



Livro
de receitas

IMPACT[®]



ÍNDICE

Baunilha

Gelatina Mosaico de Frutas	01
Pavê na Taça Crocante de Baunilha e Chocolate	02
Torta de Frutas	03
Arroz Doce de Banana Caramelizada	04
Strogonoff de carne	05
Batatas rústicas com alecrim	06

Banana

Smoothie Morango e Banana	07
Tapioca de Geleia de Maçã	08
Sorvete de frutas (Manga e Coco fresco)	09
Carne Moída Cremosa com Batata	10
Escondidinho de Frango e Mandioquinha	11
Arroz cremoso de legumes	12

Pêssego

Penne ao molho de cúrcuma com um toque de pêssego e linhaça	13
Shake de cacau e pêssego	14
Mingau de aveia com chia, pêssego e tâmara	15

Torta de Limão

Creme de ervilha e limão	16
Sopa de cenoura, curry e pêssego	17
Salmão grelhado ao molho de limão	18
Arroz com brócolis e limão cremoso	19
Frozen pitaya, banana e limão	20
Sorvete de limão e geleia de ameixa	21
Smoothie de morango, framboesa, limão e castanha	22

RECEITAS FORAM
DESENVOLVIDAS PELO
TIME DE EXPERTS DE
RECEITAS NESTLÉ



NÃO CONTÉM GLÚTEN

E AGORA
COM MAIS
DOIS
SABORES:



NÃO CONTÉM GLÚTEN

Uma família ainda mais completa:

- ⬡ Mais de duas décadas de estudos comprovando os benefícios de IMPACT
- ⬡ Maior versatilidade no uso
- ⬡ Proporciona maior adesão e aceitação
- ⬡ Indicado no pré e pós-operatório de cirurgias de grande porte
- ⬡ Fórmula com mix exclusivo de nutrientes

Gelatina Mosaico de Frutas



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS

Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de água fria
- ½ envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 Pote de **IMPACT® BAUNILHA**
- 1 caixinha de **NESTLÉ® CREME DE LEITE LEVÍSSIMO**
- 1 colher (chá) de mel
- 1 xícara (chá) de frutas em cubinhos (morango, manga e goiaba vermelha madura)

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, junte a água à gelatina e leve ao micro-ondas por 20 segundos até dissolver.
2. Bata no liquidificador o **IMPACT®, O NESTLÉ® CREME DE LEITE**, o mel e a gelatina sem sabor até obter uma mistura homogênea.
3. Em taças individuais, coloque a mistura e despeje os cubos de frutas variadas. Leve à geladeira até ficar bem consistente.



DICA: VOCÊ PODE SUBSTITUIR POR FRUTAS DE SUA PREFERÊNCIA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 280 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	281 kcal ou 1175 kJ	14
Carboidratos	29 g	10
Proteínas	12 g	16
Gorduras Totais	13 g	24
Gorduras saturadas	8 g	36
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	2,4 g	10
Sódio	121 mg	5

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

Pavê na Taça Crocante de Baunilha e Chocolate



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 310 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	500 kcal ou 2092 kJ	25
Carboidratos	53 g	18
Proteínas	27 g	36
Gorduras Totais	20 g	36
Gorduras saturadas	6,6 g	30
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	0,9 g	4
Sódio	213 mg	9

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS

Ingredientes

TAÇA

- 5 colheres (sopa) de água fria
- 2 colheres (chá) gelatina sem sabor
- 1 pote de **IMPACT® BAUNILHA**
- 3 **NESFIT® CACAU** triturados

COBERTURA

- 20g de **CHOCOLATE CLASSIC NESTLÉ® MEIO AMARGO** derretido
- 2 colheres (sopa) de **LEITE NINHO® FORTI+ INTEGRAL**
- 1 castanha-de-caju picada

Modo de Preparo

1. Dissolva a gelatina e 4 colheres sopa de água fria e leve ao micro-ondas por 20 segundos e reserve.
2. Em um liquidificador, bata o **IMPACT® BAUNILHA** e a gelatina até ficar homogêneo. Coloque metade em uma taça e leve à geladeira por cerca de 20 minutos até começar a firmar. Reserve a outra parte também na geladeira para ir firmando para a segunda etapa.
3. Retire e coloque metade do biscoito **NESFIT® CACAU** triturado, e o restante do creme com cuidado para ficar as 3 camadas.
4. Finalize com o restante dos biscoitos.
5. Misture o leite no chocolate até ficar um creme homogêneo
6. Cubra a taça com o creme e decore com a castanha-de-caju picada e leve para gelar por 1 hora e sirva.

