6g	30
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	0,9g	4
Sódio	213mg	9

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO:
1 HORA E 30 MINUTOS

Ingredientes

TAÇA

- 5 colheres (sopa) de água fria
- 2 colheres (chá) de gelatina sem sabor
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BAUNILHA**
- 3 **NESFIT® CACAU** triturados

COBERTURA

- 20g de **CHOCOLATE CLASSIC NESTLÉ® MEIO AMARGO** derretido
- 2 colheres (sopa) de **LEITE NINHO® FORTI+ INTEGRAL**
- 1 castanha-de-caju picada

Modo de Preparo

1. Dissolva a gelatina e 4 colheres (sopa) de água fria, leve ao micro-ondas por 20 segundos e reserve.
2. Em um liquidificador, bata o **IMPACT® BAUNILHA** e a gelatina até ficar homogêneo. Coloque metade em uma taça e leve à geladeira por cerca de 20 minutos até começar a firmar. Reserve a outra parte também na geladeira para ir firmando para a segunda etapa.
3. Retire e coloque metade dos biscoitos **NESFIT® CACAU** triturados, e o restante do creme com cuidado para ficar as 3 camadas.
4. Finalize com o restante dos biscoitos.
5. Misture o leite no chocolate até ficar um creme homogêneo.
6. Cubra a taça com o creme e decore com a castanha-de-caju picada; leve para gelar por 1 hora e sirva.

Torta de frutas

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 440g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	566kcal ou 2.368kJ	28
Carboidratos	103g	34
Proteínas	16g	21
Gorduras Totais	10g	18
Gorduras Saturadas	4,7g	21
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,67g	11
Sódio	76mg	4

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

 RENDIMENTO:
2 PORÇÕES

 TEMPO DE PREPARO:
1 HORA E 15 MINUTOS

Ingredientes

MASSA

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de **LEITE LÍQUIDO NINHO® FORTI+ INTEGRAL**

COBERTURA

- 10 uvas roxas sem semente cortadas ao meio
- 1 maçã cortada em fatias finas sem semente

RECHEIO

- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BAUNILHA**

Modo de Preparo

- 1. MASSA:** Em um recipiente misture todos os ingredientes com as mãos até desgrudar, coloque em duas forminhas de torta individual de 8cm de diâmetro ou em uma de 15cm (abra forrando o fundo e as laterais e fure com um garfo) e leve ao forno a 180°C por 15 minutos ou até dourar.
- 2. RECHEIO:** Em uma panela pequena, dissolva o amido de milho no suco de laranja, o açúcar e leve ao fogo médio por 3 minutos ou até engrossar, mexendo sempre. Desligue o fogo, coloque o **IMPACT®** e misture bem. Divida o creme nas duas massas e leve à geladeira para firmar.
- 3. MONTAGEM:** Retire as tortas da geladeira e coloque centralizadas sobre o creme as fatias de maçã, em volta coloque as uvas e no centro pincele com mel; volte à geladeira por cerca de 1 hora e sirva.

Arroz doce de banana caramelizada



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 450g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	441kcal ou 1.845kJ	22
Carboidratos	70g	23
Proteínas	11g	15
Gorduras Totais	13g	24
Gorduras Saturadas	8,4g	38
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,3g	9
Sódio	75mg	3

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO:
30 MINUTOS

Ingredientes

ARROZ DOCE

- ½ xícara (chá) de arroz cru
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 canela em pau
- 1 cravo da Índia
- 2 colheres (sopa) de coco fresco ralado
- 1 colher (sopa) de leite de coco
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BAUNILHA**
- 1 colher (sopa) de mel ou açúcar demerara

CALDA

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 banana em rodela

Modo de Preparo

ARROZ DOCE

1. Em uma panela média coloque o arroz, a água, a canela, o cravo e o coco, e leve ao fogo médio por 20 minutos, até o arroz ficar bem macio e quase seco. Reserve.
2. Junte o leite de coco, o **IMPACT®** e misture bem. Coloque em um recipiente.

CALDA

1. Em uma frigideira, derreta a manteiga e doure a banana. Retire as bananas e reserve.
2. Sirva o arroz doce quente ou gelado com as rodela de banana grelhadas.

