

Livro de receitas

nutren[®]
control



RECEITAS
Nestlé

02



Vitamina
de abacate

06



Smoothie
de morango

10



Pudim
de banana

04



Milkshake
de chocolate

08



Sorvete
de manga

12



Creme de
iogurte com
morangos

Vitamina de Abacate



Ingredientes:

meio abacate

1 NUTREN® Control Pronto para Beber
sabor Baunilha

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	415g	%VD*
Valor Energético	104kcal = 435kJ	432kcal = 1.806kJ	22%
Carboidratos	6,6g	27g	9%
Açúcar total	1,1g	4,6g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	4,2g	18g	23%
Gorduras totais	6,8g	28g	51%
Gorduras saturadas	1,4g	5,8g	26%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	4,2g	18g	70%
Sódio	29mg	120mg	5%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

** VD não estabelecido.

Ingredientes: Abacate e Nutren® Control Pronto para Beber sabor Baunilha.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

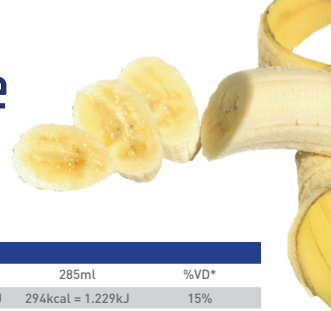


Rendimento:
1 porção - 415g



Tempo de preparo:
5 minutos

Milkshake de chocolate



Ingredientes:

1 NUTREN® Control Pronto para Beber sabor Chocolate (200ml)
1 banana congelada ou 2 bolas de sorvete diet

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	285ml	%VD*
Valor Energético	103kcal = 431kJ	294kcal = 1.229kJ	15%
Carboidratos	12g	35g	12%
Açúcar total	1,8g	5g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	5,7g	16g	22%
Gorduras totais	3,5g	10g	18%
Gorduras saturadas	0,4g	1g	5%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	2g	5,6g	22%
Sódio	51mg	144mg	6%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

** VD não estabelecido.

Ingredientes: Nutren® Control Pronto para Beber sabor Chocolate e Banana Nanica. **ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.



Rendimento:
1 porção - 285ml



Tempo de preparo:
5 minutos

Smoothie de morango

Ingredientes:

meia xícara (chá) de água
5 colheres (sopa) de NUTREN®
Control sabor Baunilha em Pó
5 morangos congelados
3 folhas de hortelã

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	225g	%VD*
Valor Energético	91kcal = 381kJ	205kcal = 857kJ	10%
Carboidratos	6,8g	35g	5%
Açúcar total	2,2g	5g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	7g	16g	21%
Gorduras totais	4g	9g	16%
Gorduras saturadas	0,6g	1,4g	6%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	1,9g	4,2g	17%
Sódio	26mg	59mg	2%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

** VD não estabelecido.

Ingredientes: Água, Morango, Nutren® Control sabor Baunilha em Pó e Hortelã-verde. **ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN E CONTÉM FENILALANINA.



Rendimento:
1 porção - 225g



Tempo de preparo:
5 minutos

Sorvete de manga



Ingredientes:

1 NUTREN® Control Pronto para Beber sabor Baunilha
meia xícara (chá) de manga picada congelada

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Leve ao congelador por cerca de 3 horas. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	280g	%VD*
Valor Energético	93kcal = 389kJ	261kcal = 1.091kJ	13%
Carboidratos	9,4g	26g	9%
Açúcar total	1,6g	4,6g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	5,6g	16g	21%
Gorduras totais	3,7g	10g	19%
Gorduras saturadas	0,3g	0,9g	4%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	1,9g	5,3g	21%
Sódio	43mg	121mg	5%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

** VD não estabelecido.

Ingredientes: Nutren® Control Pronto para Beber sabor Baunilha, Manga, Sucralose, Goma gelana, Aromatizante, Lecitina de Soja, Hidróxido de potássio e Acessulfame de potássio. **ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.



Rendimento:
1 porção - 280g



Tempo de preparo:
3 horas e 5 minutos

Pudim de banana

Ingredientes:

1 banana nanica
1 colher (sopa) de cacau em pó
4 colheres (sopa) de água
5 colheres (sopa) de NUTREN®
Control sabor Baunilha em Pó

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata a banana, o cacau em pó e a água até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma panela, adicione a mistura e mexa bem por cerca de 7 minutos ou até que a mistura engrosse.
3. Retire do fogo, adicione o NUTREN® Control, mexa bem com o auxílio de um fuê e despeje a mistura em um recipiente refratário. Leve à geladeira por cerca de 4 horas. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	197g	%VD*
Valor Energético	153kcal = 639kJ	301kcal = 1.259kJ	15%
Carboidratos	17g	34g	11%
Açúcar total	2,6g	5g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	9,6g	19g	25%
Gorduras totais	5,1g	10g	18%
Gorduras saturadas	0,7g	1,3g	6%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	2,3g	4,6g	18%
Sódio	32mg	62mg	3%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

** VD não estabelecido.

Ingredientes: Banana Nanica, Nutren® Control sabor Baunilha em Pó e Cacau em Pó. **ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.



Rendimento:
1 porção - 197g



Tempo de preparo:
4 horas e 10 minutos

Creme de iogurte com morangos

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural
5 colheres (sopa) de NUTREN® Control
sabor Baunilha em Pó
10 morangos

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100g	332g	%VD*
Valor Energético	99kcal = 412kJ	327kcal = 1.369kJ	16%
Carboidratos	8,1g	27g	9%
Açúcar total	3,3g	11g	0%
Açúcar de adição	Não contém	Não contém	0%
Proteínas	6,7g	22g	29%
Gorduras totais	4,4g	15g	27%
Gorduras saturadas	1,5g	4,9g	22%
Gorduras trans	Não contém	Não contém	**
Fibra alimentar	1,5g	5g	20%
Sódio	40mg	133mg	6%

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

** VD não estabelecido.

Ingredientes: Iogurte Natural, Morango e Nutren® Control sabor Baunilha em Pó. **ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.



Rendimento:
1 porção - 332g



Tempo de preparo:
5 minutos

nutren[®] control

Nutrição de última geração
que auxilia em dietas
de controle glicêmico.

- Com 15g de proteína*
- Com carboidratos de lenta absorção
- Fonte de fibras
- Fonte de ômega-3



NHS000540



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science
www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science
www.avantenestle.com.br



Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestle **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

