

RECEITAS



Alimento enriquecido

receitas doces

ARROZ DOCE	03
BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	03
CANJICA	04
CREME DE MAMÃO	04
GELATINA DELÍCIA DE ABACAXI	05
DOCE DE ABÓBORA	05
GELATINA MOSAICO	06
IOGURTE CASEIRO	06
MINGAU DE AVEIA	07
MOCHASHAKE	07
MOUSE DE UVA	08
MOUSSE DE MARACUJÁ	08
MOUSSE FLORESTA NEGRA	09
SALADA DE FRUTAS COM MOLHO DE MORANGO	09
SHAKE DE MELÃO E BANANA	10
SHAKE DE VANILLA BAUNILHA	10
SHAKE MESCLADO	10
SHAKE VERÃO	11
SORVETE DE UVA	11
STROGONOFF DE CHOCOLATE	11
SUCO ENERGÉTICO DE CHOCOLATE COM MORANGO	12
VITAMINA DE MARACUJÁ COM GUARANÁ	12

receitas salgadas

BAIÃO DE DOIS	14
CALDO VERDE	14
CREME DE MANDIOQUINHA	15
ESTROGONOFF DE CARNE	15
FARINHA PARA EMPANAR CARNES, FRANGO, PEIXE E LEGUMES	16
FAROFA RÁPIDA	16
FEIJOADA	16
MACARRÃO AO MOLHO DE QUATRO QUEIJOS	17
MADALENA	18
MASSA DE ESPINAFRE	18
MASSA FRESCA COM OVOS	19
MASSA INTEGRAL	19
MASSA PARA PANQUECA	19
MASSA DE PIZZA OU CALZONE	20
MOLHO PARA SALADA	20
NHOQUE DE BATATA	21
NHOQUE DE BATATAS COM ABÓBORA	21
OMELETE	22
PÃO DE CENTEIO	22
PÃO DE QUEIJO	22
PATÉ DE ATUM	23
RISOTO DE FRANGO	23
SOPA DE ABÓBORA COM QUEIJO	24
SOPA DE CEBOLA	24
SOPA DE FEIJÃO	25
SOPA DE MANDIOCA	25
TUTU DE FEIJÃO	26



receitas
doces

ARROZ DOCE

INGREDIENTES:

- 4 colheres de sopa de leite condensado
- 2 colheres de sopa de arroz cru
- 4 colheres de sopa de **SHAKE NUTROVIT SABOR BAUNILHA**
- 1 xícara de água (200 ml)
- Canela a gosto



MODO DE PREPARO

Em uma panela grande coloque o arroz e a água. Leve ao fogo até levantar fervura, mantenha em fogo baixo até que o arroz fique macio, adicione o leite condensado. Reserve o arroz doce até esfriar, depois acrescente o **SHAKE NUTROVIT SABOR BAUNILHA** e mexa bem.

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

Massa:

- 3 colheres de sopa de cenoura descascada e picada
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sobremesa de açúcar
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- ½ colher de café de fermento em pó

Cobertura:

- 1 colher de sobremesa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de chocolate em pó
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de leite integral
- 2 colheres de sopa de **SHAKE NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS**



MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a cenoura, o ovo e o óleo. Acrescente o açúcar e bata por uns 5 minutos. Coloque a farinha de trigo e misture bem. Acrescente o fermento em pó e mexa lentamente. Asse em forno pré-aquecido (180°C) por 20 minutos ou faça o teste do palito. Se ele sair limpo está pronto.

Cobertura: Em uma panela, coloque a manteiga, o chocolate em pó, o açúcar, e o leite. Leve ao fogo até obter uma cobertura homogênea. Desligue o fogo e acrescente o **SHAKE NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS** e misture bem. Coloque a cobertura sobre o bolo.

CANJICA

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de canjica branca
- 2 colheres de sopa de leite condensado
- 1/4 xícara de chá de leite integral
- 1 e 1/2 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de amendoim torrado e sem casca
- Canela em pó a gosto
- 4 colheres de sopa de **SHAKE NUTROVIT SABOR BAUNILHA** OU **NUTROVIT WHEY PLUS**

MODO DE PREPARO

Coloque a canjica de molho em água fria por 30 minutos. Troque a água e cozinhe em panela de pressão por 10 minutos ou até que os grãos fiquem macios. Desligue o fogo. Deixe sair a pressão e acrescente o leite condensado, o leite e o amendoim. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e acrescente o **SHAKE NUTROVIT SABOR BAUNILHA** OU **NUTROVIT WHEY PLUS**.

Ao servir polvilhe com canela em pó. Sirva ainda quente ou depois de fria.

