

Receitas com

nutren
senior



CREME DE PAPAIA



COMPOTA CREMOSA DE
MAÇÃ, ABÓBORA E COCO



VITAMINA DE
BANANA E MEL



SANDUÍCHE
DELÍCIA

Vida ativa em qualquer idade.

A Nestlé® Health Science preparou um delicioso menu feito especialmente para quem quer desfrutar de uma vida plena, sem abrir mão dos prazeres que ela nos proporciona. Nas páginas a seguir, você encontrará receitas exclusivas, elaboradas com Nutren® Senior, e descobrirá toda a praticidade e benefícios de sua fórmula que contém uma combinação exclusiva de Cálcio, Proteína e Vitamina D. Não tem sabor, por isso pode ser utilizado em receitas salgadas e doces.



NÃO CONTÉM GLÚTEN



POLENTA COM MOLHO DE CARNE E COUVE

Ingredientes

Molho:

- Meia colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de salsão picado
- 3 colheres (sopa) de carne moída (cerca de 55 g)
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada
- 3 colheres (sopa) de polpa de tomate
- 4 colheres (sopa) de couve picada
- Meia colher (chá) de orégano
- 3 folhas de manjericão
- 1 pitada de sal

Polenta:

- 2 colheres (sopa) de fubá pré-cozido
- Meia colher (chá) de sal
- 1 fio de azeite
- 6 colheres de sopa rasas de Nutren® Senior pó (55 g)



Rendimento
1 porção

Tempo de preparo
25 minutos

Nível de dificuldade
Fácil

Custo
Baixo

Modo de preparo

Molho:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o salsão. Acrescente a carne moída e refogue até secar todo o líquido. Junte a cenoura, o purê de tomate e meia xícara (chá) de água e cozinhe em fogo baixo até que tudo esteja macio (cerca de 10 minutos). Acrescente a couve, o orégano, sal e o manjericão e cozinhe por mais 5 minutos. Reserve aquecido.

Polenta:

Em uma panela, ferva 1 e meia xícara (chá) de água e acrescente o fubá. Mantenha em fogo médio, mexendo sempre, até levantar fervura novamente. Acrescente o sal e um fio de azeite e cozinhe, sem parar de mexer, por cerca de 10 minutos. Retire do fogo, adicione o Nutren® Senior e mexa bem. Coloque a polenta em um refratário pequeno e cubra com o molho e sirva a seguir.

Dica

Você pode preparar o molho da polenta substituindo carne moída pela mesma quantidade de filé de frango em cubos pequenos.

Tabela Nutricional

| | | | |
|----------------|----------|-----------------|--------|
| Valor Calórico | 672 kcal | Cálcio | 677 mg |
| Carboidrato | 65 g | Vitamina D | 11 mcg |
| Proteínas | 43 g | Fibra Alimentar | 6 g |
| Gordura Total | 27 g | | |

FILÉ DE PEIXE COM PURÊ DE BRÓCOLIS

Ingredientes

- Meia colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- Meia xícara (chá) de brócolis cozidos
- Meia xícara (chá) de ervilhas frescas cozidas
- Meia colher (chá) de noz moscada ralada
- 3 folhas de manjeriço fresco picado
- Meia colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- Meia colher (chá) de sal 6 colheres de sopa rasas de Nutren® Senior pó (55 g)
- 1 filé de peixe temperado a gosto, grelhado (cerca de 100 g)



Rendimento
1 porção

Tempo de preparo
20 minutos

Nível de dificuldade
Fácil

Custo
Médio

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o brócolis e a ervilha e deixe refogar para tomar gosto. Retire do fogo e amasse com um garfo. Volte para a mesma panela, tempere com a noz moscada, o manjeriço, o queijo parmesão, o sal e espere aquecer. Retire do fogo, acrescente o Nutren® Senior dissolvido em meia xícara (chá) de água, misture bem e sirva a seguir, acompanhado do peixe grelhado.

Dica

O purê de brócolis pode ser utilizado para acompanhar um filé de frango ou um bife grelhado.

