

NOVO *nutren*[®] ==control== **PÓ SEM SABOR** LIVRO DE RECEITAS





Para preservar a qualidade nutricional de Nutren® Control em suas receitas **EVITE AQUECER O PRODUTO ACIMA DE 40°C.**



COLEÇÃO DE RECEITAS APROVADAS
PELA NUTRICIONISTA

LETÍCIA CAMPOS

CRN: 5261

Ao longo deste livro, você encontrará algumas sugestões de receitas desenvolvidas para facilitar o dia a dia, ampliar as possibilidades na cozinha e mostrar como uma alimentação voltada para o cuidado com a glicose pode ser variada, nutritiva e cheia de sabor.

ABRA E DESCUBRA AGORA MESMO!

UM PRODUTO SEM SABOR OFERECE
MAIS POSSIBILIDADES



Pode ser adicionado em
preparações doces e salgadas



Permite personalizar o consumo
conforme preferências individuais



Integra-se facilmente
à rotina alimentar

Descubra receitas para diferentes paladares e momentos do seu dia!

Índice de receitas



Receita 1

Salgada

06



***Trouxinhas de Alface com
Maionese de Abóbora***



Receita 2

Salgada

08



Canudinhos de Frango



Receita 3

Salgada

10



Bolinhas de Queijo



Receita 4

Salgada

12



Salpicão de Frango



Receita 5

Salgada

14



Legumes Coloridos



Receita 6

Salgada

16



Sopa de Legumes



Receita 7

Doce

18



Sorvete de Uva



Receita 8

Doce

20



Barrinha de Morango



Trouxinhas de Alface com Maionese de Abóbora

com Nutren® Control Sem Sabor

INGREDIENTES

Maionese

- 1 ovo cozido - 50g
- Meia xícara (chá) de abóbora cabotiã cozida - 75g
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva - 15g
- 5 colheres (sopa) de **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** - 42g
- 1 pitada de sal

Trouxinhas

- 3 folhas de alface lisa - 40g
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado - 60g
- 3 talos de cebolinha - 30g

MODO DE PREPARO

Maionese

- 1 Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da maionese até obter um creme homogêneo. Reserve.

Trouxinhas

- 2 Espalhe uma porção do creme batido em uma folha de alface, adicione uma colher (sopa) de queijo parmesão.
- 3 Feche a alface e amarre com o talo de cebolinha.
- 4 Repita a operação com todas as folhas. Sirva.



RECEITA NUTRITIVA



ALTO CONTEÚDO DE PROTEÍNA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (116g) - 2 TROUXINHAS

Valor energético	Carboidratos	Net carb/CHO líquidos	Açúcares totais	Açúcares adicionados	Proteína	Gorduras totais	Gordura saturada	Gorduras trans	Fibras alimentares	Sódio
265kcal	8,4g	5,8g	3,8g	1,9g	17g	17g	6,2g	0g	2,7g	466mg



Canudinhos de Frango

com Nutren® Control Sem Sabor

INGREDIENTES

- 1 tapioca - 80g
- 1 colher (sopa) de água - 15g
- Meia xícara (chá) de peito de frango cozido - 75g
- Meia cenoura ralada - 30g
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado - 20g
- 5 colheres (sopa) de **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** - 42g
- 2 colheres (sopa) de água - 30g

MODO DE PREPARO

- 1 Corte a tapioca em 3 pedaços e enrole-os para formar canudinhos, colando as pontas com a água.
- 2 Leve os canudinhos para assar na Air Fryer pré-aquecida a 180° C por 5 minutos ou até que estejam dourados e crocantes. Reserve.
- 3 Em um recipiente, misture o frango com a cenoura e o queijo parmesão. Junte o **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** misturado na água e mexa tudo bem para ficar cremoso.
- 4 Recheie cada canudinho com um pouco do frango cremoso.



ALTO CONTEÚDO DE PROTEÍNA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (115g) - 1 CANUDINHO

Valor energético	Carboidratos	Net carb/CHO líquidos	Açúcares totais	Açúcares adicionados	Proteína	Gorduras totais	Gordura saturada	Gorduras trans	Fibras alimentares	Sódio
384kcal	39g	37g	2,5g	1,9g	30g	11g	4,3g	0g	1,9g	402mg



Bolinhas de Queijo

com Nutren® Control Sem Sabor

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** - 120g
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota light - 30g
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano

MODO DE PREPARO

- 1 Em um recipiente, misture o **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** com o creme de ricota até obter uma massa.
- 2 Com as mãos untadas, faça bolinhas com a massa.
- 3 Tempere as bolinhas com o azeite, o sal e o orégano.
- 4 Sirva.



