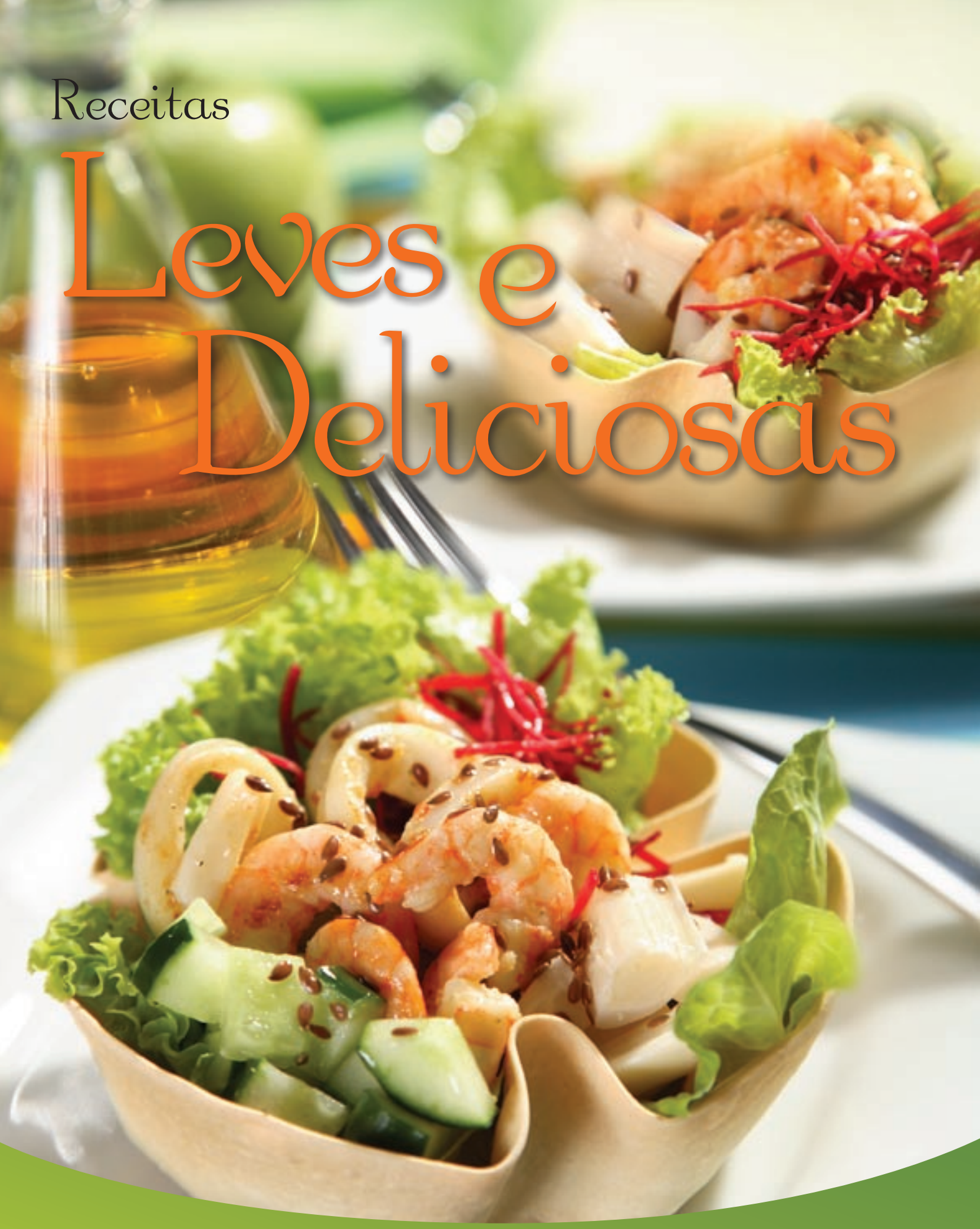
Receitas

Leves e Deliciosas



Serviço Nestlé ao Consumidor

Nestlé
Good Food, Good Life

Receitas

Leves e Deliciosas

Para termos uma vida saudável, precisamos manter uma alimentação equilibrada, utilizando ingredientes diversificados e naturais. Afinal, quanto mais colorido e variado for seu prato, mais nutritivo e completo ele será.

