

RECEITAS

COM **nutren.**
Junior



A NUTRIÇÃO QUE
COMPLETA

 **Nestlé**
HealthScience



ÍNDICE

Doces

- ▶ SORVETE DE MORANGO E BANANA..... 3
- ▶ MINGAU DE BANANA E CACAU EM PÓ..... 4
- ▶ TORTINHA DE BANANA..... 5
- ▶ RELEITURA DE IOGURTE DE MORANGO..... 6

Salgados

- ▶ MINI COXINHAS ASSADAS COM MOLHO..... 7
- ▶ STROGONOFF DE CARNE FÁCIL..... 8
- ▶ PATÊ DE ATUM..... 9
- ▶ CREME DE CENOURA COM MANDIOQUINHA..... 10

SORVETE DE MORANGO E BANANA



Rendimento:
6 unidades (50 g cada)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
3 horas

DOCE

INGREDIENTES

- ▶ 4 morangos picados (48 g)
- ▶ 1 banana pequena (73 g)
- ▶ 5 colheres (sopa) de **Nutren® Junior** (58 g)
- ▶ meia xícara (chá) de água (120 ml)

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Despeje a mistura a uma forma própria para sorvete e leve à geladeira por 3 horas. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por 300g		
	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor Energético (kcal)	352	18
Carboidratos (g)	57	19
Proteínas (g)	9,6	13
Gorduras Totais (g)	11	19
Gorduras Saturadas (g)	2,8	13
Gorduras Trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	2,2	9
Sódio (mg)	129	5

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor não estabelecido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por 50g		
	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor Energético (kcal)	59	3
Carboidratos (g)	9,4	3
Proteínas (g)	1,6	2
Gorduras Totais (g)	1,8	3
Gorduras Saturadas (g)	0,5	2
Gorduras Trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	0,4	2
Sódio (mg)	22	1

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor não estabelecido.



MINGAU DE

BANANA E CACAU

EM PÓ



Rendimento:
1 porção (280 g)



Tempo de preparo:
15 minutos



Tempo total de preparo:
20 minutos

DOCE

INGREDIENTES

- ▶ meia xícara (chá) de água (120 ml)
- ▶ 2 colheres (sopa) de amido de milho (16 g)
- ▶ 5 colheres (sopa) de **Nutren® Junior** (58 g)
- ▶ 1 banana madura (73 g)
- ▶ 2 colheres (sopa) de cacau em pó (20 g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, adicione a maisena e a água, mexendo sempre até engrossar.
2. Em um liquidificador adicione a mistura, o **Nutren® Junior**, meia banana e o cacau até obter uma mistura homogênea.

MONTAGEM

Em um recipiente, despeje a mistura, disponha a outra metade da banana em rodela por cima do mingau. Sirva a seguir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por 280g		
	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor Energético (kcal)	450	23
Carboidratos (g)	71	24
Proteínas (g)	14	19
Gorduras Totais (g)	13	24
Gorduras Saturadas (g)	4,2	19
Gorduras Trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	8,3	33
Sódio (mg)	130	5

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor não estabelecido.



TORTINHA DE BANANA



Rendimento:
1 porção (200 g)



Tempo de preparo:
10 minutos



Tempo total de preparo:
30 minutos

DOCE

INGREDIENTES

- ▶ 4 biscoitos TOSTINES Maizena triturados (20 g)
- ▶ 1 colher (sopa) margarina zero lactose derretida (14 g)
- ▶ 1 banana pequena amassada (73 g)
- ▶ 3 colheres (sopa) de água (45 ml)
- ▶ 5 colheres (sopa) **Nutren® Junior** (58 g)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o biscoito triturado em uma forma individual (7cm de diâmetro) e adicione a margarina.
2. Com as pontas dos dedos mexa bem até que a margarina incorpore no biscoito e vire uma massa.
3. Preencha o fundo e as laterais da forma de forma uniforme, asse em forno médio (180°C) por cerca de 5 minutos. Reserve.
4. Em uma panela, adicione a banana e a água, deixe cozinhar por cerca de 10 minutos até obter um creme.
5. Retire do fogo, adicione o **Nutren® Junior** e mexa bem.
6. Recheie a tortinha com o creme de banana e sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por 200g		
	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor Energético (kcal)	464	23
Carboidratos (g)	67	23
Proteínas (g)	11	15
Gorduras Totais (g)	17	32
Gorduras Saturadas (g)	4,4	20
Gorduras Trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	2	8
Sódio (mg)	267	11

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor não estabelecido.

Dica:

Decore com bananas em rodela e canela.

RELEITURA DE IOGURTE DE MORANGO



Rendimento:
1 porção (200 g)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
35 minutos

DOCE

INGREDIENTES

- ▶ meia banana congelada (36,5 g)
- ▶ 5 morangos (60 g)
- ▶ 1 inhame cozido (60 g)
- ▶ 5 colheres (sopa) de **Nutren® Junior** (58 g)

MODO DE PREPARO

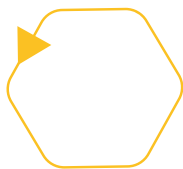
1. Em um liquidificador bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Leve à geladeira por cerca de 30 minutos, sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por 200g		
	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor Energético (kcal)	380	19
Carboidratos (g)	63	21
Proteínas (g)	10	14
Gorduras Totais (g)	11	20
Gorduras Saturadas (g)	2,9	13
Gorduras Trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	2,7	11
Sódio (mg)	129	5

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor não estabelecido.