RECEITA NUTRITIVA



ALTO CONTEÚDO DE PROTEÍNA



FONTE DE FIBRAS

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (60g) - 2 BOLINHAS

Valor energético	Carboidratos	Net carb/CHO líquidos	Açúcares totais	Açúcares adicionados	Proteína	Gorduras totais	Gordura saturada	Gorduras trans	Fibras alimentares	Sódio
256kcal	12g	8,5g	5,2g	5g	17g	15g	2,7g	0g	3g	88mg



Salpicão de Frango

com Nutren® Control Sem Sabor

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado - 150g
- 1 cenoura ralada crua - 60g
- 2 talos de salsão picados - 100g
- 1 maçã Fuji em cubos pequenos - 100g
- 10 colheres (sopa) de **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** - 84g
- 1/2 colher (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva - 15g
- 1 colher (chá) de sal - 5g
- 1 colher (chá) de orégano

MODO DE PREPARO

- 1 Em um recipiente, misture o frango com a cenoura, o salsão e a maçã. Reserve.
- 2 Em outro recipiente, misture o **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** com a água, o azeite, o sal e o orégano, até obter um creme homogêneo.
- 3 Junte o creme à mistura de frango e mexa bem.
- 4 Sirva.



RECEITA NUTRITIVA



ALTO CONTEÚDO DE PROTEÍNA



FONTE DE FIBRAS

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (225g)

Valor energético	Carboidratos	Net carb/ CHO líquidos	Açúcares totais	Açúcares adicionados	Proteína	Gorduras totais	Gordura saturada	Gorduras trans	Fibras alimentares	Sódio
327kcal	18g	13g	9,2g	3,7g	31g	15g	2,6g	0g	4,1g	96mg



Rendimento: 2 porções

Legumes Coloridos

com **Nutren® Control Sem Sabor**

INGREDIENTES

Meia xícara (chá) de grão-de-bico cozido - 80g
 Meia xícara (chá) de brócolis cru - 45g
 Meia xícara (chá) de tomate em cubos - 75g
 Meia xícara (chá) de cenoura crua em cubos - 60g
 2 colheres de sopa de azeite de oliva - 30g
 1 colher (chá) de sal - 5g
 Meia xícara (chá) de **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** - 60g
 8 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

- 1 Em um refratário, misture o grão-de-bico cozido, o brócolis, o tomate e a cenoura. Regue com o azeite, tempere com o sal e leve para assar em forno ou Air Fryer pré-aquecidos a 200° C por cerca de 30 minutos ou até todos os legumes estarem levemente caramelizados.
- 2 Transfira os legumes assados para um recipiente e espere amornar.
- 3 Misture o **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** dissolvido na água até incorporar bem nos legumes, formando um molho levemente cremoso.
- 4 Sirva quente ou frio como salada.



RECEITA NUTRITIVA



ALTO CONTEÚDO DE PROTEÍNA



FONTE DE FIBRAS

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (210g)

Valor energético	Carboidratos	Net carb/ CHO líquidos	Açúcares totais	Açúcares adicionados	Proteína	Gorduras totais	Gordura saturada	Gorduras trans	Fibras alimentares	Sódio
353kcal	23g	16g	6,7g	3,5g	16g	23g	3,6g	0g	7,2g	43mg



Sopa de Legumes

com **Nutren® Control Sem Sabor**

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva - 15g
- 1 batata inglesa crua grande em cubos - 200g
- 1 cenoura em cubos - 60g
- 1 beterraba em cubos - 100g
- 1 mandioquinha em cubos - 150g
- 1,5l de água
- 2 colheres (chá) de sal - 10g
- 10 colheres (sopa) de **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** - 84g

MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela grande, aqueça o azeite e adicione os legumes picados, misture bem até que fiquem levemente refogados. Adicione a água e deixe cozinhar até que fiquem macios, cerca de 20 minutos.
- 2 Deixe amornar.
- 3 Com o caldo morno, transfira para o liquidificador junto do **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** e bata até ficar homogêneo.
- 4 Sirva.



