

Nova linha

ZERO·CAL®
bem natural

RECEITAS FÁCEIS

E MUITO SABOROSAS!



ZERO-CAL: EXPERIMENTE RECEITAS DELICIOSAS!

RECEITAS
Nestlé

Já não é novidade que Zero-Cal e Receitas Nestlé oferecem sobremesas deliciosas para o seu dia a dia, né? E o melhor, tudo sem adição de açúcar!

Pensando naqueles momentos de prazer junto de quem a gente mais ama, poder contar com receitas fáceis de preparar e ao mesmo tempo muito saborosas, faz toda a diferença.

Por isso, chegou mais uma edição quentinha com 10 receitas exclusivas feitas com os produtos da linha Bem Natural de Zero-Cal, que adoça como açúcar e não deixa amargo no final.

Preparado para se deliciar?

Nova linha

ZERO·CAL®
bem natural

Curta o lado doce da vida com Zero-Cal





ÍNDICE



RECEITAS COM ERITRITOL

Bolo de Banana com Calda de Cacau.....	04
Bolo Vulcão de Chocolate.....	06
Capuccino Gelado.....	08
Cocada de Colher.....	10
Cookie de Cacau.....	12
Doce de Quinoa e Iogurte.....	14
Gelado de Abacaxi.....	16
Geleia de Frutas Vermelhas.....	18
Manjar de Coco.....	20
Paçoquinha.....	22
Torta de Ganache.....	24



Nova linha
ZERO·CAL
bem natural



BOLO DE CANECA DE BANANA COM CALDA DE CACAU

Tempo de preparo:



10 minutos

Rendimento:



1 porção

Ingredientes

Massa

- meia banana amassada
- 3 colheres (sopa) de **Farelo de Aveia Orgânica NESTLÉ®**
- 2 sachês de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- meia colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de canela em pó

Decoração

- meia colher (sopa) de **Leite Líquido Desnatado MOLICO®**
- meia colher (sopa) de **Cacau em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 1 sachê de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- meia colher (sopa) de óleo de coco
- meia banana amassada



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

Massa

- 1- Em um prato, amasse a banana com um garfo e coloque em uma caneca alta que pode ir ao micro-ondas.
- 2- Acrescente o restante dos ingredientes e misture bem até obter uma mistura homogênea.
- 3- Leve ao micro-ondas por 2 minutos.

Decoração

- 4- Em uma panela em fogo médio, misture todos os ingredientes. Por ser à base de leite, a calda vai subir fervura, neste momento, abaixe o fogo e continue mexendo, por cerca de 8 minutos ou até que ela reduza e engrosse, ficando em consistência de calda.
- 5- Despeje a calda, decore com as rodela de banana e sirva imediatamente.

CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE

Nova linha

ZERO·CAL[®]
bem natural

BOLO VULCÃO DE CHOCOLATE

Tempo de preparo:
80 minutos



Rendimento:



12 porções



Ingredientes

Massa

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo de coco derretido
- 1 xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO® Desnatado
- 1 pote de ZERO CAL® Eritritol Bem Natural
- meia xícara (chá) de Chocolate em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de amêndoas ou nozes picadas (opcional)

Cobertura

- 1 caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo
- 300 g de Cobertura de Chocolate Zero Açúcares NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 10 gotas de ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

Massa

- 1- Em um recipiente, misture os ovos, o óleo de coco e o Leite MOLICO. Acrescente o ZERO-CAL Eritritol Bem Natural, o Chocolate em Pó, a farinha de trigo, o fermento em pó e mexa bem até obter uma mistura homogênea. Em seguida, misture as amêndoas ou nozes picadas, incorporando-as bem.
- 2- Transfira a massa para uma forma redonda de furo central (20 cm de diâmetro), untada com óleo de coco e enfarinhada, e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire e espere esfriar para desenformar.

Cobertura

- 3- Em uma panela, coloque o NESTLÉ Creme de Leite, o Chocolate e o Zero-Cal. Leve ao fogo e deixe ferver até apurar. Sirva sobre o bolo, preenchendo primeiro o topo do bolo e despejando o restante no centro. Sirva com a Cobertura ainda quente.

CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE

Nova linha

ZERO·CAL[®]
bem natural

CAPUCCINO GELADO

Tempo de preparo:



5 minutos

Rendimento:



1 porção

Ingredientes

- 2 cápsulas de **STARBUCKS® Espresso® Roast by NESCAFÉ® Dolce Gusto®**
- 8 cubos de gelo
- 2 sachês de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- 2 colheres (sopa) de **Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 xícaras (chá) de Leite Líquido Desnatado **MOLICO®**



 **VOLTAR AO ÍNDICE**

MODO DE PREPARO

- 1-** Prepare as cápsulas de STARBUCKS Espresso Roast conforme orientações da embalagem. Deixe amornar.
- 2-** Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, ligando e desligando de vez em quando até dissolver todos os cubos de gelo. Sirva.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

Nova linha

ZERO·CAL[®]
bem natural

COCADA DE COLHER

Tempo de preparo:
79 minutos



Rendimento:
6 porções

Ingredientes

- meia xícara (chá) de Leite MOLICO® em Pó
- 10 gotas de ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural
- 2 pedaços de canela em pau
- 3 cravos-da-índia
- 1 xícara (chá) de coco fresco ralado
- 1 xícara (chá) de água



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

- 1- Em uma panela, misture o MOLICO, o ZERO-CAL Eritritol Bem Natural, a canela, os cravos, o coco e a água e leve ao fogo baixo, mexendo sempre por cerca de 10 minutos, até ficar consistente.
- 2- Retire do fogo, deixe esfriar e leve à geladeira.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

Nova linha

ZERO·CAL®
bem natural

COOKIE DE CACAU

Tempo de preparo:
30 minutos



Rendimento:
20 porções



Ingredientes

- 1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- meia xícara (chá) de manteiga sem sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- meia xícara (chá) de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- meia xícara (chá) de **Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 1 colher (chá) de canela em pó



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

- 1- Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes. Forme bolinhas com a massa.
- 2- Em uma assadeira forrada com papel manteiga, coloque as bolinhas e aperte levemente cada uma para que fiquem achatadas.
- 3- Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até que comece a dourar nas bordas. Sirva.

CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE

Nova linha

ZERO·CAL
bem natural

DOCE DE QUINOA E IOGURTE

Tempo de preparo:



50 minutos

Rendimento:



2 porções

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de quinoa mista em grãos
- 3 sachês de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- 1 colher (sopa) de uvas-passas pretas
- 1 colher (sopa) de ameixa seca picada
- 2 morangos picados
- 1 iogurte **MOLICO® Morango** (170 g)
- nozes picadas em pedaços pequenos para decorar



 [VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

- 1- Em uma panela, coloque a quinoa acrescente 1 e meia xícara (chá) de água e cozinhe por cerca de 10 minutos.
- 2- Escorra a água, acrescente o ZERO-CAL Eritritol Bem Natural, as uvas-passas e ameixas secas, deixe esfriar e misture os morangos.
- 3- Leve para gelar por 30 minutos.
- 4- Junte o iogurte MOLICO e a canela em pó. Salpique as nozes e sirva.

CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE

Nova linha

ZERO·CAL[®]
bem natural

GELADO DE ABACAXI

Tempo de preparo:
40 minutos



Rendimento:



20 porções

Ingredientes

- 1 envelope de gelatina em pó incolor e sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água
- 2 claras
- 15 gotas de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- 1 pote de **iogurte NESTLÉ® Natural Desnatado**
- 200 g de abacaxi cortado em cubinhos
- meia xícara (chá) de granola sem açúcar



Foto: Marcelo Resende

MODO DE PREPARO

- 1- Em um recipiente, dissolva a gelatina na água, conforme orientações da embalagem.
- 2- Em uma panela, coloque as claras e leve ao fogo baixo e mexa sem parar até formar uma mistura homogênea.
- 3- Em uma batedeira, coloque a mistura e bata até incorporar um merengue. A esta mistura, junte a gelatina, o ZERO-CAL Eritritol Bem Natural, o logurte NESTLÉ e mexa cuidadosamente com o auxílio de uma espátula.
- 4- Coloque a mistura em recipientes pequenos de sua preferência, acrescente o abacaxi e a granola e leve ao refrigerador por cerca de 12 horas. Sirva.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

Nova linha

ZERO·CAL
bem natural

GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS

Tempo de preparo:
120 minutos



Rendimento:



1 porção

Ingredientes

- 250 g de Frutas Vermelhas (morango, amora, framboesa e mirtilo)
- 12 gotas de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- 60 ml de água
- 1 colher (sopa) de suco de limão