Particularmente nos dias mais quentes, o maior consumo de frutas, legumes e verduras nos ajudam a manter nosso organismo bem hidratado.

Nessa publicação você encontrará doces, bebidas e pratos salgados saborosos e refrescantes, que contribuirá para um cardápio equilibrado que agradará à toda família.

Aproveite as sugestões e varie seu cardápio com opções leves e deliciosas!

DOCES

3 - Torta de frutas

4 - Mousse de abacaxi com hortelã

4 - Salada de frutas crocante

5 - Sorvete alta estação

5 - Taça MOÇA® de frutas

6 - Frozen bicolor

6 - Cheesecake Romeu e Julieta

7 - Gelado de abóbora

7 - Carpaccio de melão com maracujá

BEBIDAS

8 - Suco submarino

8 - Refresco de erva-cidreira

8 - Smoothie de abacaxi

9 - Refresco de caju com limão

9 - Raspadinha de melancia

9 - Refresco colorido

SALGADOS

10 - Salada natural

11 - Gaspacho express

11 - Legumes ao pesto

12 - Macarrão de verão

12 - Torta MAGGI® de salpicão

13 - Carne com brócolis

14 - Peixe com molho de limão

14 - Salada com molho cor de rosa

15 - Macarrão al burro e sálvia

15 - Salmão mediterrâneo

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Torta de frutas

Ingredientes

Massa

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de manteiga
meia lata de Creme de Leite NESTLÉ®
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

1 lata de Leite MOÇA®
2 gemas peneiradas
meia xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de maisena
meia lata de Creme de Leite NESTLÉ®
1 colher (chá) de raspas de limão
meia lata de pêssego em calda, cortados em fatias grossas
2 kiwis cortados em fatias
3 morangos cortados em fatias

Cobertura

meia colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor (6g)
meia xícara (chá) da calda de pêssego

Modo de preparo

Massa

Peneire a farinha, faça uma cova no centro e coloque o restante dos ingredientes. Misture a massa com as pontas dos dedos até que solte das mãos. Embale em filme plástico e deixe descansar por cerca de 30 minutos. Abra a massa com o auxílio de um rolo de macarrão, forre o fundo e os lados de uma forma de aro removível (25cm de diâmetro), fure o fundo com um garfo e asse em forno alto (220°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio.

Recheio

Em uma panela,misture o Leite MOÇA com as gemas, o leite e a maisena e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até obter um creme liso e consistente. Apague o fogo, junte o Creme de Leite e as raspas de limão e deixe esfriar. Recheie a massa com este creme, decore com as frutas e reserve.

Cobertura

Em uma tigela pequena, junte à gelatina três colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria até dissolver. Retire do fogo, espere esfriar um pouco e junte com a calda de pêssego. Coloque a tigela com a cobertura dentro de uma tigela grande com gelo e água, como se fosse um banho-maria. Vá mexendo delicadamente até ficar com consistência de geléia mole e espalhe cuidadosamente sobre a torta, formando uma camada brilhante. Leve à geladeira até o momento de servir.

Rendimento: 16 porções

Dicas

- Se desejar, prepare esta receita em forminhas individuais (8 unidades).
- Se quiser, varie as frutas desta torta. Utilize as frutas da época, de sua região ou frutas secas, como o damasco.
- Se preferir, substitua o leite pela mesma quantidade de vinho branco seco.
- A massa deve descansar para que fique mais fácil de abrir.
- Para que a massa não estufe durante o cozimento, fure-a com um garfo e cubra com grãos de feijão cru antes de assar.
- É necessário que a cobertura esteja em consistência de geléia, para que não umedeça a massa e para poder cobrir bem as frutas.