*Se preferir, utilize canjica pronta e adicione as colheres de **SHAKE NUTROVIT SABOR BAUNILHA** OU **NUTROVIT WHEY PLUS** junto com adição do leite.*



CREME DE MAMÃO

INGREDIENTES

- 1 mamão papaia pequeno
- 2 bolas de sorvete de creme
- 4 colheres de sopa de **NUTROVIT SABOR BAUNILHA** OU **NUTROVIT WHEY PLUS**

MODO DE PREPARO

Retire as sementes e corte o mamão em pedaços. Coloque no liquidificador o mamão, o sorvete e o **NUTROVIT SABOR BAUNILHA** OU **NUTROVIT WHEY PLUS** até obter um creme homogêneo.

Sirva preferencialmente gelado!!!



GELATINA DELÍCIA DE ABACAXI

INGREDIENTES

- 1 e ½ colher de sopa (um envelope) de GELATINA NUTROVIT sabor abacaxi
- 150 ml de água quente
- 2 colheres rasas de açúcar
- ½ xícara de abacaxi picado

Cobertura:

- 7 colheres de creme de leite sem soro

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina em 1 xícara com 150ml de água quente e o açúcar. Mexa muito bem. Coloque em um recipiente, adicione o abacaxi e coloque na geladeira para endurecer. Após endurecido, acrescentar o creme de leite e recolocar para gelar.



DOCE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de abóbora em cubos
- 2 colheres sopa de água
- 2 colheres sopa de açúcar
- 2 cravos da Índia
- 1 pau de canela pequeno
- 4 colheres sopa de NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a abóbora, a água, o açúcar, o cravo da Índia e a canela. Leve ao fogo baixo e tampe a panela, mexendo de vez em quando até a abóbora começar a desmanchar. Retire do fogo. Acrescente o NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS, misture bem e leve à geladeira. Sirva frio.



GELATINA MOSAICO

INGREDIENTES

- 1 e ½ colher de sopa de GELATINA NUTROVIT sabor morango
- 1 e ½ colher de sopa de GELATINA NUTROVIT sabor limão
- 1 e ½ colher de GELATINA NUTROVIT sabor abacaxi
- 1 e ½ colher de sopa de GELATINA NUTROVIT sabor uva
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 lata de leite condensado
- 4 xícaras de água quente
- 4 xícaras de água fria

MODO DE PREPARO

Dissolva cada gelatina em 1 recipiente com 150ml de água quente. Mexa muito bem. Coloque em formas e deixe endurecer. Leve ao liquidificador a gelatina de limão com a lata de creme de leite e a lata de leite condensado. Bata bem ate espumar e ficar um creme homogêneo. Corte as gelatinas restantes em pequenos quadradinhos, misture com o creme de limão. Leve pra gelar em recipiente transparente.



IOGURTE CASEIRO

INGREDIENTES

- 1 litro de leite de pacote
- 1 copo de iogurte natural
- 4 colheres de sopa bem cheias de açúcar
- 1 copo americano de água
- 1 e ½ colher de sopa de GELATINA NUTROVIT no sabor de sua preferência

MODO DE PREPARO

Esquente o leite ate ficar um pouco mais que morno, mas não deixe ferver. Apague o fogo e coloque o iogurte natural, sem sabor. Misture bem e tampe com a tampa e depois com um pano. Aproximadamente 6 horas depois faça uma calda bem rala com o açúcar e a água. Junte a gelatina, a calda fora do fogo mexendo bem ate esfriar um pouco. Adicione a mistura do leite e bata no liquidificador por 2 minutos. Sirva em taças e decore com frutas de acordo com o sabor da gelatina escolhida.



MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de aveia grossa
- 1 caneca de leite integral
- 2 colheres de sobremesa de açúcar
- 4 colheres de sopa de
NUTROVIT SABOR BAUNILHA
OU NUTROVIT WHEY PLUS



MODO DE PREPARO

Coloque o leite em uma panela e leve ao fogo médio. Acrescente a aveia e o açúcar, misture bem até engrossar. Desligue o fogo e acrescente o NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS. Sirva a seguir.

MOCCASHAKE

INGREDIENTES

- 1 copo de leite integral
- 1 colher de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de cappuccino em pó
- 4 colheres de sopa de SHAKE
NUTROVIT SABOR BAUNILHA

MODO DE PREPARO

Esquente o leite e acrescente o chocolate em pó, o cappuccino e o SHAKE NUTROVIT SABOR BAUNILHA. Misture bem e sirva a seguir.

Pode ser preparado frio, acrescente o leite gelado e bata com os ingredientes no liquidificador!

