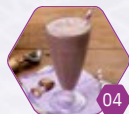


*Livro de Receitas*  
**nutren**<sup>®</sup>  
**Mulher**

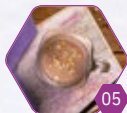


# Índice de Receitas

preparadas com **Nutren® Mulher**



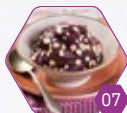
04 Milkshake de dark chocolate



05 Frappuccino de dark chocolate com castanha de caju



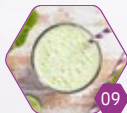
06 Shake de frutas vermelhas e vanilla



07 Frozen de açaí com vanilla



08 Vitamina de vanilla e abacate



09 Shake verde com vanilla



10 Smoothie de vanilla com melancia e gengibre



11 Mousse de morango com vanilla



12 Tortinha de limão siciliano com creme de vanilla



13 Tapioca com recheio de creme de vanilla com coco



14 Camadinhas de tapioca com creme de vanilla, manga e coco queimado



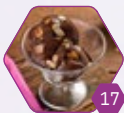
15

Flan de vanilla com calda de frutas vermelhas



16

Doce de banana dark chocolate



17

Sorvete fit de dark chocolate com amêndoas



18

Batida de dark chocolate com coco



19

Cappuccino com dark chocolate



20

Tapioca com recheio de banana e dark chocolate



21

Pavê fit de dark chocolate com morango



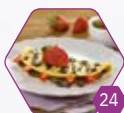
22

Creme de abacate com dark chocolate



23

Trufas de dark chocolate



24

Crepioça fit com recheio de morango e chocolate



25

Pancake integral de blueberry com calda de dark chocolate

## Milkshake de dark chocolate

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**



Tempo de preparo:  
**5 min**



Serve:  
**1 Porção**



Dificuldade:  
**Fácil**



### Ingredientes

- meia xícara (chá) de leite MOLICO® Total Cálcio UHT gelado
- porção de Sorvete Nestlé MOLICO® Creme (85g)
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (31,5 g)
- castanha-do-pará triturada



### Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata o Leite MOLICO®, o NUTREN® Mulher e o Sorvete MOLICO® até ficar homogêneo. Junte a castanha-do-pará triturada e bata rapidamente, para misturar. Sirva a seguir.



## Frappuccino de dark chocolate com castanha de caju



Tempo de preparo:  
**5 min**



Serve:  
**1 Porção**



Dificuldade:  
**Fácil**



### Ingredientes

- meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 4 cubos de café congelado, sem açúcar
- 2 colheres (sopa) NUTREN® Mulher Dark Chocolate (31,5 g)
- 1 colher (sopa) de castanha de caju triturada (xerém)



### Modo de Preparo

No liquidificador, bata o leite MOLICO® com os cubos de café congelado e o NUTREN® Mulher. Adicione a castanha de caju triturada e bata rapidamente. Sirva.

## Shake de frutas vermelhas e vanilla

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**



Tempo de preparo:  
**5 min**



Serve:  
**2 Porções**



Dificuldade:  
**Fácil**



### Ingredientes

- 1e meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT gelado
- 1xícara (chá) de frutas vermelhas congeladas
- 4colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (63g)



### Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Distribua em 2 copos. Sirva gelado.

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**

**Frozen de açaí  
com vanilla**



Tempo de preparo:  
**10 min**



Serve:  
**1 Porção**



Dificuldade:  
**Fácil**



## Ingredientes

- meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 1 polpa de açaí congelada, sem açúcar (100 g)
- 1 banana nanica pequena, congelada
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (31,5 g)
- 2 colheres (sopa) de NESTLÉ® Aveia Flocos Grossos



## Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto a NESTLÉ Aveia, até ficar homogêneo. Despeje a mistura batida em um bowl e cubra com a Aveia. Sirva a seguir.

## Vitamina de vanilla e abacate

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**



Tempo de preparo:  
**5 min**



Serve:  
**1 Porção**



Dificuldade:  
**Fácil**



### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT gelado
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (31,5 g)
- meia xícara (chá) de abacate maduro



### Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata o Leite MOLICO® com o NUTREN® Mulher e o abacate. Sirva a seguir.



## Shake verde com vanilla

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**



Tempo de preparo:  
**5 min**



Serve:  
**2 Porções**



Dificuldade:  
**Fácil**



### Ingredientes

- 1 folha de couve manteiga
- 1 maçã-verde
- suco de 1 limão
- 1 e meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT gelado
- 4colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (63 g)



### Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Sirva gelado.

## Smoothie de vanilla com melancia e gengibre

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**



Tempo de preparo:  
**5 min**



Serve:  
**1 Porção**



Dificuldade:  
**Fácil**

### **Ingredientes**

- meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 1 xícara (chá) de melancia picada
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (31,5 g)
- 2 fatias finas de gengibre

### **Modo de Preparo**

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Sirva gelado.