Strogonoff de carne



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 450g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	426kcal ou 1.816kJ	21
Carboidratos	24g	8
Proteínas	42g	56
Gorduras Totais	18g	33
Gorduras Saturadas	5,4g	25
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,6g	10
Sódio	709mg	30

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

 **RENDIMENTO:**
2 PORÇÕES

 **TEMPO DE PREPARO:**
30 MINUTOS

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 100g de cogumelos paris frescos
- 300g de contrafilé limpo em tiras finas
- 2 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- 1 cebola picada
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 colher (chá) de ketchup
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BAUNILHA**
- ½ colher (chá) de sal

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure a carne aos poucos, em fogo alto, para não juntar suco. Reserve a carne.
2. Coloque na frigideira o azeite restante e refogue a cebola. Junte a noz-moscada, o ketchup e a mostarda à carne reservada e tempere com o sal. Junte os cogumelos, acrescente os tomates e misture bem.
3. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe por cerca de 5 minutos. Incorpore delicadamente o **IMPACT®**. Sirva em seguida com arroz branco.



DICAS: 1. PARA QUE A CARNE FIQUE MACIA E SUCULENTA, ELA DEVE SER PREPARADA EM FOGO ALTO E AOS POUCOS. 2. SE PREFERIR, SUBSTITUA A CARNE PELA MESMA QUANTIDADE DE FRANGO EM TIRAS FINAS.

Batatas rústicas com alecrim



COZINHA NESSE ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 400g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	560kcal ou 2.343kJ	28
Carboidratos	102g	34
Proteínas	11g	15
Gorduras Totais	12g	22
Gorduras Saturadas	2,6g	12
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	8,2g	33
Sódio	1.303mg	54

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO:
40 MINUTOS

Ingredientes

BATATA

- 2 batatas-doces cortadas em tiras largas com casca
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 ramos de alecrim
- 1 colher (chá) de sal

MOLHO

- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BAUNILHA**
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- ½ banana da terra
- ½ batata-doce pequena cozida
- 1 tomate picado sem semente
- 2 colheres (sopa) de cebolinha

Modo de Preparo

1. **BATATAS:** Em uma assadeira coloque as batatas, o azeite, o sal e o alecrim. Misture bem, cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Retire o papel alumínio e deixe por cerca de 10 minutos ou até dourar.
2. **MOLHO:** Em um liquidificador bata a banana, a batata, o tomate, o **IMPACT®** e passe para um recipiente. Junte os outros ingredientes e sirva acompanhado com as batatas.



DICAS: SE PREFERIR ASSAR AS ISCAS É SÓ LEVAR AO FORNO PRAQUECIDO A 180°C EM UMA ASSADEIRA UNTADA POR 30 MINUTOS, VIRANDO NA METADE DO TEMPO.

Smoothie de morango e banana



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 360g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	329kcal ou 1.377kJ	16
Carboidratos	54g	18
Proteínas	15g	20
Gorduras Totais	5,9g	11
Gorduras Saturadas	2,6g	12
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	3g	12
Sódio	120mg	5

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

 **RENDIMENTO:**
1 PORÇÃO

 **TEMPO DE PREPARO:**
10 MINUTOS

Ingredientes

- 1 garrafinha (200 ml) de **IMPACT® BANANA**
- ½ xícara (chá) de bananas congeladas
- ½ xícara (chá) de morangos congelados

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata metade do **IMPACT®** com a banana e coloque no copo alto.
2. Em seguida, bata o restante do **IMPACT®** com os morangos e coloque sobre o primeiro creme.

Tapioca de geleia de maçã



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 460g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	503kcal ou 2.105kJ	25
Carboidratos	112g	37
Proteínas	7,4g	10
Gorduras Totais	2,8g	5
Gorduras Saturadas	1,3g	6
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,3g	5
Sódio	75mg	3

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO:
15 MINUTOS

Ingredientes

GELEIA

- 2 maçãs picadas
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de fécula de batata
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BANANA**

TAPIOCA

- 200g de massa de tapioca pronta
- 1 maçã vermelha

Modo de Preparo

GELEIA

1. Em uma panela pequena, coloque a maçã, o suco de limão, o açúcar e a água. Leve ao fogo por 5 minutos após fervura e reserve.
2. Dissolva a fécula na água e leve ao fogo até engrossar. Desligue, junte a geleia de maçã e o **IMPACT®**.

TAPIOCA

1. Em uma frigideira aquecida faça os discos de tapioca, dourando os dois lados e reserve.
2. Sirva as tapiocas com a geleia e decore com fatias de maçã vermelha.