Decore como preferir. Como sugestão, pode ser utilizado chantilly e cobertura de chocolate.



MOUSSE DE UVA

INGREDIENTES

1 ½ colher de sopa (um envelope) de REFRESCO DE UVA NUTROVIT
½ lata de leite condensado
½ lata de creme de leite sem soro
4 colheres de sopa de NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS

CALDA:

100 ml de suco de uva concentrado
½ xícara de chá de açúcar
1 colher de café de amido de milho



MODO DE PREPARO

Calda: Coloque todos os ingredientes em uma panela e misture. Leve ao fogo baixo mexendo até que fique em ponto de calda. Retire do fogo e deixe esfriar.

Mouse:: Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos. Coloque em uma taça individual e leve à geladeira por 3 horas. Coloque a calda sobre o mouse e sirva gelado.

MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de leite condensado
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 3 colheres de sopa de suco de maracujá
- 4 colheres de sopa de leite condensado
- 1 colheres de sopa de água morna
- 4 colheres de sopa de NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS

CALDA

1 maracujá pequeno com sementes
2 colheres de chá açúcar refinado

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, o leite condensado, o suco de maracujá e o NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS. Coloque em um recipiente e leve à geladeira.

CALDA

Leve em fogo baixo o maracujá com sementes e o açúcar, mexendo até que forme uma calda. Deixe esfriar e coloque sobre o mousse para decorar. Sirva gelado.



MOUSSE FLORESTA NEGRA

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de SHAKE NUTROVIT sabor chocolate
- 1 e ½ colher de sopa de GELATINA NUTROVIT sabor morango
- 4 claras em neve
- 2 copos de iogurte natural desnatado
- Chocolate granulado
- Cerejas ao marrasquino

MODO DE PREPARO

Primeiramente hidrate a gelatina de morango em 2 colheres de sopa de água em temperatura ambiente. Coloque no liquidificador o iogurte natural desnatado, o SHAKE NUTROVIT sabor chocolate. Leve a gelatina ao microondas por 20 segundos ou ao banho maria ate que esteja derretida e bem liquida e acrescente aos ingredientes que estão no liquidificador e bata por 2 minutos. Bata as claras em ponto de neve. Agregue a mistura do liquidificador as claras delicadamente. Distribua em taças. Decore com as raspas de chocolate e com uma cereja.



SALADA DE FRUTAS COM MOLHO DE MORANGO

INGREDIENTES

- 4 xícaras de frutas variadas de sua preferência

CREME:

- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 copo de iogurte natural
- 2 colheres de SHAKE NUTROVIT sabor morango
- Folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

Distribua as frutas cortadas em cubinhos pequenos em quatro taças. Bata os ingredientes do creme no liquidificador por 1 minuto, coloque sobre as frutas e enfeite com as folhinhas de hortelã.



SHAKE DE MELÃO E BANANA

INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte desnatado
- 1 colher de sopa de granola
- 1 unidade de banana nanica picada
- 2 colheres de sopa de mel
- 160 ml de água gelada
- ½ xícara de chá de melão picado
- 4 colheres de sopa de
SHAKE NUTROVIT SABOR BAUNILHA

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos ingredientes (exceto granola). Após, servir em um copo e jogue a granola por cima



SHAKE DE VANILLA – BAUNILHA



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de SHAKE NUTROVIT sabor baunilha
- 1 copo de leite (200ml)
- 2 colheres de sopa de sorvete de creme

MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata por 1 minuto. Sirva em taça alta.

SHAKE MESCLADO

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de SHAKE NUTROVIT sabor chocolate
- 1 colher de sopa de SHAKE NUTROVIT sabor morango ou baunilha
- 200 ml de leite desnatado gelado
- 1 colher de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

Bata metade do leite com o SHAKE NUTROVIT sabor chocolate por 1 minuto no liquidificador. Com a outra metade do leite bata o outro SHAKE NUTROVIT escolhido também por 1 minuto. Umedeça a borda do copo em água e emborque-o no cacau em pó. Coloque o SHAKE NUTROVIT sabor chocolate primeiramente no copo e depois adicione delicadamente a outra parte do leite com shake escolhido.



SHAKE VERÃO

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de SHAKE NUTROVIT sabor morango
- ½ copo de iogurte desnatado gelado (100ml)
- ½ copo de leite desnatado gelado (10ml)
- 5 unidades de morangos maduros. Reserve 1 morango para decoração
- Adoçante ou açúcar a gosto.