MINI COXINHAS ASSADAS COM MOLHO



Rendimento:
15 unidades (25g cada)



Tempo de preparo:
20 minutos



Tempo total de preparo:
50 minutos

SALGADO

INGREDIENTES

- ▶ 1 batata cozida (110 g)
- ▶ meia xícara (chá) de grão de bico cozido (80 g)
- ▶ 1 colher (sopa) de azeite (12 g)
- ▶ meia cebola picada (67,5 g)
- ▶ 1 dente de alho (3 g)
- ▶ 1 filé de peito de frango cozido e desfiado (100 g)
- ▶ 1 pitada de açafrão (1 g)
- ▶ 1 pitada de sal (1 g)
- ▶ meia colher (sopa) de cebolinha picada (2 g)

Molho de Nutren® Junior:

- ▶ 5 colheres (sopa) de **Nutren® Junior** (58 g)
- ▶ 3 colheres (sopa) de água (45 ml)
- ▶ 2 colheres (sopa) de requeijão zero lactose (30 g)
- ▶ 1 colher (sopa) de queijo mozzarella zero lactose ralado (14 g)
- ▶ 1 pitada de sal (1 g)
- ▶ 1 colher (chá) de salsinha (1 g)

MODO DE PREPARO

Coxinha assada:

1. Em um recipiente amasse a batata e o grão de bico, reserve.
2. Em uma panela aqueça o azeite e doure a cebola e o alho.
3. Adicione o frango, o açafrão, o sal e a cebolinha e misture bem.
4. Em um recipiente misture a batata e o grão de bico com o frango, modele a massa em forma de coxinhas.
5. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos. Reserve aquecido.

Dica:

Utilize o molho para acompanhar outros lanchinhos salgados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por 25g		
	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor Energético (kcal)	59	3
Carboidratos (g)	5,8	2
Proteínas (g)	3,8	5
Gorduras Totais (g)	2,6	5
Gorduras Saturadas (g)	0,9	4
Gorduras Trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	0,5	2
Sódio (mg)	78	3

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor não estabelecido.

Molho de Nutren:

1. Misture o **Nutren® Junior** com a água até obter uma mistura homogênea.
2. Adicione o requeijão, o queijo, o sal e a salsinha, misture bem. Sirva acompanhando as Coxinhas.



STROGONOFF DE CARNE FÁCIL



Rendimento:
1 porção (200 g)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
20 minutos

SALGADO

INGREDIENTES

- ▶ meia colher (sopa) de azeite (6 g)
- ▶ meia cebola pequena picada (67,5 g)
- ▶ 1 dente de alho pequeno (3 g)
- ▶ 100 g de carne em cubos
- ▶ 2 colheres (sopa) de molho de tomate (30 g)
- ▶ 1 colher (chá) de mostarda (5 g)
- ▶ 1 pitada de sal (1 g)
- ▶ 5 colheres (sopa) de **Nutren® Junior** (58 g)
- ▶ 3 colheres (sopa) de água (45 ml)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, adicione o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Adicione a carne e refogue bem.
3. Adicione o molho de tomate, a mostarda e o sal, misturebem e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
4. Dissolva o **Nutren® Junior** na água e adicione à panela com o fogo já desligado. Sirva a seguir.

Dica:

Sirva com arroz e batata palha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por 200g		
	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor Energético (kcal)	588	29
Carboidratos (g)	46	15
Proteínas (g)	43	56
Gorduras Totais (g)	26	47
Gorduras Saturadas (g)	7,2	33
Gorduras Trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	2,5	10
Sódio (mg)	725	30

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor não estabelecido.

PATÊ DE ATUM



Rendimento:
1 porção (250 g)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
10 minutos

SALGADO

INGREDIENTES

- ▶ 5 colheres (sopa) de **Nutren® Junior** (58 g)
- ▶ 6 colheres (sopa) de água (90 ml)
- ▶ 4 colheres (sopa) de atum ralado (40 g)
- ▶ 2 colheres (sopa) de cenoura ralada (13 g)
- ▶ meia batata cozida amassada (55 g)
- ▶ meia colher (chá) de cúrcuma (1,5 g)
- ▶ 1 pitada de sal (1 g)
- ▶ 1 colher (chá) de salsinha (1 g)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o **Nutren® Junior** com a água até obter uma mistura homogênea.
2. Adicione o atum, a cenoura, a batata, a cúrcuma, o sal e a salsinha e misture bem. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por 250g		
	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor Energético (kcal)	370	19
Carboidratos (g)	44	15
Proteínas (g)	19	26
Gorduras Totais (g)	13	23
Gorduras Saturadas (g)	3	14
Gorduras Trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	1,2	5
Sódio (mg)	675	28

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor não estabelecido.