ALTO CONTEÚDO DE PROTEÍNA



FONTE DE FIBRAS

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (310g)

Valor energético	Carboidratos	Net carb/ CHO líquidos	Açúcares totais	Açúcares adicionados	Proteína	Gorduras totais	Gordura saturada	Gorduras trans	Fibras alimentares	Sódio
416kcal	49g	40g	11g	4,8g	18g	17g	2,8g	0g	8,5g	71mg



Sorvete de Uva

com Nutren® Control Sem Sabor

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de uvas vermelhas sem sementes - 150g
5 colheres (sopa) de **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** - 42g
1 colher (sopa) de mel - 21g

MODO DE PREPARO

- 1 Leve as uvas para congelar no refrigerador por cerca de 2 horas, ou até estarem completamente congeladas.
- 2 Transfira as uvas congeladas para um liquidificador, junte o **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** e o mel e bata até obter uma mistura cremosa.
- 3 Transfira para duas taças e sirva.



ALTO CONTEÚDO DE PROTEÍNA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (130g)

Valor energético	Carboidratos	Net carb/CHO líquidos	Açúcares totais	Açúcares adicionados	Proteína	Gorduras totais	Gordura saturada	Gorduras trans	Fibras alimentares	Sódio
202kcal	12g	27g	27g	3g	10g	5,7g	1g	0g	2,7g	37mg



Rendimento: 1 porção

Barrinha de Morango

com **Nutren® Control Sem Sabor**

INGREDIENTES

5 morangos picados - 100g

5 colheres (sopa) de **NUTREN® CONTROL SEM SABOR**
- 42g

2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque os morangos em um recipiente refratário retangular baixo.
- 2 Misture o **NUTREN® CONTROL SEM SABOR** com a água até fazer uma pasta.
- 3 Despeje por cima dos morangos, ajeitando bem.
- 4 Leve a mistura para congelar por cerca de 1 hora.
- 5 Desenforme e sirva em pedaços.



RECEITA NUTRITIVA



ALTO CONTEÚDO DE PROTEÍNA



FONTE DE FIBRAS

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (160g)

Valor energético	Carboidratos	Net carb/CHO líquidos	Açúcares totais	Açúcares adicionados	Proteína	Gorduras totais	Gordura saturada	Gorduras trans	Fibras alimentares	Sódio
217kcal	17,7g	13,1g	9,9g	4,8g	15,9g	9,1g	2,2g	0g	4,6g	57mg



Anotações

nutren®
control

Nestlé Health Science

nutren

APOIO NUTRICIONAL JORNADA GLP-1

Control
Nutrição para dietas com restrição de açúcares
Diet
15g de PROTEÍNAS¹

Sabor VANILHA

740 g

Nestlé Health Science

nutren

APOIO NUTRICIONAL JORNADA GLP-1

Control
Nutrição para dietas com restrição de açúcares
Diet
15g de PROTEÍNAS²

SIN SAOR ou SEM SABORES sem açúcar

740 g

Nestlé Health Science

nutren

APOIO NUTRICIONAL JORNADA GLP-1

Control
Nutrição para dietas com restrição de açúcares
Diet
15g de PROTEÍNAS³

SABOR CHOCOLATE

200 ml

Nestlé Health Science

nutren

APOIO NUTRICIONAL JORNADA GLP-1

Control
Nutrição para dietas com restrição de açúcares
Diet
15g de PROTEÍNAS³

Café com leite

200 ml

Nestlé Health Science

nutren

APOIO NUTRICIONAL JORNADA GLP-1

Control
Nutrição para dietas com restrição de açúcares
Diet
15g de PROTEÍNAS³

SABOR BAUNILHA

200 ml

Nestlé Health Science

PO PARA O PREPARO DE BEBIDA PARA DIETAS COM RESTRIÇÃO DE AÇÚCARES, TRANSOS, GORDURAS E LACTOSE ZERO/LACTOSE REDUZIDA

¹Vitamina, fibras, glóscos e lactose "sem açúcar"

²sem açúcar

³Contém aromantizantes artificiais similares ao natural.

NÃO CONTÉM GLÚTEN



www.programanestlenutre.com.br