Torta de Frutas



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



RENDIMENTO:
2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO:
1 HORA E 15 MINUTOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 440 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	566 kcal ou 2368 kJ	28
Carboidratos	103 g	34
Proteínas	16 g	21
Gorduras Totais	10 g	18
Gorduras saturadas	4,7 g	21
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	2,67 g	11
Sódio	76 mg	4

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

Ingredientes

MASSA

- 1 xícara(chá) farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) manteiga sem sal
- 1 gema
- 2 colheres sopa de **LEITE LÍQUIDO NINHO® FORTI+ INTEGRAL**

COBERTURA

- 10 uvas roxas sem semente cortadas ao meio
- 1 maçã cortada em fatias finas sem semente

RECHEIO

- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pote de **IMPACT® BAUNILHA**

Modo de Preparo

- 1. MASSA:** Em um recipiente e misture todos os ingredientes com as mãos até desgrudar das mãos, coloque em duas forminhas de torta individual de 8cm de diâmetro ou em uma de 15cm abra forrando o fundo e as laterais e fure com garfo e leve ao forno por a 180C por 15 minutos ou até dourar.
- 2. RECHEIO:** Em uma panela pequena, dissolva o amido de milho no suco de laranja, o açúcar e leve ao fogo médio por 3 minutos ou até engrossar, mexendo sempre. Desligue o fogo e coloque o **IMPACT®** e misture bem. Divida o creme nas duas massas e leve à geladeira para firmar
- 3. MONTAGEM:** Retire as tortas da geladeira e coloque sobre o creme as fatias de maçã em volta e as uvas e no centro pincele com mel volte a geladeira por cerca de 1 hora e sirva.

Arroz Doce de Banana Caramelizada



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



RENDIMENTO:
2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO:
30 MINUTOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 450g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	441 kcal ou 1845 kJ	22
Carboidratos	70 g	23
Proteínas	11 g	15
Gorduras Totais	13 g	24
Gorduras saturadas	8,4 g	38
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	2,3 g	9
Sódio	75 mg	3

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

Ingredientes

ARROZ DOCE

- ½ xícara (chá) de arroz cru
- 2 xícara (chá) de água
- 1 canela em pau
- 1 cravo da índia
- 2 colheres (sopa) de coco fresco ralado
- 1 colher (sopa) de Leite de coco
- 1 pote de **IMPACT® BAUNILHA**
- 1 colher (sopa) de mel ou açúcar demerara

CALDA

- 1 colher(sopa) de manteiga
- 1 banana em rodela

Modo de Preparo

ARROZ DOCE:

- 1.** Em uma panela média, coloque arroz, a água, a canela, o cravo e o coco leve ao fogo médio por 20 minutos, até arroz ficar bem macio e quase seco. Reserve.
- 2.** Junte o leite de coco o **IMPACT®** e misture bem. Coloque em um recipiente.

CALDA:

- 1.** Em uma frigideira, derreta a manteiga e doure a banana. Retire as bananas e reserve.
- 2.** Sirva o arroz doce quente ou gelado com as rodela de banana grelhadas.

Strogonoff de carne



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 450g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	426 kcal ou 1816 kJ	21
Carboidratos	24 g	8
Proteínas	42 g	56
Gorduras Totais	18 g	33
Gorduras saturadas	5,4 g	25
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	2,6 g	10
Sódio	709 mg	30

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 100 g de cogumelos paris frescos
- 300 g de contra filé limpo em tiras finas
- 2 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- 1 cebola picada
- 1 pitada de nos moscada
- 1 colher (chá) de ketchup
- 1 colher(chá) de mostarda
- 1 pote de **IMPACT® BAUNILHA**
- ½ colher (chá) de sal

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure a carne aos poucos, em fogo alto, para não juntar suco. Reserve a carne.
2. Coloque na frigideira o azeite restante e refogue a cebola. Junte a noz-moscada, o ketchup e mostarda à carne reservada e tempere com o sal. Junte os cogumelos, acrescente os tomates e misture bem.
3. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe por cerca de 5 minutos. Incorpore delicadamente o **IMPACT®**. Sirva em seguida com arroz branco.



DICAS: 1. PARA QUE A CARNE FIQUE MACIA E SUCULENTA, ELE DEVE SER PREPARADO EM FOGO ALTO E AOS POUCOS. 2. SE PREFERIR, SUBSTITUA A CARNE PELA MESMA QUANTIDADE DE FRANGO EM TIRAS FINAS.