Mousse de abacaxi com hortelã

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Ricardo de Vicq

Ingredientes

1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
1 garrafa de suco de abacaxi concentrado (500ml)
15 folhas de hortelã
1 lata de Leite MOÇA®
3 claras
3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo

Em uma tigela, junte à gelatina cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver para derreter. Em um liquidificador, bata o suco com a hortelã, o Leite MOÇA e a gelatina dissolvida até ficar homogêneo. Em uma batedeira, bata as claras em neve com o açúcar e incorpore delicadamente ao creme de hortelã. Distribua em taças e leve à geladeira por cerca de 4 horas. Sirva a seguir.

Rendimento: 12 porções

Salada de frutas crocante

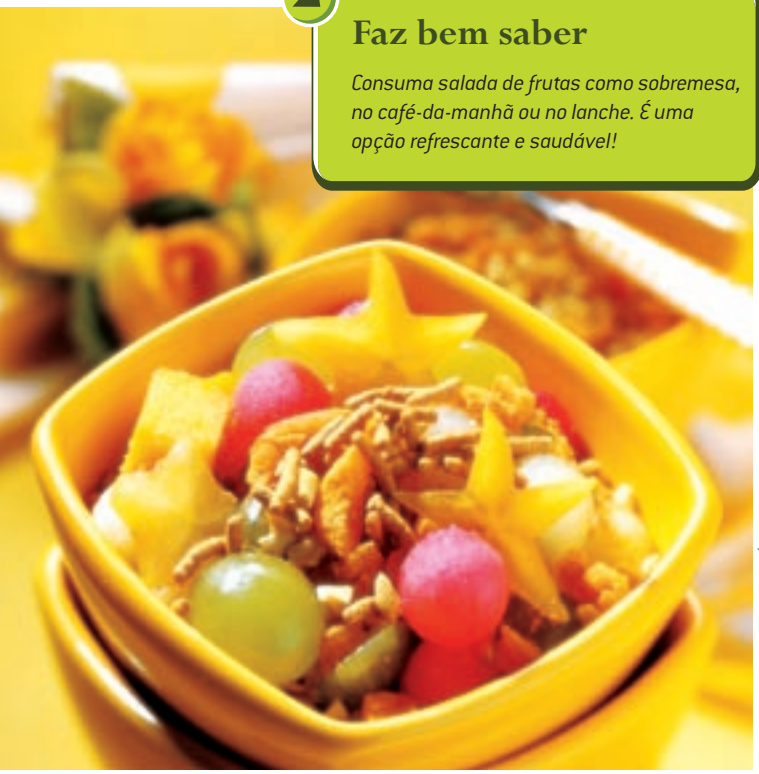


Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Faz bem saber

Consuma salada de frutas como sobremesa, no café-da-manhã ou no lanche. É uma opção refrescante e saudável!

Ingredientes

1 xícara (chá) de NESTLÉ® Fibra Mais
meia xícara (chá) de castanhas-de-caju
meia xícara (chá) de damascos secos
meio melão médio
500g de melancia
1 cacho médio de uva itália
2 mangas picadas
1 carambola em fatias para decorar

Modo de preparo

Em um liquidificador, triture rapidamente o Fibra Mais até formar uma farofa grossa. Pique as castanhas-de-caju e os damascos, misture à farofa e reserve. Com um boleador, faça bolinhas de melão e melancia. Reserve. Corte as uvas ao meio e misture com o melão, a melancia e a manga. Coloque em uma saladeira decorada com a carambola. Distribua a farofa sobre a salada no momento de servir.

Rendimento: 8 porções

Dica

- Caso não tenha boleador, corte as frutas em cubinhos.

Sorvete alta estação

Ingredientes

1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®
1 manga picada
3 cenouras picadas
5 colheres (sopa) de açúcar
1 polpa de frutas vermelhas congelada (100g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o Creme de Leite com a manga, a cenoura e duas colheres (sopa) de açúcar. Cubra com filme plástico e leve ao freezer por cerca de 4 horas. Retire, bata novamente no liquidificador e volte ao freezer por cerca de 12 horas ou até endurecer.
Faça a calda: em uma panela, coloque a polpa congelada com o açúcar restante,leve ao fogo e espere derreter. Após fervura, cozinhe por cerca de 2 minutos. Retire do fogo e sirva gelada sobre o sorvete.