MODO DE PREPARO

Higienize os morangos e coloque todos os ingredientes num copo de liquidificador. Bata por 1 minuto e sirva em taça alta. Decore com o morango reservado

SORVETE DE UVA



INGREDIENTES

- 1 e ½ colher de sopa de GELATINA NUTROVIT sabor uva
- 2 colheres de sopa de água quente
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de suco de uva concentrado

MODO DE PREPARO

Dissolva a GELATINA NUTROVIT sabor uva na água quente e coloque no liquidificador com todos os demais ingredientes. Bata bem ate espumar. Coloque em um recipiente bem fechado e leve ao congelador ate ficar bem firme. Retire e leve a batedeira para que fique bem cremoso. Repita a operação por mais duas vezes. Sirva em taças.

STROGONOFF DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1/3 xícara de chá de leite condensado
- 1/3 xícara de chá de leite integral
- 1 gema peneirada
- 1 clara
- 1 colher de sobremesa de chocolate em pó
- 1 colher de chá de margarina
- 3 colheres de sopa de creme de leite sem soro
- 30 g de chocolate meio amargo picados
- 2 colheres de sopa de nozes picadas
- 4 col. de sopa de NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS



MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o leite condensado, a gema, o chocolate em pó, a margarina e o leite, leve ao fogo médio, mexendo sempre, até ficar no ponto de brigadeiro mole. Retire da panela e deixe esfriar. Bata a clara em neve e misture o creme de leite sem soro e NUTROVIT SABOR BAUNILHA OU NUTROVIT WHEY PLUS, depois de frio, adicione o creme de chocolate, as nozes bem picadas e o chocolate meio amargo. Leve para gelar. Servir gelado.

SUCO ENERGÉTICO DE CHOCOLATE COM MORANGO



INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de leite condensado
- 3 morangos grandes
- 1 xícara de chá de leite integral
- 4 colheres sopa de SHAKE NUTROVIT sabor chocolate

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

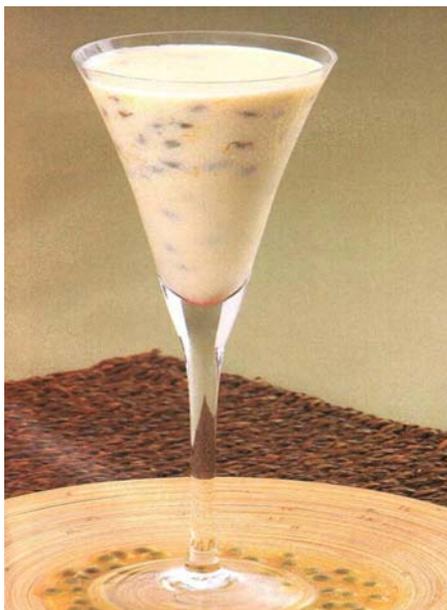
VITAMINA DE MARACUJÁ COM GUARANÁ

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de leite condensado
- 100 ml de refrigerante sabor guaraná
- 100 ml de suco de maracujá peneirado (ou outro de sua preferência)
- 4 colheres de sopa de SHAKE NUTROVIT sabor baunilha ou NUTROVIT WHEY PLUS
- Pedras de gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto. Sirva gelado.





receitas
salgadas

BAIÃO DE DOIS

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de feijão de corda cozido
- 3 colheres de arroz cozido
- 2 colheres de sopa de queijo de coalho
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de carne seca cozida desfiada
- 1/4 xícara de chá de linguiça calabresa defumada picada
- Coentro picado a gosto
- Cebolinha verde picada a gosto
- 4 colheres sopa de NUTROVIT WHEY PLUS



MODO DE PREPARO

Coloque 1 colher de sopa de manteiga na panela, deixe aquecer. Adicione a linguiça e refogue. Junte a carne seca desfiada e refogue por cerca de 3 minutos. Acrescente o feijão de corda e o arroz. Misture bem. Coloque 1 colher de sopa de manteiga e misture novamente. Tempere com coentro e cebolinha e, por último, o queijo de coalho picado. Desligue o fogo. Acrescente o NUTROVIT WHEY PLUS e misture bem. Sirva em seguida.

CALDO VERDE

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de batata
- ½ tablete de caldo de galinha
- 1 colher de chá de óleo de soja
- 2 xícaras de chá de água
- ½ xícara de chá de couve manteiga cortada em tiras finas
- 2 colheres de sopa de linguiça calabresa defumada cortada em rodela
- 4 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, coloque a batata, o caldo de galinha, o óleo, a água e o sal. Cozinhe por cerca de 10 minutos (após início da pressão). Após, bata tudo no liquidificador. Despeje em uma panela e acrescente a calabresa e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo e adicione a couve manteiga e NUTROVIT WHEY PLUS. Se preferir ao final coloque um fio de azeite.