Tabela Nutricional

| | | | |
|----------------|----------|-----------------|--------|
| Valor Calórico | 486 kcal | Cálcio | 630 mg |
| Carboidrato | 35 g | Vitamina D | 12 mcg |
| Proteínas | 47 g | Fibra Alimentar | 8 g |
| Gordura Total | 15 g | | |

SANDUÍCHE DELÍCIA

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de ricota
- Meia colher (chá) de raspas de casca de limão
- Meia colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de mostarda
- Cebolinha verde picada
- 4 folhas de manjeriço fresco
- 1 fio de azeite
- 6 colheres de sopa rasas de Nutren® Senior pó (55 g)
- 2 fatias finas de peito de peru
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 3 folhas de rúcula
- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 pitada de sal



Rendimento
1 porção

Tempo de preparo
10 minutos

Nível de dificuldade
Fácil

Custo
Baixo

Modo de preparo

Em um recipiente, amasse a ricota, acrescente as raspas de limão, o orégano, a mostarda, a cebolinha, o manjeriço e o azeite. Acrescente o Nutren® Senior dissolvido em 4 colheres (sopa) de água e misture bem formando uma pasta. Espalhe metade desta pasta em uma das fatias de pão, coloque o peito de peru, a cenoura e a rúcula. Espalhe o restante da pasta na fatia de pão restante, feche o sanduíche e sirva a seguir.

Dica

Você pode substituir a cenoura pela mesma quantidade de beterraba crua ralada. E ainda, substituir a rúcula por alface ou outro tipo de folha verde de sua preferência.

Tabela Nutricional

| | | | |
|----------------|----------|-----------------|--------|
| Valor Calórico | 441 kcal | Cálcio | 678 mg |
| Carboidrato | 46 g | Vitamina D | 11 mcg |
| Proteínas | 36 g | Fibra Alimentar | 7 g |
| Gordura Total | 13 g | | |

SALADA CREMOSA DE MACARRÃO

Ingredientes

- 6 colheres de sopa rasas de Nutren® Senior pó (55 g)
- Pimenta-do-reino a gosto
- Noz moscada a gosto
- Meia colher (chá) de orégano
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de macarrão parafuso cozido (100 g)
- 4 fatias de peito de peru picadas
- 1 colher (sopa) de salsão picado
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- Meia colher (sopa) de salsa picada



Rendimento

1 porção

Tempo de preparo

35 minutos

Nível de dificuldade

Fácil

Custo

Baixo

Modo de preparo

Em um recipiente, misture o Nutren® Senior com meia xícara (chá) de água, tempere com a pimenta-do-reino, a noz moscada, o orégano, o sal e reserve. Em um recipiente, misture o macarrão, o peito de peru, o salsão, a cenoura, a cebolinha verde e a salsa. Junte a mistura de Nutren® Senior e mexa bem. Leve à geladeira por cerca de 30 minutos e sirva a seguir.

Dica

Você pode substituir o peito de peru, por filé de frango em cubos pequenos.

Tabela Nutricional

| | | | |
|----------------|----------|-----------------|--------|
| Valor Calórico | 500 kcal | Cálcio | 525 mg |
| Carboidrato | 54 g | Vitamina D | 11 mcg |
| Proteínas | 46 g | Fibra Alimentar | 6 g |
| Gordura Total | 11 g | | |

MINGAU DE AVEIA COM TANGERINA

Ingredientes

Calda de tangerina:

Suco de 1 tangerina grande
4 gomos de tangerina sem pele
e sem sementes

Meia colher (chá) de açúcar

Mingau:

3 colheres (sopa) de
NESTLÉ® Aveia Flocos
Meia colher (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 colher (sopa) de raspas de casca
de tangerina
6 colheres de sopa rasas
de Nutren® Senior pó (55 g)



Rendimento
1 porção

**Tempo
de preparo**
8 minutos

**Nível de
dificuldade**
Fácil

Custo
Baixo

Modo de preparo

Calda:

Em uma panela, coloque o suco de tangerina e o açúcar e leve ao fogo para ferver por cerca de 3 minutos, ou até formar uma calda rala. Adicione os gomos de tangerina e reserve.

Mingau:

Em uma panela, coloque a NESTLÉ® Aveia, o açúcar e meia xícara (chá) de água e leve ao fogo, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos, ou até engrossar. Retire do fogo, acrescente a essência de baunilha, as raspas da casca de tangerina e o Nutren® Senior, dissolvido em meia xícara (chá) de água (100 ml). Misture bem e sirva com a calda reservada.