Rendimento: 8 porções

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Taça Moça de frutas

Ingredientes

1 xícara (chá) de sagu
1 lata de Leite MOÇA®
1 vidro de leite de coco (200ml)
2 kiwis picados
1 manga pequena picada
2 goiabas vermelhas picadas

Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe o sagu em água fervente até que esteja transparente. Escorra e passe pela água fria. Coloque em uma tigela, junte o Leite MOÇA e o leite de coco e leve à geladeira até o momento de servir. Misture as frutas, distribua em taças, cubra com o sagu e sirva a seguir.

Rendimento: 8 porções

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Ricardo de Vicq

Faz bem saber

A inclusão de frutas na alimentação diária é importante, pois são ricas em vitaminas, minerais, fibras e água. A combinação de frutas com Leite MOÇA® é uma sobremesa perfeita para dias especiais.

Frozen bicolor

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Ingredientes

2 potes de Iogurte Natural NESTLÉ®
8 colheres (sopa) de açúcar
1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®
3 colheres (sopa) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o Iogurte com o açúcar e o Creme de Leite. Passe para um recipiente refratário e leve ao freezer, coberto com filme plástico, por cerca de 6 horas. Retire do freezer na metade do tempo e bata novamente no liquidificador. Volte metade do frozen ao recipiente refratário e bata a outra metade com o Chocolate em Pó. Despeje delicadamente sobre o frozen de Iogurte e volte ao freezer. Sirva o frozen de Iogurte com o frozen de Chocolate em taças.

Rendimento: 8 porções

Cheesecake Romeu e Julieta

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Reinaldo Mandacaru

Ingredientes

Massa
1 pacote de Biscoito Aveia e Mel NESTLÉ®
100g de manteiga

Recheio
4 ovos
250g de ricota
1 copo de Requeijão Cremoso NESTLÉ®
meia xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 colher (chá) de raspas da casca de limão

Cobertura
1 xícara (chá) de goiabada picada (200g)

Modo de preparo

Massa
Em um liquidificador, bata o Biscoito, aos poucos, até formar uma farofa. Retire do liquidificador, junte a manteiga e misture bem. Forre o fundo de uma forma de aro removível (25cm de diâmetro) e reserve.

Recheio
Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e coloque sobre a massa da torta reservada. Asse em forno baixo (150°C), preaquecido, por cerca de 60 minutos ou até que fique firme. Deixe esfriar e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

Cobertura
Em uma panela, misture a goiabada com cinco colheres (sopa) de água, leve ao fogo até dissolver e reserve. Espalhe a cobertura sobre o cheesecake antes de servir.

Rendimento: 16 porções

Faz bem saber

A ricota é um tipo de queijo elaborado a partir do soro do leite, com baixo teor de gordura e sabor suave, sendo uma boa alternativa para o preparo de receitas saudáveis.

Gelado
de abóbora

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Meca

Ingredientes

Gelado

meio quilo de abóbora picada
3 cravos-da-índia
1 pedaço de canela em pau
1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
1 lata de Leite MOÇA® Light

Calda

1 xícara (chá) de abóbora em cubinhos
meia xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo

Gelado

Em uma panela, cozinhe a abóbora com os cravos, a canela e uma xícara (chá) de água, até ficar macia. Retire do fogo, despreze os cravos e a canela e espere esfriar. Enquanto isso, em uma tigela, junte à gelatina cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver. Em um liquidificador, bata a abóbora com o Leite MOÇA e a gelatina dissolvida, até ficar homogêneo. Despeje em taças e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

Calda

Em uma panela, coloque a abóbora e leve ao fogo por cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando. Junte o açúcar e meia xícara (chá) de água e deixe ferver, até encorpar. Retire do fogo e deixe esfriar. Espalhe sobre o gelado de abóbora e sirva a seguir.