Batatas rústicas com alecrim



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 400g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	560 kcal ou 2343 kJ	28
Carboidratos	102 g	34
Proteínas	11 g	15
Gorduras Totais	12 g	22
Gorduras saturadas	2,6 g	12
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	8,2 g	33
Sódio	1303 mg	54

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

Ingredientes

BATATA

- 2 batatas-doces cortadas em tiras largas com casca
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 ramos de alecrim
- 1 colher (chá) de sal

MOLHO

- 1 pote de **IMPACT® BAUNILHA**
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- ½ banana da terra
- ½ batata-doce pequena cozida
- 1 tomate picado sem semente
- 2 colheres (sopa) de cebolinha

Modo de Preparo

1. Em uma assadeira coloque as batatas, o azeite, o sal e o alecrim. Misture bem, cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Retire o papel alumínio e deixe por cerca de 10 minutos ou até dourar.
2. **MOLHO:** Em um liquidificador bata a banana, a batata, o tomate, o **IMPACT®** e passe para um recipiente. Junte os outros ingredientes e sirva acompanhado com as batatas.



DICAS: SE PREFERIR ASSAR AS ISCAS É SÓ LEVAR AO FORNO PRAQUECIDO A 180°C EM UMA ASSADEIRA UNTADA POR 30 MINUTOS VIRANDO NA METADE DO TEMPO.

Smoothie Morango e Banana



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 360g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	329 kcal ou 1377 kJ	16
Carboidratos	54 g	18
Proteínas	15 g	20
Gorduras Totais	5,9 g	11
Gorduras saturadas	2,6 g	12
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	3 g	12
Sódio	120 mg	5

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO **TEMPO DE PREPARO:** 10 MINUTOS

Ingredientes

- 1 pote de **IMPACT® BANANA**
- ½ xícara (chá) de banana congelada
- ½ xícara (chá) de morango congelado

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata metade do **IMPACT®** com a banana e coloque no copo alto.
2. Em seguida, bata o restante do **IMPACT®** com os morangos e coloque sobre o primeiro creme.

Tapioca de Geleia de Maçã



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 460g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	503 kcal ou 2105 kJ	25
Carboidratos	112 g	37
Proteínas	7,4 g	10
Gorduras Totais	2,8 g	5
Gorduras saturadas	1,3 g	6
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	1,3 g	5
Sódio	75 mg	3

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES **TEMPO DE PREPARO:** 15 MINUTOS

Ingredientes

GELEIA

- 2 maçãs picadas
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1 colher de açúcar demerara
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de fécula de batata
- 1 pote **IMPACT® BANANA**

TAPIOCA

- 200 g de massa de tapioca pronta
- Decoração
- 1 maçã vermelha

Modo de Preparo

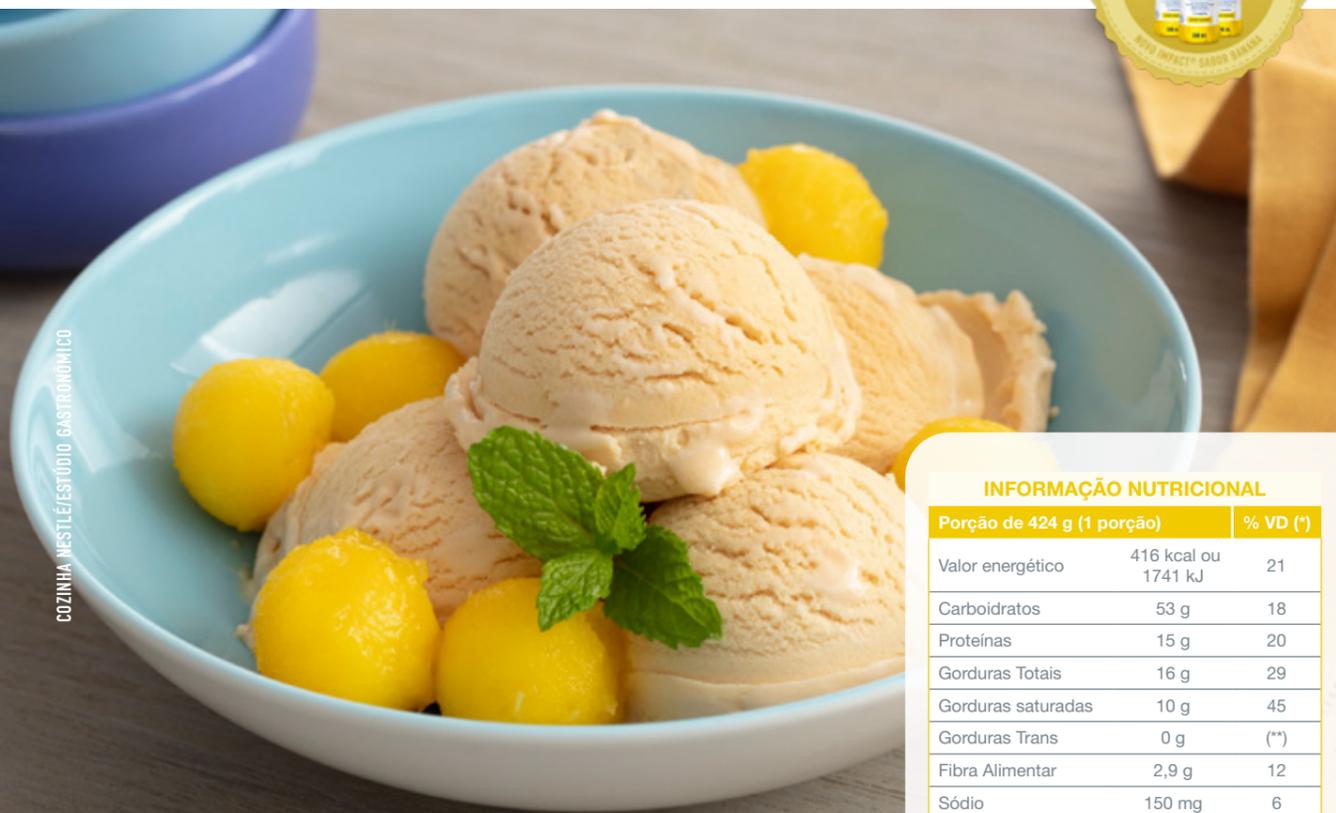
GELEIA:

1. Em uma panela pequena, coloque a maçã, o suco de limão, açúcar e água. Leve ao fogo por 5 minutos após fervura e reserve. até ficar um purê.
2. Dissolva a fécula na água e leve ao fogo até engrossar deligue e junte a geleia de maçã e o **IMPACT®**.

TAPIOCA:

1. Em uma frigideira aquecida faça os discos de tapioca, dourando os dois lados e reserve.
2. Sirva as tapiocas com a geleia e decore com fatias de maçã vermelha.

Sorvete de frutas (Manga e Coco fresco)



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 424 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	416 kcal ou 1741 kJ	21
Carboidratos	53 g	18
Proteínas	15 g	20
Gorduras Totais	16 g	29
Gorduras saturadas	10 g	45
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	2,9 g	12
Sódio	150 mg	6

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO:
4 HORAS E 10 MINUTOS

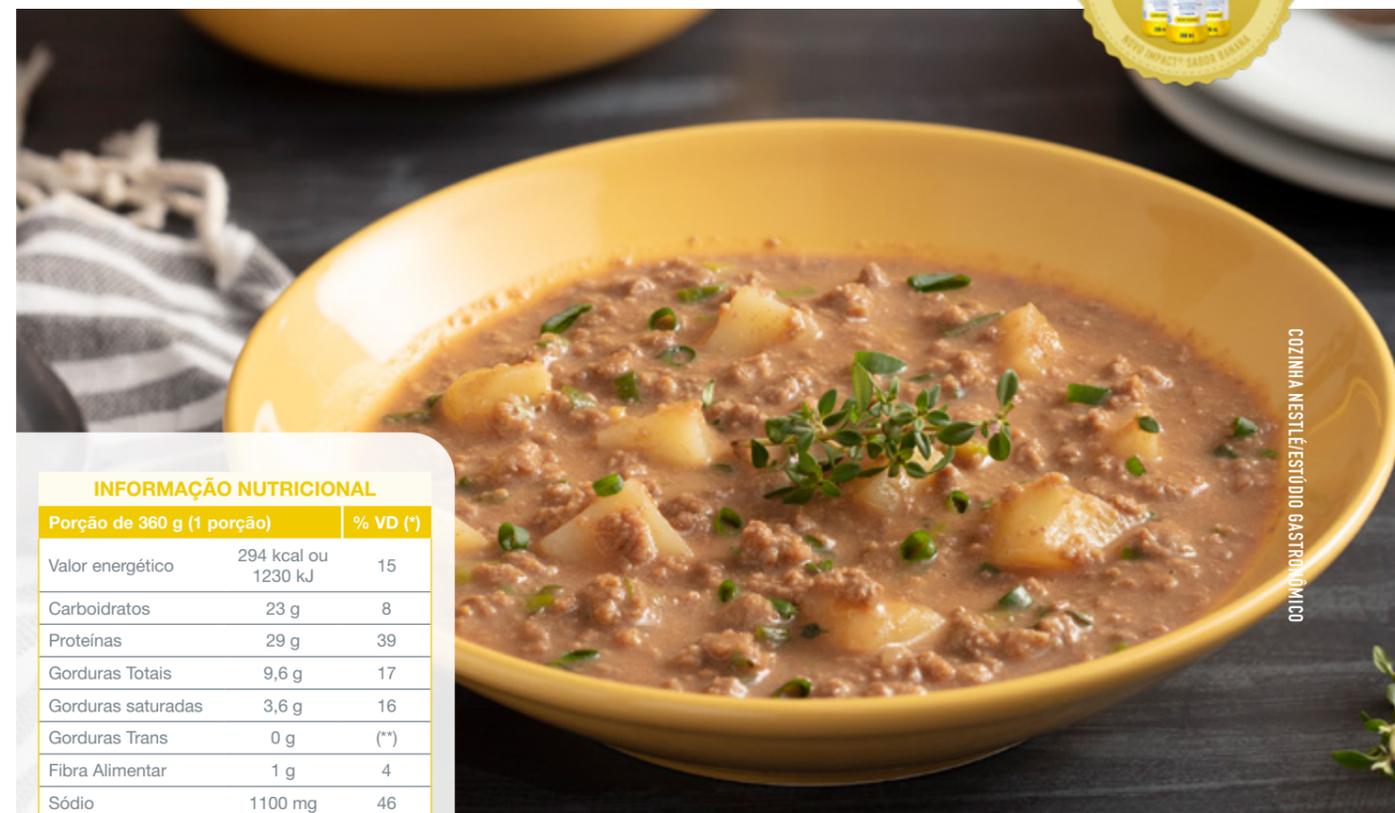
Ingredientes

- 1 fatia de manga
- 1 pote **IMPACT® BANANA** congelado
- 3 morangos picados
- 2 colheres (sopa) de coco fresco ralado
- 2 colheres (sopa) de **NESTLÉ® CREME DE LEITE LEVÍSSIMO**

DECORAÇÃO

- ½ xícara (chá) de bolinhas de melão
- Folhas de hortelã para decorar

Carne Moída Cremosa com Batata



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 360 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	294 kcal ou 1230 kJ	15
Carboidratos	23 g	8
Proteínas	29 g	39
Gorduras Totais	9,6 g	17
Gorduras saturadas	3,6 g	16
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	1 g	4
Sódio	1100 mg	46

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO:
25 MINUTOS

Ingredientes

- ½ colher (sopa) de azeite
- 200 g de carne moída
- 1 batata sem casca em cubos
- ½ colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícaras (chá) de água fervente
- 1 pote **IMPACT® BANANA**
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (chá) de tomilho fresco

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne moída, até secar toda a água.
2. Junte a batata, o extrato de tomate, o sal e a água fervente.
3. Cozinhe em fogo médio com a panela semitapada por cerca de 15 minutos ou até que as batatas estejam macias. Junte o **IMPACT® BANANA** e a cebolinha. Sirva.

Escondidinho de Frango e Mandioquinha