CREME DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

- 1 colher sopa de cebola picada
- 1 colher sopa de azeite de oliva ou óleo
- 2 mandioquinhas (ou batata baroa) (70g)
- 500ml ou 2 copos de água
- ½ tablete de caldo de galinha
- 30g de linguiça calabresa defumada
- 1 colher sopa de creme de leite
- 4 colheres sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- Salsa picada a gosto



MODO DE PREPARO

Limpe a mandioquinha e corte em pedaços. Em uma panela aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente 1 e ½ copo de água e dissolva o tablete de caldo, deixe ferver. Adicione a mandioquinha ao caldo fervente, deixe cozinhar bem até começar a desmanchar. Bata no liquidificador ou amasse com um garfo. Adicione a linguiça fatiada, cozinhe por mais uns 3 minutos. Desligue o fogo e deixe descansar. Em um prato fundo, misture o restante da água com o NUTROVIT WHEY PLUS. Acrescente o creme de leite e misture bem. Acrescente então o creme de mandioquinha, mexa bem e finalize com salsinha. Sirva a seguir.

STROGONOFF DE CARNE

INGREDIENTES

- 80g de filé mignon cortado em tirinhas
- ¼ tablete de caldo de galinha
- 1 colher de sopa de cebola picadinha
- 1/2 colher de sopa de catchup
- 4 colheres de sopa de creme de leite sem soro ou light
- 4 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- 1 colher de sobremesa de óleo
- Champignon a gosto

MODO DE PREPARO

Doure a cebola no óleo. Coloque a carne e deixe refogar. Acrescente o champignon, o caldo de galinha picadinho, o catchup, e cozinhe por 3 minutos. Baixe o fogo e coloque o creme de leite, mexa bem e deixe cozinhar por uns 3 minutos. Desligue o fogo e acrescente NUTROVIT WHEY PLUS. Sirva a seguir.



FARINHA PARA EMPANAR CARNES, FRANGO, PEIXE E LEGUMES



INGREDIENTES

- 4 xícaras de farinha de rosca
- 1 xícara de NUTROVIT WHEY PLUS
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de farofa pronta temperada
- 1 colher de chá de açúcar refinado
- sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e usar para empanar

FAROFARÁPIDA

INGREDIENTES

- 500g de farinha de mandioca
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres de sopa de azeite ou manteiga
- 1 cebola média picada
- 1/2 xícara de azeitonas picadas
- 1 pimentão pequeno picado
- pimenta dedo de moça opcional
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 100g de bacon picados ma
- 100g de lingüiça calabresa defumada
- 2 ovos cozidos picados
- 4 colheres de NUTROVIT WHEY PLUS



MODO DE PREPARO

Refogue o alho, a cebola, o bacon no azeite ou manteiga. Coloque a lingüiça e deixe fritar. Em seguida adicione o pimentão e as azeitonas até dourar. Vai colocando a farinha e mexendo sem parar, por último os ovos, a salsinha, a cebolinha e o NUTROVIT WHEY PLUS.

FEIJOADA

INGREDIENTES

- 2 pedaços de lombo dessalgado (cubos pequenos)
- 1 costelinha fresca
- 2 pedaços de carne seca magra (cubos pequenos)
- 5 colheres de sopa de feijão preto
- Cheiro verde picado a gosto
- Cebola picada a gosto



- Meia colher de café de alho picado (a gosto)
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 4 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- Louro a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o feijão de molho na água no dia anterior. Deixe as carnes salgadas de molho em água de um dia para outro, trocando a água a cada 4 horas durante este período. No dia, ferva as carnes salgadas e jogue a água fora, por 2 vezes. Renove a água e ferva novamente. Cozinhe o feijão na última água utilizada para ferver as carnes. Reserve. Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente o cheiro-verde, o louro e as carnes em pedaços. Coloque o feijão já cozido, deixe ferver de 8 a 10 minutos. Verifique o sal e desligue o fogo. Acrescente o NUTROVIT WHEY PLUS. Misture bem e sirva a seguir.

MACARRÃO AO MOLHO DE QUATRO QUEIJOS

INGREDIENTES

Massa:

- 1 pires de chá de macarrão parafuso

Molho:

- 1 colher de sobremesa de margarina
- ¼ xícara de chá de leite integral
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 2 colheres de sopa de queijo mussarela ralado
- 2 colheres de sopa de queijo prato ralado
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de queijo gorgonzola
- 3 colheres de sopa de batata palha
- 4 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- Sal e noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão em água quente e sal, escorra e reserve. Em uma panela, derreta totalmente a margarina, junte o leite e deixe ferver por alguns minutos. Acrescente os queijos e deixe derreter. Acrescente o sal, a noz moscada, e por último o creme de leite. Deixe por mais 3 minutos no fogo, mexendo sempre, sem deixar ferver. Desligue o fogo e acrescente o NUTROVIT WHEY PLUS. Coloque sobre o macarrão. Sirva em seguida.