Rendimento: 12 porções

Carpaccio de melão
com maracujá

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Faz bem saber

Rico em água, e com sabor suave e refrescante, o melão é uma fruta ideal para refrescos e sobremesas leves.

Ingredientes

meio melão
1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®
2 colheres (sopa) de polpa de maracujá
2 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo

Corte o melão em fatias. Retire a casca e as sementes e com um descascador de legumes corte a fruta em finas lâminas. Espalhe as lâminas em um prato e reserve na geladeira. Passe a polpa de maracujá por uma peneira e reserve as sementes. Em uma tigela, misture a polpa de maracujá com o Creme de Leite e o açúcar, coloque em uma molheira e leve à geladeira. No momento de servir, cubra as lâminas de melão com o creme de maracujá e decore com as sementes.

Rendimento: 8 porções

Dicas

- Você também pode utilizar a lâmina de fatiar do ralador de legumes para fazer o carpaccio.
- Se desejar, substitua o açúcar por uma envelope de adoçante em pó ou duas colheres (sopa) de adoçante granular.
- Se desejar, substitua a polpa de maracujá por 3 colheres (sopa) de suco de maracujá concentrado.

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Suco submarino

Ingredientes

1 maracujá
2 xícaras (chá) de água de coco gelada
2 Picolés LA FRUTTA® Uva

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata ligeiramente a polpa do maracujá com as sementes e a água de coco. Passe por uma peneira, despeje em copos baixos e coloque o Picolé. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Faz bem saber

Hidratar-se é uma das principais dicas para enfrentar o ano todo com saúde. No verão, inclua sorvetes e frutas no preparo de bebidas para o lanche ou para um aperitivo.

Refresco de erva-cidreira

Ingredientes

2 xícaras (de chá) de erva-cidreira fresca picada
1 lata de Leite MOÇA®
1 forma de gelo

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a erva-cidreira em três xícaras (chá) de água por cerca de 2 minutos e deixe esfriar. Em um liquidificador, bata o chá com o Leite MOÇA por cerca de 1 minuto, até ficar homogêneo. Passe por uma peneira e sirva com os cubos de gelo.

Rendimento: 6 porções

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Smoothie de abacaxi

Ingredientes

2 bolas de Sorvete LA FRUTTA® Abacaxi com Hortelã
meia colher (chá) de gengibre ralado
meia colher (chá) de semente de linhaça

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o Sorvete com o gengibre e meia xícara (chá) de água gelada. Misture as sementes de linhaça e sirva em copos altos.

Rendimento: 2 porções

Faz bem saber

A semente de linhaça é originária da planta que produz o tecido linho. Ela tem grande quantidade de óleos ômega 3 e ômega 6, conhecidos por ajudar a prevenir problemas cardiovasculares.

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Refresco
de caju com limão

Ingredientes

2 bolas de sorvete LA FRUTTA® Limão
meia xícara (chá) de suco de caju concentrado

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o Sorvete com o suco e meia xícara (chá) de água. Sirva a seguir.

Rendimento: 3 porções

Raspadinha de melancia

Ingredientes

1 maço de hortelã (apenas folhas)
1 lata de Leite MOÇA® Light
meia melancia pequena (5kg)

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça duas xícaras (chá) de água e ferva a hortelã por cerca de 3 minutos, com a panela tampada. Coloque o chá em um liquidificador e bata com metade do Leite MOÇA. Despeje em formas de gelo e leve ao freezer por cerca de 2 horas ou até congelar. No liquidificador, bata a melancia até desmanchar. Passe por uma peneira e despeje em formas de gelo. Leve ao freezer por cerca de 2 horas ou até congelar. Retire os cubos de gelo de melancia e de hortelã do freezer e bata-os separadamente no liquidificador, utilizando o modo pulsar. Distribua os cubos de gelo de melancia triturados em copos altos e cubra com os cubos triturados de hortelã. Despeje Leite MOÇA restante sobre as raspadinhas e sirva.

Rendimento: 8 porções

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Refresco colorido

Ingredientes

1 polpa de pitanga congelada (100g)
2 bolas de Sorvete LA FRUTTA® Maracujá
groselha para decorar

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata a polpa com o Sorvete e uma xícara e meia (chá) de água. Sirva em copos altos decorados com a groselha.