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 350 g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	447 kcal ou 1870 kJ 22
Carboidratos	34 g 11
Proteínas	44 g 59
Gorduras Totais	15 g 27
Gorduras saturadas	5,2 g 24
Gorduras Trans	0 g (**)
Fibra Alimentar	3,3 g 13
Sódio	779 mg 32

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES **TEMPO DE PREPARO:** 20 MINUTOS

Ingredientes

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- 200g de peito de frango cozido desfiado
- 1 pitada de pimenta do reino
- ½ colher (chá) de sal
- 1 tomate picado sem semente
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

PURÊ

- 2 mandioquinhas cozidas e amassada
- 1 pote **IMPACT® BANANA**
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

RECHEIO:

1. Em uma panela pequena, aqueça o óleo e junte a cebola o alho deixe dourar.
2. Junte o frango desfiado, a pimenta-do-reino, o sal, o tomate e o cheiro verde. Misture bem e refogue por cerca de 3 minutos ou até murchar os tomates.
3. Transfira o frango para um recipiente refratário pequeno (10x15 cm) e reserve aquecido.

PURÊ:

1. Em uma panela, acrescente o a mandioquinha amassada quente e o sal mexendo bem até formar um creme homogêneo.
2. Junte o **IMPACT®** e misture bem. Despeje esse creme sobre o frango reservado, salpique o queijo sirva em seguida.

Arroz cremoso de legumes



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 430 g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	463 kcal ou 1937 kJ 23
Carboidratos	75 g 25
Proteínas	16 g 21
Gorduras Totais	11 g 20
Gorduras saturadas	4 g 18
Gorduras Trans	0 g (**)
Fibra Alimentar	3,4 g 14
Sódio	1225 mg 51

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES **TEMPO DE PREPARO:** 30 MINUTOS

Ingredientes

MASSA

- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ cebola ralada
- ½ xícara (chá) de arroz
- 1 colher(chá) de sal
- 1 banana-da-terra picada
- ½ xícara brócolis
- 1 tomate picado
- 1 xícara (chá) de água
- 1 pote **IMPACT® BANANA**
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

Modo de Preparo

ARROZ:

1. Em uma panela funda, aqueça o azeite em fogo baixo e refogue a cebola, arroz o sal a mandioquinha, os brócolis. Misture bem e deixe dourar.
2. Junte a água misture bem e cozinha
3. Adicione o **IMPACT® BANANA** e o queijo e misture bem.
4. Sirva.