MADALENA

INGREDIENTES

- 1 batata média (80g)
- 2 colheres sopa de creme de leite
- 4 colheres sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- 1 colher sopa de cebola picada
- 1 colher sopa de azeite de oliva ou óleo
- 1 xícara café de carne moída (50g)
- 2 azeitonas picadas
- 2 colheres sopa de polpa de tomate
- 1 colher sopa de requeijão
- Salsa picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo ralado a gosto



MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata até chegar ao ponto de purê. Amasse bem, acrescente o creme de leite e as o NUTROVIT WHEY PLUS e sal. Misture bem e reserve.

Recheio:

Em outra panela refogue a cebola no azeite, acrescente a carne moída e refogue até estar cozida. Acrescente as azeitonas picadas e a polpa de tomate. Adicione salsa, sal e pimenta a gosto.

Montagem:

Em um refratário, coloque no fundo uma camada do purê, espalhe o recheio por cima, acrescente o requeijão e finalize com a outra camada do purê. Salpique queijo ralado para decorar. Sirva a seguir.

MASSA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo especial
- 1 xícara de semola grano duro
- 2 colheres (sopa) de NUTROVIT WHEY PLUS
- ½ maço de espinafre
- 3 ovos inteiros



MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas do espinafre e escale em água fervente rapidamente até murchar levemente. Escorra e esprema bem. Bata no liquidificador juntamente com os ovos. Peneire todos os ingredientes secos dentro de uma bacia grande. Faça um buraco no centro e coloque os ovos. Bata com um garfo fazendo movimentos circulares de dentro para fora. Em seguida, amasse bem até obter uma massa lisa. Envolve a massa em filme plástico e deixe descansar por 15 minutos. Após o descanso, abra a massa com rolo ou cilindro e corte na espessura desejada. A massa deve ser cozida em água fervente em abundância. Tempere a água com louro, sal e azeite de oliva. O cozimento ocorre em 3 minutos.

MASSA FRESCA COM OVOS

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo especial
- 1 xícara de sêmola grano duro
- 2 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- 4 ovos inteiros

MODO DE PREPARO

Peneire todos os ingredientes secos dentro de uma bacia grande. Faça um buraco no centro e coloque os ovos. Bata com um garfo fazendo movimentos circulares de dentro para fora. Em seguida, amasse bem até obter uma massa lisa. Envolve a massa em filme plástico e deixe descansar por 15 minutos. Após o descanso, abra a massa com rolo ou cilindro e corte na espessura desejada. A massa deve ser cozida em água fervente em abundância. Tempere a água com louro, sal e azeite de oliva. O cozimento ocorre em 3 minutos.



MASSA INTEGRAL

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo especial
- 1 ½ xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de sêmola grano duro
- 3 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- 4 ovos

MODO DE PREPARO

Peneire todos os ingredientes secos dentro de uma bacia grande. Faça um buraco no centro e coloque os ovos. Bata com um garfo fazendo movimentos circulares de dentro para fora. Em seguida, amasse bem até obter uma massa lisa. Envolve a massa em filme plástico e deixe descansar por 15 minutos. Após o descanso, abra a massa com rolo ou cilindro e corte na espessura desejada. A massa deve ser cozida em água fervente em abundância. Tempere a água com louro, sal e azeite de oliva. O cozimento ocorre em 3 minutos.



MASSA PARA PANQUECA

INGREDIENTES

- 3 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de NUTROVIT WHEY PLUS
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 ovo inteiro
- ½ litro de leite ou até obter uma consistência lisa e homogênea
- sal a gosto
- 1 fio de óleo



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma frigideira antiaderente com óleo e despeje uma pequena porção da massa na frigideira quente, deixar dourar e virar para dourar do outro lado.

MASSA DE PIZZA OU CALZONE

INGREDIENTES

- 3 kg de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 5 colheres (sopa) de fermento biológico
- 1 xícara de NUTROVIT WHEY PLUS
- ½ xícara de óleo
- 250 g de margarina
- 1,8 litros de leite (ou até dar o ponto)
- 4 ovos inteiros

MODO DE PREPARO

Coloque o trigo em uma vasilha grande, faça uma cova e adicione o fermento com o açúcar e acrescente a fermento com um pouco de leite morno. Adicione os demais ingredientes e vá sovando. Faça bolinhas grandes de acordo com a forma que for usar. Deixe crescer. Depois de crescido abra com as pontas dos dedos ou com rolo. Fure com um garfo e deixe crescer novamente. Leve para o forno somente para pré-assar.