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**

## Mousse de morango com vanilla



Tempo de preparo:  
**10 min**



Serve:  
**4 Porções**



Dificuldade:  
**Fácil**



### Ingredientes

- 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor
- 1 xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 1 e meia xícara (chá) de morango
- 8 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (126 g)
- Morangos picados para decorar



### Modo de Preparo

Em um recipiente refratário pequeno, dissolva a gelatina em pó em cinco colheres (sopa) de água. Aqueça em banho-maria até dissolver. Em um liquidificador, bata os demais ingredientes com a gelatina já dissolvida. Distribua o creme em 4 tacinhas, cubra com filme plástico e leve à geladeira por cerca de 2 horas, para firmar. No momento de servir, decore com os morangos picados.

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**

## Tortinha de limão com creme de vanilla



Tempo de preparo:  
**30 min**



Serve:  
**4 Porções**



Dificuldade:  
**Fácil**

### **Ingredientes**

#### **Massa:**

- 12 Biscoitos de Água TOSTINES®
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 3 colheres (sopa) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT

#### **Recheio:**

- 1 xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 8 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (126 g)
- 3 colheres (sopa) de suco limão siciliano
- Raspas de 1 limão siciliano

### **Modo de Preparo**

#### **Massa:**

Em um liquidificador ou processador de alimentos, triture o Biscoito TOSTINES® até obter uma farofa. Despeje os biscoitos triturados em um recipiente e misture com a manteiga. Forre o fundo e a lateral de 4 forminhas individuais para torta (8 cm de diâmetro) com a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos.

#### **Recheio:**

Em uma panela pequena, misture o leite MOLICO® com o amido de milho. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos. Desligue o fogo, espere amornar, acrescente o NUTREN® Mulher e o suco de limão e misture bem. Recheie as tortas e salpique com as raspas de limão. Leve à geladeira por cerca de 1 hora. Sirva.



## Tapioca com recheio de creme de vanilla com coco



Tempo de preparo:

**15 min**



Serve:

**1 Porção**



Dificuldade:

**Fácil**



### Ingredientes

#### Tapioca:

- 4 colheres (sopa) de goma para tapioca hidratada

#### Recheio:

- Meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (31,5 g)
- 2 colheres (sopa) de coco fresco ralado



### Modo de Preparo

#### Tapioca:

Aqueça uma frigideira antiaderente, peneire a goma de tapioca sobre a frigideira, cobrindo todos os espaços, formando uma camada uniforme semelhante a uma panqueca. Espere a massa ficar unida e vire-a, deixando secar rapidamente do outro lado. Reserve.

#### Recheio:

Em uma panela, adicione o Leite MOLICO® e o amido de milho. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Desligue o fogo, espere amornar e acrescente o NUTREN® Mulher. Misture bem. Recheie o disco de tapioca com o creme, polvilhe coco fresco ralado e dobre-a ao meio. Sirva.

# Camadinhas de Tapioca com Creme de vanilla, manga e coco queimado

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**



Tempo de preparo:

**20 min**



Serve:

**1 Porção**



Dificuldade:

**Fácil**



## Ingredientes

### Massa:

- 3 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada

### Creme:

- meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (31,5 g)

### Montagem e finalização:

- meia xícara (chá) de manga Palmer em cubos pequenos
- 1 colher (sopa) de coco queimado para decorar



## Modo de Preparo

### Massa:

Aqueça uma frigideira antiaderente, peneire 1 colher (sopa) da goma de tapioca sobre ela, formando um círculo pequeno e uniforme. Espere a massa ficar unida e vire-a, deixando secar rapidamente do outro lado. Repita o processo para formar 3 discos. Disponha os discos prontos em uma forma pequena e leve-os ao forno alto (200 °C) por cerca de 3 minutos, para secar. Reserve.

### Creme:

Em uma panela, adicione o Leite MOLICO® e o amido de milho. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Desligue o fogo, espere amornar e acrescente o NUTREN® Mulher. Reserve coberto com filme-plástico.

### Montagem e finalização:

Em um prato de servir, faça camadas intercalando os discos de tapioca com o creme e a manga picada. Finalize com o coco queimado.

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**

## Flan de vanilha com calda de frutas vermelhas



Tempo de preparo:

**5 min**



Serve:

**2 Porções**



Dificuldade:

**Fácil**

### **Ingredientes**

#### **Creme:**

- meia colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 1 pote de iogurte natural • meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 4 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Vanilla (63 g)

#### **Cobertura:**

- meia xícara (chá) de frutas vermelhas

### **Modo de Preparo**

#### **Cobertura:**

Em uma panela, leve ao fogo brando as frutas vermelhas com 3 colheres (sopa) de água, mexendo de tempos em tempos até amolecer as frutas. Leve para gelar e reserve.