Sorvete de frutas (manga e coco fresco)



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 424g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	416kcal ou 1.741kJ	21
Carboidratos	53g	18
Proteínas	15g	20
Gorduras Totais	16g	29
Gorduras Saturadas	10g	45
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,9g	12
Sódio	150mg	6

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

 **RENDIMENTO:**
1 PORÇÃO

 **TEMPO DE PREPARO:**
4 HORAS E 10 MINUTOS

Ingredientes

- 1 fatia de manga
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BANANA** congelado
- 3 morangos picados
- 2 colheres (sopa) de coco fresco ralado
- 2 colheres (sopa) de **NESTLÉ® CREME DE LEITE LEVÍSSIMO**

DECORAÇÃO

- ½ xícara (chá) de bolinhas de melão
- Folhas de hortelã

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Leve ao freezer por 4 horas até firmar. Sirva em taças com o boleador e decore com as bolinhas de melão e as folhas de hortelã.

Carne moída cremosa com batata



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 360g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	294kcal ou 1.230kJ	15
Carboidratos	23g	8
Proteínas	29g	39
Gorduras Totais	9,6g	17
Gorduras Saturadas	3,6g	16
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1g	4
Sódio	1.100mg	46

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

 **RENDIMENTO:**
2 PORÇÕES

 **TEMPO DE PREPARO:**
25 MINUTOS

Ingredientes

- ½ colher (sopa) de azeite
- 200g de carne moída
- 1 batata sem casca em cubos
- ½ colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BANANA**
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (chá) de tomilho fresco

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a carne moída, até secar toda a água.
2. Junte a batata, o extrato de tomate, o sal e a água fervente.
3. Cozinhe em fogo médio com a panela semitampada por cerca de 15 minutos ou até que as batatas estejam macias. Junte o **IMPACT® BANANA**, a cebolinha e o tomilho. Sirva.

Escondidinho de frango e mandioquinha



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 350g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	447kcal ou 1.870kJ	22
Carboidratos	34g	11
Proteínas	44g	59
Gorduras Totais	15g	27
Gorduras Saturadas	5,2g	24
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	3,3g	13
Sódio	779mg	32

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

 **RENDIMENTO:**
2 PORÇÕES

 **TEMPO DE PREPARO:**
20 MINUTOS

Ingredientes

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- 200g de peito de frango cozido desfiado
- 1 pitada de pimenta do reino
- ½ colher (chá) de sal
- 1 tomate picado sem semente
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

PURÊ

- 2 mandioquinhas cozidas e amassadas
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BANANA**
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

RECHEIO

1. Em uma panela pequena, aqueça o óleo e junte a cebola, o alho e deixe dourar.
2. Junte o frango desfiado, a pimenta-do-reino, o sal, o tomate e o cheiro verde. Misture bem e refogue por cerca de 3 minutos ou até murchar os tomates.
3. Transfira o frango para um recipiente refratário pequeno (10x15 cm) e reserve aquecido.

PURÊ

1. Em uma panela, acrescente a mandioquinha amassada quente e o sal, mexendo bem até formar um creme homogêneo.
2. Junte o **IMPACT®** e misture bem. Despeje esse creme sobre o frango reservado, salpique o queijo e sirva em seguida.

Arroz cremoso de legumes



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 430g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	463kcal ou 1.937kJ	23
Carboidratos	75g	25
Proteínas	16g	21
Gorduras Totais	11g	20
Gorduras Saturadas	4g	18
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	3,4g	14
Sódio	1.225mg	51

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido



COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO

RENDIMENTO:
2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO:
30 MINUTOS

Ingredientes

MASSA

- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ cebola ralada
- ½ xícara (chá) de arroz
- 1 colher (chá) de sal
- 1 banana-da-terra picada
- ½ xícara (chá) de brócolis
- 1 tomate picado
- 1 xícara (chá) de água
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® BANANA**
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

Modo de Preparo

ARROZ

1. Em uma panela funda, aqueça o azeite em fogo baixo e refogue a cebola, o arroz, o sal, a banana-da-terra picada, os brócolis e o tomate. Misture bem e deixe dourar.
2. Junte a água, misture bem e cozinhe.
3. Adicione o **IMPACT® BANANA** e o queijo, e misture bem. Sirva em seguida.