MOLHO PARA SALADA

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de mel
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de café de suco de limão.
- 4 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o mel, a mostarda, o suco de limão, o sal e o NUTROVIT WHEY PLUS até formar um molho homogêneo e acrescente na salada. Sirva em seguida.



NHOQUE DE BATATA

INGREDIENTES

- 1 kg de batata
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de sêmola grano duro
- 1 xícara de NUTROVIT WHEY PLUS
- 100 gramas de parmesão
- 2 gemas
- 1 colher de (sobremesa) de sal
- noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO:

Lave as batatas e cozinhe com casca e sal grosso. Apenas coloque o sal e a batata quando a água já estiver fervendo. Descascar e passar no espremedor ainda quente. Deixe esfriar.

Misture os demais ingredientes e junte com as batatas. Não manipule a massa por muito tempo. Faça rolinhos e corte com a faca. Cozinhe em água fervente e depois dê um choque térmico em água gelada para cessar o cozimento.



NHOQUE DE BATATAS COM ABÓBORA

INGREDIENTES

- 350g de abóbora madura (pode ser qualquer tipo)
- 150g de batata cozida com a casca
- 150g de farinha de trigo especial
- 2 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- 50g de queijo parmesão
- sal e noz moscada a gosto
- 1 colher (café) de açúcar

MODO DE PREPARO

Asse a abóbora com casca (não pode ser cozida), cubra com papel alumínio. Após retire a polpa e esprema ainda quente com as batatas cozidas e descascadas. Misture a abóbora e as batatas e deixe esfriar. Acrescente os demais ingredientes, faça rolinhos, corte e cozinhe. Não esqueça de dar o choque térmico em água gelada depois do cozimento.

OMELETE

INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- 1 fio de azeite
- 3 colheres (sopa) de leite
- 1 colher de sopa cheia NUTROVIT WHEY PLUS
- salsinha, sal, queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Bata bem o ovo, acrescente o leite e continue batendo. Adicione os demais ingredientes. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje o ovo. Deixe dourar e vire. Pode ser recheado com o recheio da sua preferência



PÃO DE CENTEIO

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo especial
- 500g de farinha de centeio
- 200g de NUTROVIT WHEY PLUS
- 2 ovos inteiros
- ½ copo de requeijão (150ml) de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 copos de requeijão (600 ml) de leite
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres(sopa) de fermento para pão

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes secos em uma vasilha grande. Faça uma cavidade e acrescente o restante dos ingredientes. Amasse bem, reserve e aguarde até dobrar de volume. Dê a forma de broa. Coloque em uma forma e deixe crescer. Pincele uma gema por cima e deixe assar em forno moderado por 40 minutos aproximadamente.



PÃO DE QUEIJO

INGREDIENTES

- 600g de polvilho azedo
- 200g de NUTROVIT WHEY PLUS
- 300 ml de leite
- 200 ml de leite
- 1 colher (sopa) de sal
- 250 g de mussarela ralada
- 6 ovos inteiros



MODO DE PREPARO

Em uma panela média, ferva o leite com o óleo, tire do fogo. Jogue esse líquido sobre o polvilho. Misture até esfriar. Acrescente o queijo, o NUTROVIT WHEY PLUS e os ovos até formar uma massa homogênea. Coloque a massa em um saco de confeitar e pingue em forma untada. Pode usar uma colher caso não tenha o saco de confeitar. Asse em forno médio por 30 minutos.

PATÊ DE ATUM

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de atum sem óleo
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de café de cebola ralada
- ½ colher de café de cheiro verde
- 2 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS



MODO DE PREPARO

Em um refratário coloque o atum, a maionese, a cebola, o cheiro verde e o NUTROVIT WHEY PLUS. Mexa bem até obter um creme homogêneo.