Penne ao molho de cúrcuma com um toque de pêssego e linhaça



COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 600 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	1382 kcal ou 5782 kJ	69
Carboidratos	152 g	51
Proteínas	45 g	60
Gorduras Totais	66 g	120
Gorduras saturadas	36 g	164
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	15,6 g	62,4
Sódio	1236 mg	52

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO
TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 colher (sopa) de manteiga
- meia colher (sopa) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de leite
- meia xícara (chá) de queijo mascarpone
- 1 colher (sopa) de cúrcuma
- meia colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 embalagem de **IMPACT® PÊSSEGO**
- 1 xícara (chá) de massa tipo penne integral cozida
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure a cebola.
2. Adicione a farinha de trigo e mexa bem.
3. Adicione o leite aos poucos até obter uma mistura homogênea.
4. Coloque o queijo e a cúrcuma e cozinhe em fogo baixo.
5. Tempere com o sal e a pimenta, desligue o fogo e adicione o **IMPACT®** e misture bem, sirva.
6. Em um prato, coloque a massa, o molho e polvilhe a linhaça, sirva.

Shake de cacau e pêssego



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 280 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	320 kcal ou 1339 kJ	16
Carboidratos	46 g	15
Proteínas	16 g	21
Gorduras Totais	8 g	15
Gorduras saturadas	4 g	18
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	2,6 g	10
Sódio	123 mg	5

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO
TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS

COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO

Ingredientes

- 1 banana congelada
- 1 embalagem de **IMPACT® PÊSSEGO**
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 pitada de canela

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, coloque a ameixa e bata até obter uma polpa, reserve.

Mingau de aveia com chia, pêsego e tâmara



COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 450 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	580 kcal ou 2427 kJ	29
Carboidratos	85 g	28
Proteínas	24 g	32
Gorduras Totais	16 g	29
Gorduras saturadas	3,6 g	16
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	7,2 g	29
Sódio	123 mg	5

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO:
15 MINUTOS

Ingredientes

- 1 colher de sopa de chia
- 5 colheres de sopa de aveia em flocos
- meia xícara (chá) de leite vegetal de amêndoas
- 1 embalagem de **IMPACT® PÊSSEGO**
- 2 colheres (sopa) de mamão picado
- meia banana picada
- 1 colher (sopa) de tâmaras picadas

Modo de Preparo

1. Deixe a chia e a aveia de molho no leite vegetal por 30 minutos;
2. Em uma panela, coloque a mistura e cozinhe em fogo médio por 3 minutos.
3. Desligue o fogo e adicione o **IMPACT®**.
4. Em um recipiente, coloque o mingau e decore com o mamão picado, a banana e as tâmaras, sirva.

Creme de ervilha e limão



COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 670 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	403 kcal ou 1686 kJ	20
Carboidratos	61 g	20
Proteínas	25 g	33
Gorduras Totais	6,5 g	12
Gorduras saturadas	1,4 g	6
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	11,5 g	46
Sódio	1106 mg	46

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO:
25 MINUTOS

Ingredientes

- 1 xícara e meia (chá) de ervilha fresca
- 1 folha de louro
- meia colher (ch) de sal
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 embalagem de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque a ervilha, 2 xícaras (chá) de água e o louro, cozinhe em fogo médio, por 15 minutos após ferver.
2. Desligue o fogo e retire a folha de louro.
3. Em um liquidificador, bata a ervilha e a água do cozimento até obter um creme homogêneo.
4. Em uma panela, aqueça o creme e tempere com o sal e a noz-moscada.
5. Desligue o fogo, adicione o **IMPACT®** e misture bem, sirva.

Sopa de cenoura, curry e pêssigo



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO



RENDIMENTO:
1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO:
30 MINUTOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 570 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	351 kcal ou 1469 kJ	18
Carboidratos	39 g	13
Proteínas	15 g	20
Gorduras Totais	15 g	27
Gorduras saturadas	4 g	18
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	4,3 g	17
Sódio	1100 mg	46

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- 1 colher (chá) de curry
- meia colher (chá) de sal
- 1 embalagem de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola.
2. Acrescente a cenoura, o curry, o sal e 2 xícaras (chá) de água e cozinhe em fogo médio por 20 minutos, reserve.
3. Em um liquidificador, bata a cenoura e a água do cozimento até obter um creme homogêneo.
4. Retorne à panela e aqueça o creme.
5. Desligue o fogo, adicione o **IMPACT®** e misture bem, sirva.