Rendimento: 3 porções

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Salada natural

Ingredientes

6 discos individuais de pizza
3 colheres (sopa) de azeite
200g de camarões médios limpos
100g de lula em anéis
1 stick de Meu Segredo MAGGI®
meio maço de alface crespa
meio maço de alface romana
1 beterraba ralada
meio vidro de palmito em conserva, em cubos
2 pepinos japoneses em cubos
meia colher (sopa) de Fondor MAGGI®
meia colher (sopa) de sementes de linhaça

Modo de preparo

Em um recipiente refratário pequeno e fundo (14cm de diâmetro), disponha cada disco de pizza. Coloque uma porção de grãos de feijão crus sobre as massas e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até a massa ficar seca e firme. Retire do forno, espere esfriar e desenforme. Reserve. Em uma frigideira grande, aqueça uma colher (sopa) de azeite. Junte os camarões e as lulas e polvilhe o Meu Segredo MAGGI. Deixe dourar levemente e reserve. Distribua as folhas de alface rasgadas, a beterraba, o palmito e o pepino dentro das massas assadas. Regue com o restante do azeite misturado com o Fondor MAGGI. Coloque por cima os frutos do mar, polvilhe as sementes de linhaça e sirva.

Rendimento: 6 porções

Dicas

- Se desejar, substitua as lulas por 150g de atum fresco em cubos ou por 1 lata de atum em conserva (neste caso não é necessário levar ao fogo).
- Os grãos de feijão crus fazem peso sobre a massa, ajudando a deixá-la com formato de cesta.

Faz bem saber

Se desejar, substitua a massa de pizza por massa folhada ou sirva a salada em uma saladeira acompanhada por torradas de pão sírio. Assim você mantém o equilíbrio de nutrientes desta salada, que equivale a uma refeição para o verão!

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Gaspacho express

Ingredientes

1 envelope de MAGGI® Meu Instante Frango, Batata e alho poró
2 tomates picados sem sementes
2 colheres (sopa) de pepino em cubos

Modo de preparo

Dissolva o conteúdo do envelope de MAGGI Meu Instante em duas xícaras (chá) de água gelada. Despeje em um liquidificador e junte o tomate. Bata até ficar homogêneo. Sirva decorado com os cubos de pepino.

Rendimento: 2 porções

Dica

- Se desejar, bata os pepinos com o restante dos ingredientes e decore o Gaspacho com cubinhos de pão torrados.

Faz bem saber

O Gaspacho é uma sopa fria tradicional da Espanha, muito apreciada em países tropicais durante o verão. Tradicionalmente a sopa é preparada com pimentão vermelho, pão amanhecido e alho. No entanto, sofre variações de ingredientes dependendo da região espanhola.

Legumes ao pesto

Ingredientes

Legumes

1 abobrinha em rodelas
2 tomates em rodelas
1 berinjela em rodelas

Molho

2 xícaras (chá) de folhas de manjericão
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de azeite
meia xícara (chá) de nozes picadas
1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®
1 pitada de sal

Modo de preparo

Legumes

Em uma grelha, doure os legumes. Faça camadas com as rodelas de berinjela, de abobrinha e de tomate. Reserve.

Molho

Em um processador de alimentos, bata o manjericão com o alho, o azeite, as nozes, o Creme de Leite e o sal. Sirva com os legumes.

Rendimento: 8 porções

Dica

- Se desejar, adicione fatias de mussarela de búfala aos legumes.

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Faz bem saber

A base deste molho servido com os legumes é o 'pesto', clássico molho de manjericão originário de Gênova, na Itália. O nome vem do verbo "pestare", que significa amassar, esmagar.