RISOTO DE FRANGO

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de cebola picada
- ½ dente de alho picado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de arroz arbóreo
- 1 cálice de vinho branco seco (opcional)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate pronto
- ½ litro de água
- ¼ tablete de caldo de galinha
- 50 g peito de frango cortado em tiras
- 1 colher de sopa de champignon
- 1 colher de café de salsinha
- 1 colher de café de queijo parmesão ralado
- 4 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS



MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a água e o caldo de galinha e mantenha em fogo baixo. Em outra panela, coloque a manteiga, o azeite de oliva, a cebola e o alho. Refogue em fogo baixo por aproximadamente 2 minutos, mexendo sempre. Acrescente o arroz, deixe em fogo médio e mexa até que os grãos fiquem meio transparentes. Em seguida, coloque o vinho branco (opcional) e o frango. Mexa até que o vinho evapore. Coloque aos poucos o caldo no arroz e mexa sempre até que o caldo quase seque por completo deixando o arroz cremoso e continue com esse procedimento até que todos os ingredientes fiquem cozidos, o que levará aproximadamente 20 minutos. Acrescente o molho de tomate, o champignon, a salsinha e o restante do caldo. Deixe cozinhar com a panela semi tampada. Desligue o fogo e acrescente NUTROVIT WHEY PLUS, mexa bem até a dissolução do pó. Polvilhe queijo parmesão sobre o risoto e sirva a seguir.

SOPA DE ABÓBORA COM QUEIJO

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de abóbora
- 1 xícara de chá de água
- 1/2 cubo de caldo de legumes
- 1/4 xícara de chá de leite quente
- 1 fatia média de queijo minas frescal cortado em cubos pequenos
- 4 colheres sopa de NUTROVIT WHEY PLUS

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, ferva a água e dissolva o cubo de caldo de legumes. Junte a abóbora e cozinhe em fogo médio, com a panela parcialmente tampada, por 15 minutos ou até ela ficar macia. Deixe amornar. Coloque no liquidificador e bata até formar uma mistura cremosa, recoloque na panela, adicione o leite e cozinhe em fogo médio por 5 minutos. Acrescente o queijo, o NUTROVIT WHEY PLUS e transfira para uma sopeira. Sirva em seguida.



SOPA DE CEBOLA

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 cebola grandes cortadas em tirinhas
- ½ xícara de óleo
- 2 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- 100 g de queijo parmesão ralado

- 3 litros de caldo de carne
- 10 fatias de pão de forma
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Leve uma panela ao fogo com o óleo, manteiga e o dente de alho amassado. Junte a cebola cortada e deixe dourar bem. Acrescente a farinha de trigo e deixe dourar também. Adicione levemente o caldo e deixe ferver por aproximadamente 10 minutos. Acrescente a nata e o NUTROVIT WHEY PLUS. Coloque em cumbucas. Cubra com as fatias de pães, salpicar o queijo e levar para gratinar.



SOPA DE FEIJÃO



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de feijão cozido e temperado
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de tomate picado (com pele e semente)
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS

MODO DE PREPARO

Bata o feijão, a água e o tomate no liquidificador. Coloque o feijão batido em uma panela e deixe cozinhar por 5 minutos. Prove e corrija o sal, se necessário. Desligue o fogo e acrescente NUTROVIT WHEY PLUS. Sirva a seguir.

SOPA DE MANDIOCA

INGREDIENTES

- 1 xícara de sopa de mandioca cozida
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 1 colher de sopa de cebola picadinha
- 2 xícaras de água
- ¼ tablete de caldo de galinha
- ½ colher de café de salsinha picada
- ½ colher de café de cebolinha verde picada
- 2 colheres de sopa de NUTROVIT WHEY PLUS



MODO DE PREPARO

Coloque a mandioca descascada e cortada em pedaços em uma panela com água e o caldo de galinha. Cozinhe durante 20 minutos ou até que a mandioca fique macia.

Acrescente $\frac{1}{2}$ colher de sobremesa de manteiga e a cebola e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Bata tudo no liquidificador. Coloque na panela novamente e acrescente a manteiga restante e deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, até que fique cremosa. Desligue o fogo e acrescente NUTROVIT WHEY PLUS, a salsinha e a cebolinha verde e sirva a seguir.

TUTU DE FEIJÃO

INGREDIENTES

- 3 colheres sobremesa de azeite de oliva
- 1 tira de bacon picada
- $\frac{1}{2}$ xícara chá de feijão com caldo já cozido e temperado
- $\frac{1}{2}$ xícara café de farinha de mandioca fina
- 4 colheres sopa de NUTROVIT WHEY PLUS
- 2 colheres sopa de água
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Utilize a sobra de feijão ou prepare um feijão fresco. Em uma panela frite o bacon no azeite. Acrescente o feijão e refogue por 2 minutos. Acrescente a farinha de mandioca e vá mexendo sem parar. Desligue o fogo e espere amornar, acrescente o NUTROVIT WHEY PLUS aos poucos, sempre mexendo, acrescente a água para não ficar muito seco. Tempere com sal e pimenta antes de servir.



Conheça toda
nossa linha

Alimentos enriquecidos