Penne ao molho de cúrcuma com um toque de pêssego e linhaça

COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 600g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	1382kcal ou 5.782kJ	69
Carboidratos	152g	51
Proteínas	45g	60
Gorduras Totais	66g	120
Gorduras Saturadas	36g	164
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	15,6g	62,4
Sódio	1.236mg	52

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO:
15 MINUTOS

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ colher (sopa) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de leite líquido MOLICO® desnatado
- ½ xícara (chá) de queijo mascarpone
- 1 colher (sopa) de cúrcuma
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® PÊSSEGO**
- 1 xícara (chá) de massa tipo penne integral cozida
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada

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.

Shake de cacau e pêsego



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 280g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	320kcal ou 1.339kJ	16
Carboidratos	46g	15
Proteínas	16g	21
Gorduras Totais	8g	15
Gorduras Saturadas	4g	18
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,6g	10
Sódio	123mg	5

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



RENDIMENTO:
1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO:
5 MINUTOS

Ingredientes

- 1 banana congelada
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® PÊSSEGO**
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 1 pitada de canela

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até obter um creme homogêneo. Sirva.

Mingau de aveia com chia, pêsego e tâmara



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 450g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	580kcal ou 2.427kJ	29
Carboidratos	85g	28
Proteínas	24g	32
Gorduras Totais	16g	29
Gorduras Saturadas	3,6g	16
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	7,2g	29
Sódio	123mg	5

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

 RENDIMENTO:
1 PORÇÃO

 TEMPO DE PREPARO:
15 MINUTOS

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de chia
- 5 colheres (sopa) de aveia em flocos
- ½ xícara (chá) de leite vegetal de amêndoas
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® PÊSSEGO**
- 2 colheres (sopa) de mamão picado
- ½ 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.

Creme de ervilha e limão



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 670g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	403kcal ou 1.686kJ	20
Carboidratos	61g	20
Proteínas	25g	33
Gorduras Totais	6,5g	12
Gorduras Saturadas	1,4g	6
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	11,5g	46
Sódio	1.106mg	46

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

RENDIMENTO:
1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO:
25 MINUTOS

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara e meia (chá) de ervilhas frescas
- 1 folha de louro
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque as ervilhas, a 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 as ervilhas 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.

Sopa de cenoura, curry e limão



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 570g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	351kcal ou 1.469kJ	18
Carboidratos	39g	13
Proteínas	15g	20
Gorduras Totais	15g	27
Gorduras Saturadas	4g	18
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	4,3g	17
Sódio	1.100mg	46

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO:
30 MINUTOS

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- 1 colher (chá) de curry
- ½ colher (chá) de sal
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

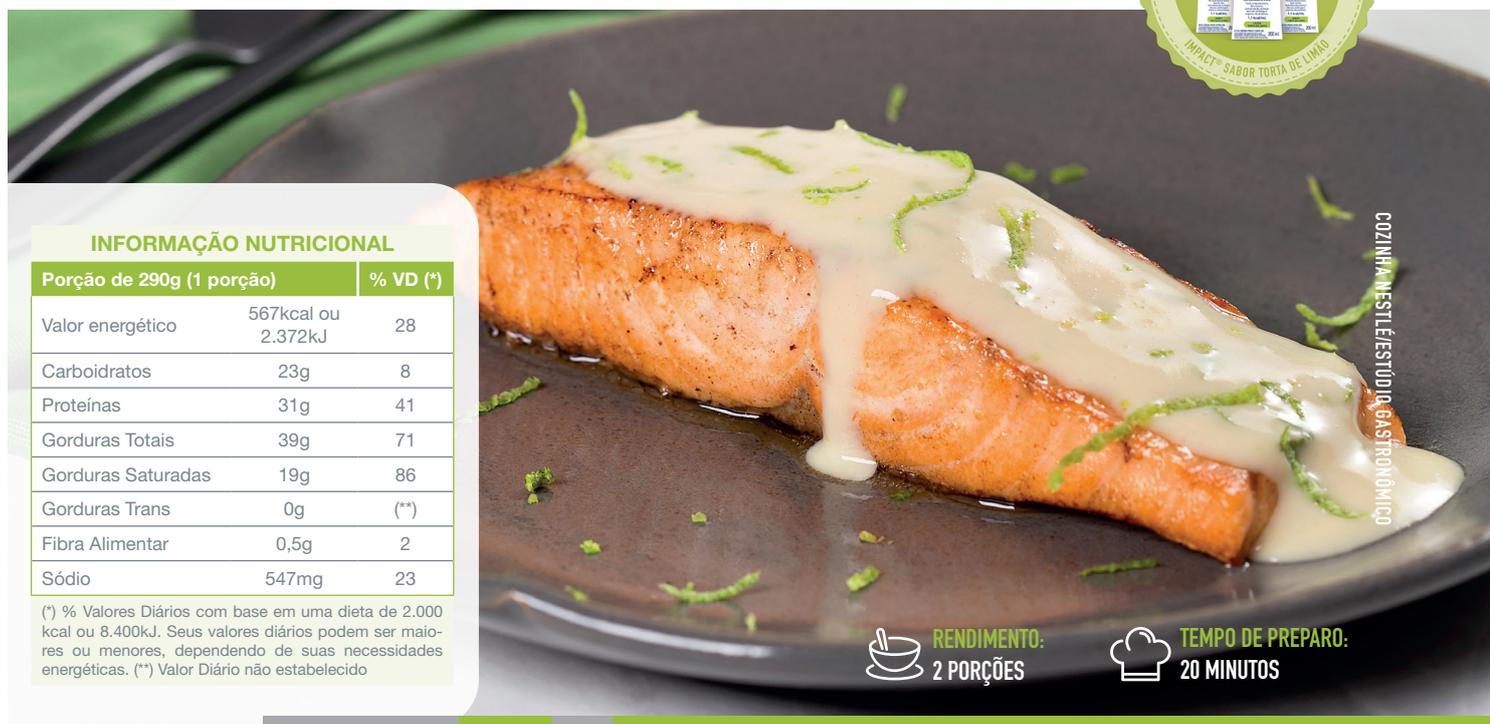
Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola.
2. Acrescente a cenoura, o curry, o sal e a 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.