DICA: A QUANTIDADE DE CURRY UTILIZADA PODE SER MENOR.

Salmão grelhado ao molho de limão



COZINHA NESTLÉ/ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 290 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	567 kcal ou 2372 kJ	28
Carboidratos	23 g	8
Proteínas	31 g	41
Gorduras Totais	39 g	71
Gorduras saturadas	19 g	86
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	0,5 g	2
Sódio	547 mg	23

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido



RENDIMENTO:
2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO:
20 MINUTOS

Ingredientes

SALMÃO GRELHADO

- 2 filés de salmão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de manteiga

MOLHO DE LIMÃO

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- 1 embalagem de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

Modo de Preparo

SALMÃO GRELHADO:

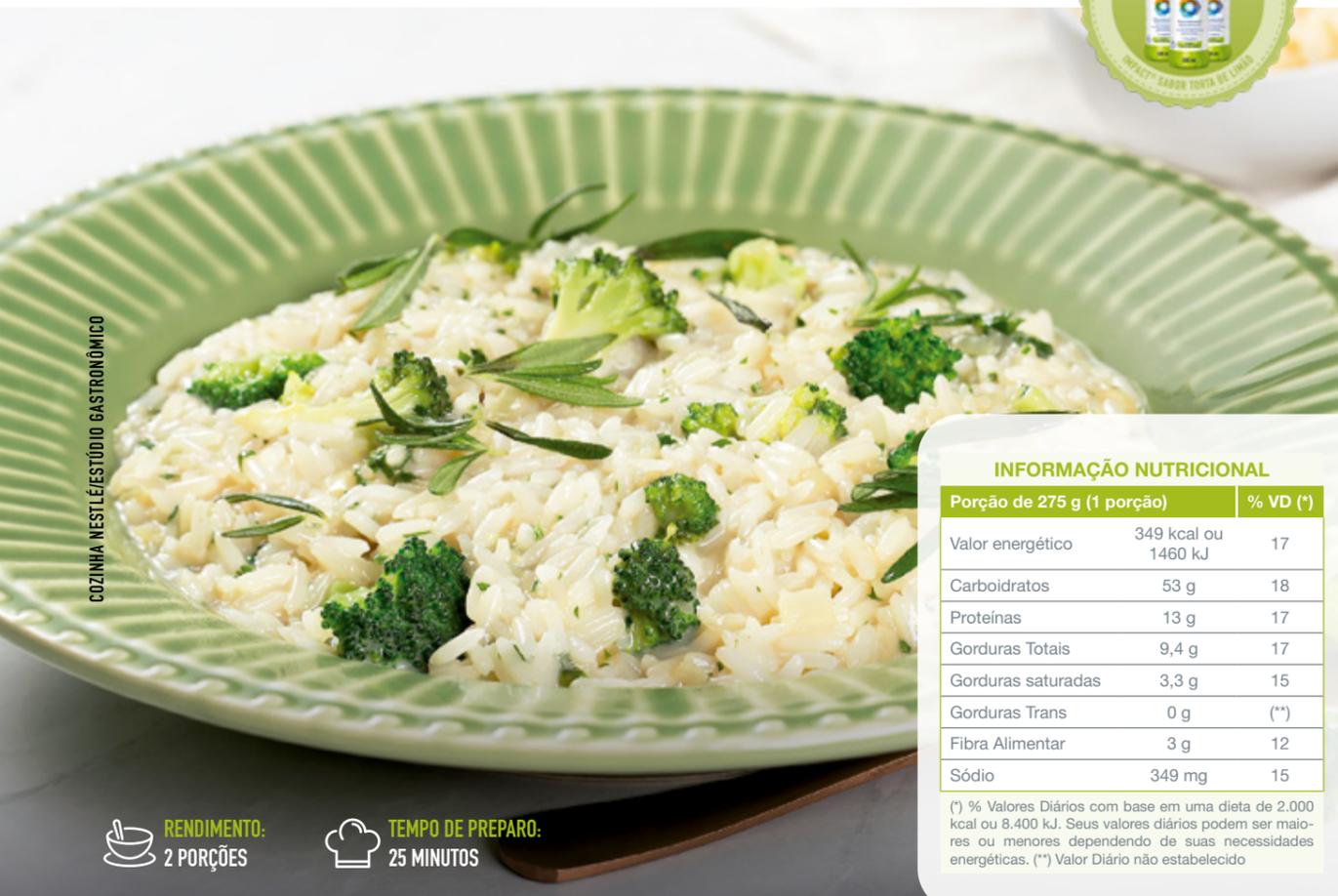
1. Em um recipiente, tempere os filés de salmão com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Em uma frigideira, em fogo médio, derreta a manteiga e doure o salmão por 4 minutos de cada lado, reserve aquecido.