Macarrão
de verão

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Ingredientes

- **Molho**

meio quilo de peixe de carne firme cortado em cubos (badejo, cação, bacalhau fresco etc.)
suco de meio limão
1 pitada de pimenta calabresa seca
2 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
1 abobrinha média cortada em palitos finos
1 cenoura média cortada em palitos finos
2 tabletes de Caldo MAGGI® de Legumes

- **Massa**

250g de macarrão tipo talharin ou espaguete
1 colher (sopa) de sal
1 fio de azeite

Modo de preparo

Tempere o peixe com suco de limão e a pimenta. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho. Junte o peixe e deixe dourar, mexendo delicadamente. Acrescente a abobrinha e a cenoura, o Caldo MAGGI esfarelado e meia xícara (chá) de água e deixe cozinhar até os legumes ficarem levemente macios. Enquanto isso, ferva dois litros e meio de água com o sal e o azeite e cozinhe o macarrão. Quando estiver "al dente", escorra e coloque em uma travessa. Despeje o molho e misture para incorporá-lo. Sirva a seguir.

Rendimento: 5 porções

Torta Maggi
de salpicão

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Ingredientes

- **Massa**

1 pacote de Biscoito Água e Sal TOSTINES®
100g de manteiga em temperatura ambiente

- **Recheio**

2 latas de atum em conserva
1 cenoura ralada
1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®
1 stick de Meu Segredo MAGGI®
meia xícara (chá) de salsão picado
alface picada para decorar

Modo de preparo

- **Massa**

Em um liquidificador, bata o Biscoito, até formar uma farofa. Misture bem a manteiga e forre o fundo de uma forma de aro removível (24 cm de diâmetro). Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Reserve.

- **Recheio**

Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Cubra a massa e leve à geladeira por cerca de 2 horas. Decore com a alface picada e sirva.

Rendimento: 12 porções

Faz bem saber

Nos dias mais quentes, nosso corpo pede refeições que favoreçam a digestão. São indicados alimentos frescos e naturais, como saladas, frutas e carnes magras, como de aves e peixes.

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Eric B.

Carne com brócolis

Ingredientes

1 peça de lagarto (1,5kg)
1 colher e meia (sopa) de Gril MAGGI®
1 xícara (chá) de vinagre
2 colheres (sopa) de óleo
3 dentes de alho fatiados
1 maço de brócolis picado

Modo de preparo

Em uma tigela, tempere a carne com o Gril MAGGI e o vinagre. Deixe tomar gosto por cerca de 20 minutos. Em uma panela de pressão, aqueça metade do óleo e doure a carne. Despeje o líquido do tempero na panela de pressão, junte um litro e meio de água e tampe a panela. Espere ferver e cozinhe por cerca de 1 hora. Desligue e espere sair a pressão. Retire a carne da panela e deixe o caldo ferver até reduzir de volume e ficar mais espesso e encorpado (cerca de 20 minutos). Fatie a carne e reserve. Em uma frigideira, aqueça o restante do óleo e doure o alho. Em uma panela com água fervente, mergulhe os brócolis rapidamente. Retire-os da água. Em um recipiente refratário, coloque fatias da carne e cubra com o alho, os brócolis e o molho. Repita as camadas e leve a geladeira por cerca de 2 horas. Sirva gelado com rodelas de pão.

Rendimento: 16 porções

Faz bem saber

Pouco calóricos e com alto teor de fibras, os brócolis são também ricos em vitaminas A e C e minerais.

Peixe com molho de limão

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Éric B.

Faz bem saber

Os peixes são ótimas opções para um almoço leve, para quem quer manter a forma e o bem-estar. Nesta receita prática, os legumes ganham requinte de acompanhamento.

Ingredientes

meio quilo de filés de pescada
1 envelope de Tempero e Sabor MAGGI® - Aves, Peixes e Arroz
sal a gosto
1 cenoura cortada em rodelas finas
50g de ervilhas-tortas
azeite para untar

Molho

meia colher (sopa) de margarina light
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 xícara e meia (chá) de leite desnatado
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de suco de limão
1 caixinha de Creme de Leite Light NESTLÉ®

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque os filés de pescada, tempere-os com Tempero e Sabor MAGGI e sal e deixe tomar gosto por alguns minutos. Corte pedaços de papel-manteiga ou de papel de alumínio e unte com azeite. Em cada pedaço de papel, coloque um filé, rodelas de cenoura e ervilhas-tortas. Feche, formando um envelope e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.