Dica

Você pode substituir o suco e os gomos de tangerina pela mesma quantidade de suco e gomos de laranja bem madura.

Tabela Nutricional

| | | | |
|----------------|----------|-----------------|--------|
| Valor Calórico | 525 kcal | Cálcio | 577 mg |
| Carboidrato | 81 g | Vitamina D | 11 mcg |
| Proteínas | 26 g | Fibra Alimentar | 10 g |
| Gordura Total | 11 g | | |

COMPOTA CREMOSA DE MAÇÃ, ABÓBORA E COCO

Ingredientes

Meia maçã pequena com casca ralada
2 colheres (sopa) de abóbora ralada
2 colheres (sopa) de coco seco ralado
2 pedaços grandes de canela em pau
1 colher (sopa) de açúcar
6 colheres de sopa rasas
de Nutren® Senior pó (55 g)

Rendimento

1 porção

Tempo de preparo

15 minutos

Nível de dificuldade

Fácil

Custo

Baixo



Modo de preparo

Em uma panela, coloque a maçã, a abóbora, o coco, a canela, o açúcar e 1 e meia xícara (chá) de água e leve para cozinhar em fogo médio até que tudo fique macio, porém sem desmanchar (cerca de 10 minutos). Retire do fogo, retire a canela, adicione o Nutren® Senior, misture bem e leve à geladeira por cerca de 1 hora ou até gelar bem. Sirva a seguir.

Dica

É importante que após o cozimento dos ingredientes tenha restado uma espécie de calda rala. Caso tenha restado pouco líquido, dissolva o Nutren® Senior em 4 colheres (sopa) de água antes de acrescentá-lo à receita para obter uma sobremesa bem cremosa.

Tabela Nutricional

| | | | |
|----------------|----------|-----------------|--------|
| Valor Calórico | 713 kcal | Cálcio | 494 mg |
| Carboidrato | 113 g | Vitamina D | 11 mcg |
| Proteínas | 22 g | Fibra Alimentar | 6 g |
| Gordura Total | 20 g | | |

VITAMINA DE BANANA E MEL

Ingredientes

6 colheres de sopa rasas de Nutren® Senior pó (55 g)
1 banana nanica média picada
1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e adicione 1 xícara (chá) de água. Bata até ficar homogêneo e sirva a seguir.

Dica

Se desejar, polvilhe canela em pó no momento de servir.



Rendimento
1 porção

Tempo de preparo
3 minutos

Nível de dificuldade
Fácil

Custo
Baixo

Tabela Nutricional

| | | | |
|----------------|----------|-----------------|--------|
| Valor Calórico | 367 kcal | Cálcio | 486 mg |
| Carboidrato | 53 g | Vitamina D | 11 mcg |
| Proteínas | 21 g | Fibra Alimentar | 4 g |
| Gordura Total | 8 g | | |



CREME DE PAPAYA

Ingredientes

Meio mamão papaia picado (cerca de 200 g)
6 colheres de sopa rasas de Nutren® Senior pó (55 g)
1 colher (chá) de açúcar
1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo

Coloque o mamão no congelador por cerca de 1 hora ou até congelar. Em um liquidificador, coloque o mamão congelado, o Nutren® Senior, o açúcar e a essência de baunilha com meia xícara (chá) de água e bata até formar um creme consistente e homogêneo. Sirva a seguir.

Dica

Se preferir acrescente mamão picado e folha de hortelã ao servir.

Tabela Nutricional

| | | | |
|----------------|----------|-----------------|--------|
| Valor Calórico | 333 kcal | Cálcio | 528 mg |
| Carboidrato | 44 g | Vitamina D | 11 mcg |
| Proteínas | 21 g | Fibra Alimentar | 6 g |
| Gordura Total | 8 g | | |

Rendimento
1 porção

Tempo de preparo
3 minutos

Nível de dificuldade
Fácil

Custo
Baixo

nutren[®] senior

Nutren[®] Senior também na opção sem sabor, que pode ser adicionado ao fim de receitas salgadas e doces de sua preferência.



Usar sob orientação de médico e/ou nutricionista.



Onde comprar:
www.nutricaoatevoce.com.br