#### **Creme:**

Em um recipiente, hidrate a gelatina em 3 colheres (sopa) de água e leve ao micro-ondas por 20 segundos, potência alta, para dissolver. Em um liquidificador, bata a gelatina dissolvida com os demais ingredientes. Distribua em 2 forminhas individuais para flan, molhadas, ou levemente untadas com óleo, e leve à geladeira por cerca de 3 horas, ou até que fique firme. Desenforme. Sirva com a geleia de frutas.

## Doce de banana dark chocolate

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**



Tempo de preparo:

**15 min**



Serve:

**2 Porções**



Dificuldade:

**Fácil**



### Ingredientes

- 2 bananas-nanicas em rodela
- meia colher (chá) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (63 g)



### Modo de Preparo

Em uma panela, coloque as bananas e o suco de limão, junte 3 colheres (sopa) de água e leve ao fogo médio para cozinhar, mexendo de tempos em tempos, por cerca de 10 minutos ou até que o doce comece a ficar com uma coloração mais escura.

Desligue o fogo, junte o Nutren Mulher e misture bem. Distribua o doce em duas tacinhas para sobremesa e sirva.





## Sorvete fit de dark chocolate com amêndoas



Tempo de preparo:  
**5 min**



Serve:  
**1 Porção**



Dificuldade:  
**Fácil**



### Ingredientes

- 1 banana prata congelada
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (31,5 g)
- 1 colher (sopa) de amêndoas laminadas e torradas



### Modo de Preparo

Retire a banana do congelador e espere uns 5 minutos antes de iniciar o preparo. Em um liquidificador ou processador, bata a banana até obter a consistência cremosa. Junte o NUTREN® Mulher e bata mais um pouco. Sirva imediatamente, salpicado com as amêndoas.

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**

## Batida de dark chocolate com coco



Tempo de preparo:  
**5 min**



Serve:  
**1 Porção**



Dificuldade:  
**Fácil**



### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 3 colheres (sopa) de leite de coco light
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (31,5 g)
- 1 colher (sopa) de coco ralado sem açúcar



### Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata o Leite MOLICO® com o leite de coco e o NUTREN® Mulher. Despeje em um copo e polvilhe com o coco ralado. Sirva.

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**

## Cappuccino com dark chocolate



Tempo de preparo:  
**10 min**



Serve:  
**1 Porção**



Dificuldade:  
**Fácil**



### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 1e meia colher (chá) de NESCAFÉ® Original
- 2 colheres (sopa) rasas de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (31,5 g)
- 1 pitada de canela em pó para polvilhar



### Modo de Preparo

Em uma leiteira pequena, aqueça o Leite MOLICO®. Retire do fogo, espere amornar e acrescente o NESCAFÉ® e o NUTREN® Mulher, misturando bem. Polvilhe com a canela em pó. Sirva a seguir.



## Tapioca com recheio de banana, dark chocolate



Tempo de preparo:

**15 min**



Serve:

**1 Porção**



Dificuldade:

**Fácil**

### **Ingredientes**

#### **Tapioca:**

- 3 colheres (sopa) de goma para tapioca hidratada

#### **Recheio:**

- 1 banana prata, madura
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (31,5 g)

### **Modo de Preparo**

#### **Tapioca:**

Aqueça uma frigideira antiaderente, peneire a goma de tapioca sobre a frigideira, cobrindo todos os espaços, formando uma camada uniforme semelhante a uma panqueca. Espere a massa ficar unida e vire-a, deixando secar rapidamente do outro lado. Reserve.

#### **Recheio:**

Leve a banana descascada ao micro-ondas para aquecer, por cerca de 30 segundos. Em um prato, amasse a banana e adicione o NUTREN® Mulher, mexendo bem, até que fique homogêneo. Distribua o recheio sobre metade do disco de tapioca reservado e dobre-o, para fechá-lo. Sirva.

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**

## Pavê fit de dark chocolate com morango



Tempo de preparo:

**10 min**



Serve:

**1 Porção**



Dificuldade:

**Fácil**



### Ingredientes

#### Creme:

- 1 xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (31,5 g)

#### Montagem e finalização:

- 4 morangos picados
- 1 colher (sopa) de nozes tostadas e picadas grosseiramente
- Morangos para decorar



### Modo de Preparo

#### Cobertura:

Em uma panela, adicione o Leite MOLICO® e o amido de milho. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Desligue o fogo, espere amornar e acrescente o NUTREN® Mulher. Reserve coberto com filme plástico.

#### Montagem e finalização:

Em uma taça, despeje metade do creme de chocolate reservado, adicione os morangos picados e cubra com o restante do creme. Cubra com as nozes trituradas e decore com os morangos. Leve à geladeira até o momento de servir.

COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**

## Creme de abacate com dark chocolate



Tempo de preparo:

**5 min**



Serve:

**2 Porções**



Dificuldade:

**Fácil**

### **Ingredientes**

- 3 colheres (sopa) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 1 avocado maduro
- 1 banana prata madura congelada
- 4 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (63 g)

### **Modo de Preparo**

Em um liquidificador ou processador, bata todos os ingredientes. Despeje em 2 tacinhas ou copinhos pequenos e leve à geladeira por cerca de 1 hora, ou até que esteja frio. Conserve em geladeira.



## Trufas de dark chocolate



Tempo de preparo:  
**15 min**



Serve:  
**12 Porções**



Dificuldade:  
**Fácil**

### **Ingredientes**

#### **Creme:**

- Meia xícara (chá) de ameixa seca sem caroço
- 4 colheres (sopa) de castanhas-de-caju triturada (xerém), sem sal
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (31,5 g)
- 2 colheres (sopa) de coco seco ralado sem açúcar
- Cacau em pó para enrolar os docinhos

### **Modo de Preparo**

Em uma panela, coloque a ameixa, cubra com água e leve ao fogo médio, até que ferva. Desligue o fogo e escorra a água. Reserve. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, até obter uma massa homogênea. Leve à geladeira, por cerca de 1 hora, ou até que esteja frio. Com a ajuda de uma colher, pegue pequenas porções da massa, enrole-as e polvilhe com cacau em pó. Sirva.



## Crepioca fit com recheio de morango e chocolate



Tempo de preparo:

**10 min**



Serve:

**1 Porção**



Dificuldade:

**Fácil**



### Ingredientes

#### Massa:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de tapioca hidratada

#### Creme de chocolate:

- 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 2 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (31,5 g)

#### Montagem:

- Meia xícara (chá) de morangos fatiados
- Amêndoas em lascas, tostadas



### Modo de Preparo

#### Massa:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Aqueça em fogo baixo uma frigideira média, untada com um pouco de azeite, e despeje a massa, cobrindo todo o fundo. Espere firmar a massa e depois vire-a para dourar do outro lado. Reserve.

#### Creme de chocolate:

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes com 3 colheres (sopa) de água morna até formar um creme homogêneo.

#### Montagem:

Distribua os morangos na metade da crepioca reservada, despeje metade do creme de chocolate, dobre a outra metade, cubra com o creme restante e decore com as amêndoas. Sirva.



COM  
**COLÁGENO  
VERISOL®**

## Pancake integral de blueberry com calda de dark chocolate



Tempo de preparo:

**5 min**



Serve:

**2 Porções**



Dificuldade:

**Fácil**

### **Ingredientes**

#### **Cobertura:**

- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio UHT
- 4 colheres (sopa) de NUTREN® Mulher Dark Chocolate (63 g)

#### **Massa:**

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de Leite MOLICO® Total Cálcio pó
- 1 colher (sopa) de água
- 1 colher (chá) de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de NESTLÉ Aveia Flocos Finos
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de fermento em pó

#### **Recheio:**

- meia xícara (chá) de blueberry ou da fruta de sua preferência, picada

### **Modo de Preparo**

#### **Cobertura:**

Em uma panela, adicione o amido de milho e o leite. Leve ao fogo brando, mexendo sempre, até engrossar. Desligue, espere amornar e adicione o NUTREN® Mulher. Reserve.

#### **Massa:**

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Em uma frigideira, untada levemente com óleo, coloque uma porção da massa e deixe cozinhar por cerca de 1 minuto ou até começar a formar pequenas bolhas e a parte de baixo estar dourada. Acrescente o recheio desejado, pressionando levemente para aderir à massa. Vire e doure o outro lado. Repita esse mesmo procedimento até acabar toda a massa. Sirva com o creme de chocolate.

# nutren<sup>®</sup>

## Mulher

**97%**

de aprovação  
do sabor



Colágeno  
**VERISOL<sup>®</sup>**



**14g** de  
Proteínas

**20**  
vitaminas  
& minerais

**NÃO CONTÉM GLÚTEN**

# Nutren<sup>®</sup> Mulher,

o complemento alimentar da **Nestlé** com **Colágeno Verisol<sup>®</sup>**, **21 vitaminas e minerais** e **zero** adição de **açúcares**.<sup>1</sup>

Com 2,5g de colágeno Verisol<sup>®</sup> por porção

**21** vitaminas e minerais

Zero adição de açúcares<sup>4</sup>

Antioxidantes (vitamina C, E, zinco e manganês)

**Biotina**

Fonte de proteínas

1. Contém açúcares próprios dos ingredientes. Este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético.

# *nutren*<sup>®</sup> **Mulher**

*Para saber mais sobre o produto acesse nosso site:*

[www.nutren.com.br/mulher/receitas](http://www.nutren.com.br/mulher/receitas)



@nutren.br