Dica:

Sirva o patê com pão integral ou torradinhas.



CREME DE CENOURA COM MANDIOQUINHA



Rendimento:
1 porção (250 g)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
10 minutos

SALGADO

INGREDIENTES

- ▶ meia xícara (chá) de mandioquinha cozida (100 g)
- ▶ meia xícara (chá) de cenoura cozida (52 g)
- ▶ 1 pitada de sal (1 g)
- ▶ 1 pitada de cúrcuma (1 g)
- ▶ meia colher (sopa) de cebola picada (6 g)
- ▶ meio dente de alho amassado (1,5 g)
- ▶ 5 colheres (sopa) de **Nutren® Junior** (58 g)
- ▶ 1 xícara (chá) de água quente (240 ml)

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Aqueça rapidamente e sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por 250g		
	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor Energético (kcal)	370	19
Carboidratos (g)	59	20
Proteínas (g)	9,6	13
Gorduras Totais (g)	11	20
Gorduras Saturadas (g)	2,8	13
Gorduras Trans (g)	0	**
Fibra Alimentar (g)	3,3	13
Sódio (mg)	535	22

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor não estabelecido.

NUTRIÇÃO QUE COMPLETA O AMOR



NÃO CONTÉM GLÚTEN

Nutren® Júnior é uma fórmula pediátrica para nutrição enteral e oral, e tem sua indicação de uso sob orientação do profissional de saúde para crianças de 1 a 10 anos de idade, com necessidades nutricionais especiais.

- ▶ Sem lactose
- ▶ Sabor neutro
- ▶ 50% de proteína do soro do leite*
- ▶ 25% de TCM**



Nutrição
até Você
Nestlé, sempre
o melhor cuidado

Onde comprar:
www.nutricaoatevoce.com.br

Vídeo de diluição
padrão do Nutren Júnior.

Confira aqui

* do total de proteínas ** triglicérides de cadeia média do total de lipídeos

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.

O leite materno deve ser sempre a primeira opção para a alimentação do lactente. Quando não for possível a manutenção do aleitamento materno, as fórmulas infantis são os substitutos mais adequados para o primeiro ano de vida, conforme orientação do médico ou nutricionista.

Referência: SBP. Manual de Alimentação da infância à adolescência. Departamento de Nutrologia, 4 ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP; 2018. 172p.

NOTA IMPORTANTE: A nutrição ideal para mães e bebês durante os primeiros 1.000 dias de vida é fundamental para a saúde ao longo da vida. Acreditamos que o aleitamento materno é a melhor opção para o lactente proporcionando benefícios nutricionais, de proteção contra doenças e afetivos, demonstrando sua superioridade quando comparado aos seus substitutos. A alimentação equilibrada e saudável durante gestação e amamentação ajudará a construir reservas de nutrientes necessários para uma gravidez saudável e é vital para o desenvolvimento de seu bebê. A amamentação é recomendada de forma exclusiva até o 6º mês, e a partir desse momento deve-se iniciar a introdução de alimentação complementar mantendo o aleitamento materno (ou o uso de seus substitutos, quando necessários) até os 2 anos de idade ou mais. Como bebês crescem em ritmos diferentes, busque orientação com seu profissional de saúde sobre o momento apropriado para iniciar a alimentação complementar. O uso desnecessário de mamadeiras, bicos e chupetas, bem como a introdução desnecessária ou inadequada de alimentos artificiais e de demais alimentos e bebidas, devem ser desencorajados, pois podem prejudicar o aleitamento materno e a saúde do lactente, além de dificultar o retorno ao aleitamento ao seio. Lembre-se destes aspectos caso você opte por não amamentar e decida utilizar outros alimentos ou substitutos do leite materno. O preparo de fórmulas infantis deve seguir rigorosamente as instruções de preparo do rótulo, incluindo a adequada higienização e esterilização de mamadeiras e utensílios, e o uso de água previamente fervida para evitar prejuízos à saúde do bebê. Você deve estar ciente das implicações econômicas e sociais do não aleitamento ao seio. O leite materno não é somente o melhor, mas também o mais econômico alimento para o bebê, e o uso de seus substitutos aumenta significativamente os custos no orçamento familiar. É importante que a família tenha uma alimentação equilibrada e que, no momento da introdução de alimentos complementares, respeitem-se os hábitos educativos e culturais para escolhas alimentares saudáveis. Recomendamos que converse com seu profissional de saúde quando decidir pela opção de alimentação de seu bebê e para obter mais informações sobre preparo e manutenção da amamentação. Em conformidade com a Lei 11.265/06 e regulamentações subsequentes; e com o Código Internacional de Comercialização dos Substitutos do Leite Materno da OMS (Resolução WHA 34:22, maio de 1981).



Fotografias: Sheila Oliveira

Para mais informações, acesse: www.nestlehealthscience.com.br
Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461



Nestlé
HealthScience

A nutrição
nos conecta.



NH5000505