Salmão grelhado ao molho de limão



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 290g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	567kcal ou 2.372kJ	28
Carboidratos	23g	8
Proteínas	31g	41
Gorduras Totais	39g	71
Gorduras Saturadas	19g	86
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	0,5g	2
Sódio	547mg	23

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido



RENDIMENTO:
2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO:
20 MINUTOS

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 garrafinha (200ml) de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

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.

Arroz cremoso de brócolis e limão



COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 275g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	349kcal ou 1.460kJ	17
Carboidratos	53g	18
Proteínas	13g	17
Gorduras Totais	9,4g	17
Gorduras Saturadas	3,3g	15
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	3g	12
Sódio	349mg	15

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

 **RENDIMENTO:**
2 PORÇÕES

 **TEMPO DE PREPARO:**
25 MINUTOS

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ cebola pequena picada
- 1 pitada de sal
- ½ xícara (chá) de brócolis picado
- 1 xícara e meia (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**
- 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 os brócolis, o sal 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.

Frozen de pitaya, banana e limão



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 195g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	173kcal ou 724kJ	9
Carboidratos	29g	10
Proteínas	7,6g	10
Gorduras Totais	2,9g	5
Gorduras Saturadas	1,3g	6
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,4g	10
Sódio	60mg	3

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido



RENDIMENTO:
2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO:
10 MINUTOS

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de polpa de pitaya congelada
- 1 banana congelada
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

Modo de Preparo

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

Sorvete de limão e geleia de ameixa



COZINHA NESTLÉSTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 250g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	330kcal ou 1.381kJ	17
Carboidratos	59g	20
Proteínas	11g	15
Gorduras Totais	5,6g	10
Gorduras Saturadas	2,8g	13
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	4,6g	18
Sódio	106mg	4

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO:
2 HORAS E 45 MINUTOS

Ingredientes

GELEIA DE AMEIXA

- ½ xícara (chá) de ameixa seca sem caroço
- ½ 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 garrafinha (200ml) de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

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.

Smoothie de morango, framboesa, limão e castanha



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 350g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	312kcal ou 1.305kJ	16
Carboidratos	43g	14
Proteínas	15g	20
Gorduras Totais	8,9g	16
Gorduras Saturadas	3,2g	15
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	5,3g	21
Sódio	121mg	5

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido

RENDIMENTO
1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO
5 MINUTOS

Ingredientes

- 4 morangos congelados
- ½ xícara (chá) de framboesas congeladas
- 1 garrafinha (200ml) de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**
- 1 unidade de castanha-do-pará

Modo de Preparo

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