MOLHO DE LIMÃO:

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure a cebola.
2. Acrescente a farinha de trigo e misture bem.
3. Adicione o leite aos poucos e mexa até ficar homogêneo.
4. Junte o sal, a pimenta e o suco de limão e misture.
5. Desligue o fogo, adicione o **IMPACT®** e misture bem.
6. Sirva sobre o salmão reservado.

Arroz com brócolis e limão cremoso

COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 275 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	349 kcal ou 1460 kJ	17
Carboidratos	53 g	18
Proteínas	13 g	17
Gorduras Totais	9,4 g	17
Gorduras saturadas	3,3 g	15
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	3 g	12
Sódio	349 mg	15

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES **TEMPO DE PREPARO:** 25 MINUTOS

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- meia cebola pequena picada
- 1 pitada de sal
- meia xícara (chá) de brócolis picado
- 1 xícara e meia (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 embalagem de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (chá) de alecrim fresco

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola.
2. Acrescente o brócolis e refogue.
3. Adicione o arroz, o queijo e mexa bem.
4. Desligue o fogo, adicione o **IMPACT®**, a salsa e o alecrim, misture bem e sirva.

Frozen pitaya, banana e limão



COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 195 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	173 kcal ou 724 kJ	9
Carboidratos	29 g	10
Proteínas	7,6 g	10
Gorduras Totais	2,9 g	5
Gorduras saturadas	1,3 g	6
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	2,4 g	10
Sódio	60 mg	3

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES **TEMPO DE PREPARO:** 10 MINUTOS

Ingredientes

- meia xícara (chá) de polpa de pitaya congelada
- 1 banana congelada
- 1 embalagem de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo, sirva.

Sorvete de limão e geleia de ameixa

COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 250 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	330 kcal ou 1381 kJ	17
Carboidratos	59 g	20
Proteínas	11 g	15
Gorduras Totais	5,6 g	10
Gorduras saturadas	2,8 g	13
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	4,6 g	18
Sódio	106 mg	4

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO:
2 HORAS E 45 MINUTOS

Ingredientes

GELEIA DE AMEIXA

- meia xícara (chá) de ameixa seca sem caroço
- meia xícara (chá) de maçã picada em pedaços pequenos
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- suco de meio limão

SORVETE

- 1 pote de iogurte natural integral
- 1 embalagem de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**

Modo de Preparo

GELEIA DE AMEIXA:

1. Em um liquidificador, coloque a ameixa e bata até obter uma polpa, reserve.
2. Em uma panela, adicione a ameixa batida, a maçã, o açúcar, o suco do limão e 2 colheres (sopa) de água. Leve ao fogo médio por cerca de 10 minutos ou até formar uma geleia, reserve.

SORVETE:

1. Em um recipiente, coloque o iogurte e o **IMPACT®** e misture à geleia reservada, leve para o congelador por 30 minutos.
2. Misture vigorosamente a massa e volte ao congelador por mais 2 horas. Boleie e sirva a seguir.

Smoothie de morango, framboesa, limão e castanha



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 350 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	312 kcal ou 1305 kJ	16
Carboidratos	43 g	14
Proteínas	15 g	20
Gorduras Totais	8,9 g	16
Gorduras saturadas	3,2 g	15
Gorduras Trans	0 g	(**)
Fibra Alimentar	5,3 g	21
Sódio	121 mg	5

(*) % Valores Diários 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 Diário não estabelecido

RENDIMENTO:
1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO:
5 MINUTOS

COZINHA NESTLÉ ESTÚDIO GASTRONÔMICO

Ingredientes

- 4 morangos congelados
- meia xícara (chá) de framboesas congeladas
- 1 embalagem de **IMPACT® TORTA DE LIMÃO**
- 1 unidade de castanha-do-par

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo, sirva.

IMPACT®

contém nutrientes imunomoduladores importantes para o preparo cirúrgico.



NOVOS SABORES

Uma família ainda mais completa: Chegaram os sabores **Baunilha** e **Banana**.

NÃO CONTÉM GLÚTEN

Conheça mais sobre IMPACT®



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



Avante
Nestlé HealthScience

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

NHS001026

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.

MATERIAL EDUCATIVO PARA O PÚBLICO GERAL, PARA DISTRIBUIÇÃO SOMENTE POR PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