Molho

Em uma panela, aqueça a margarina e doure a farinha de trigo. Junte o leite e misture bem, até engrossar. Misture o sal e o suco de limão. Desligue o fogo e misture o Creme de Leite até ficar homogêneo. Sirva sobre os filés de peixe.

Rendimento: 6 porções

Salada com molho cor de rosa

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Luiz Fernando Macian

Ingredientes

Salada

meio pé de alface picado
1 cenoura cortada em rodelas
1 pepino cortado em rodelas
1 beterraba pequena ralada

Molho

1 pote de Iogurte Natural NESTLÉ®
meia colher (chá) de Fondor MAGGI®
1 colher (sopa) de catchup
meia xícara (chá) de croûtons

Modo de preparo

Em uma taça grande ou travessa, coloque em camadas a alface picada, as rodelas de cenoura, as rodelas de pepino e a beterraba ralada. Reserve. Misture bem os ingredientes do molho e espalhe sobre a salada. Decore com croûtons. Sirva a salada gelada.

Rendimento: 5 porções

Dica

- Croûtons são pequenos cubos de pão torrados.

Macarrão al burro e sálvia

Ingredientes

2 colheres (sopa) de sal
1 pacote de espaguete (500g)
2 colheres (sopa) de sálvia desidratada
meia xícara (chá) de vinho branco seco
2 colheres (sopa) de Fondor MAGGI®
100g de manteiga

Modo de preparo

Em uma panela, ferva cinco litros de água com o sal e cozinhe o macarrão. À parte, misture a sálvia com o vinho e o Fondor MAGGI. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e coloque a mistura de sálvia. Reserve. Assim que o macarrão estiver "al dente", escorra a água e misture-o à manteiga, com cuidado para que o tempero envolva toda a massa. Sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Dicas

- O termo "burro" significa manteiga, em italiano.
- Se desejar, decore com salsa picada ou com pimenta do reino triturada grossa.
- Folhas frescas de sálvia também podem ser utilizadas, mas com moderação, pois o sabor fica mais acentuado
- Se preferir, substitua a sálvia por salsa ou alecrim.

Salmão mediterrâneo

Ingredientes

1kg de salmão em uma peça só
1 colher (sopa) de Fondor MAGGI®
suco de 1 limão

Molho

1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®
2 gemas
1 colher (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de salsa picada
1 colher (chá) de Fondor MAGGI®
2 colheres (sopa) de alcaparras

Modo de preparo

Corte o salmão ao meio e novamente, em três, formando seis retângulos. Tempere com Fondor MAGGI e suco de limão e deixe descansar por cerca de 10 minutos. Embrulhe cada pedaço em papel de alumínio, coloque em um recipiente refratário e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos.

Molho

Em uma panela, misture o Creme de Leite com as gemas, o suco de limão, a salsa, o Fondor MAGGI e as alcaparras e leve ao fogo baixo sem deixar ferver. Cubra os filés de salmão com o molho e sirva.

Rendimento: 6 porções

Dica

- Se desejar, substitua o salmão por linguado.

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Peter Michael

FAZ BEM SABER

DESDE 1866

Nestlé

Bem-estar é aquela sensação gostosa de simplesmente estar bem ou de estar com quem se gosta. Para proporcionar o que há de mais gostoso à mesa e tornar inesquecíveis os seus bons momentos, o Serviço Nestlé ao Consumidor presenteia você com receitas muito saborosas e de fácil preparo.

A missão do Serviço Nestlé ao Consumidor é atender e orientar consumidores e público em geral sobre alimentação e nutrição.

Se você desejar mais informações sobre produtos Nestlé, entre em contato conosco:
Caixa Postal: 21144 – CEP 04602-970;
telefone: 0800-7702458;
e-mail: falecom@nestle.com.br.
Visite nosso site: www.nestle.com.br

Nestlé
faz bem