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

- 1-** Em uma panela alta, coloque as frutas (frescas ou congeladas), o ZERO-CAL Eritritol Bem Natural, água e suco de limão.
- 2-** Misture bem e deixe cozinhar em fogo bem baixo por cerca de 30 minutos ou até que fique em ponto de geleia.
- 3-** Deixe esfriar completamente e coloque em um pote de vidro esterilizado e com tampa.
- 4-** Guarde na geladeira e consuma no máximo em 15 dias.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

Nova linha

ZERO·CAL
bem natural

MANJAR DE COCO

Tempo de preparo:
150 minutos



Rendimento:



10 porções

Ingredientes

Manjar

- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 600 ml de **Leite Líquido MOLICO® Desnatado**
- 1 vidro de leite de coco light (200 ml)
- 5 colheres (sopa) de coco ralado seco, sem açúcar ou coco fresco ralado
- 1 xícara (chá) de **ZERO CAL® Eritritol Bem Natural** (pote)

Calda

- 10 ameixas secas, sem açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 10 gotas de **ZERO CAL® Eritritol Bem Natural líquido** ou 2 colheres (sopa) de **ZERO CAL® Eritritol Bem Natural** (pote)
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de água



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

Manjar

- 1- Em um recipiente, dissolva o amido de milho no Leite. Em seguida, misture todos os ingredientes, incluindo o Leite com amido, numa panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Transfira para forminhas pequenas, levemente úmidas, deixe esfriar e leve à geladeira por 2 horas.

Calda

- 2- Em uma panela, misture as ameixas, a água e o ZERO-CAL. Leve ao fogo baixo, mexendo até que as ameixas fiquem macias. Dissolva o amido de milho na água, incorpore-o à calda e mexa mais um pouco para que engrosse. Retire do fogo, transfira para um recipiente e leve para a geladeira com um plástico filme em contato na superfície até esfriar por completo.
- 3- Com os preparos já frios, desenforme os Manjares em pratos e despeje a calda sobre cada um deles. Sirva.

CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE

Nova linha

ZERO·CAL[®]
bem natural

PAÇOQUINHA

Tempo de preparo:
80 minutos



Rendimento:
12 porções



Ingredientes

- 1 xícara e meia (chá) de amendoim torrado, sem sal
- 6 colheres (chá) dosadoras de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- 2 colheres (sopa) de **Leite Líquido MOLICO® Desnatado**
- meia colher (chá) de canela em pó (opcional)



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

- 1- Em um processador de alimentos, adicione todos os ingredientes e bata em velocidade alta, parando de vez em quando e raspando as laterais, até obter uma mistura homogênea e firme.
- 2- Espalhe sobre uma bancada ou tábua de cozinha untada, abra com as mãos até que fique com 1 cm de espessura e corte no formato desejado com uma faca ou cortadores. Transfira para um prato, leve para a geladeira por 1 hora e sirva.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

Nova linha

ZERO·CAL[®]
bem natural

TORTA DE GANACHE

Tempo de preparo:
150 minutos



Rendimento:



10 porções

Ingredientes

Massa

- 1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco derretido
- 6 colheres (sopa) de **ZEROL CAL® Eritritol Bem Natural** (pote)
- 6 colheres (sopa) de água gelada

Recheio

- 300 g de **Cobertura de Chocolate Zero Açúcares NESTLÉ® DOIS FRADES®** derretido
- 1 caixinha de **NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo**
- 15 gotas de **ZERO CAL® Eritritol Bem Natural líquido**
- **Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES®** para polvilhar



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

Massa

- 1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Se sentir que a massa ainda não deu o ponto, coloque mais 1 ou 2 colheres (sopa) de água gelada. Modele a base da torta em um forma própria de fundo removível (20 cm de diâmetro), preenchendo bem fundo e lateral, fure o fundo com um garfo e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar. Reserve.

Recheio

- 2- Em um recipiente, misture o Chocolate, o NESTLÉ Creme de Leite e o Zero Cal Bem Natural Eritritol líquido muito bem, até obter uma ganache homogênea e lisa. Despeje sobre a Massa já fria e leve para gelar por cerca de 2 horas até firmar. Retire da geladeira e polvilhe o Cacau em Pó para servir.

CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE

Nova linha

ZERO·CAL[®]
bem natural

SABE QUAL É O ÚLTIMO PASSO DE TODA RECEITA? RECICLAR AS EMBALAGENS!

Você sabia que **97%** das embalagens dos produtos Nestlé já são produzidas para serem **re.cicladas**?

- 1** Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.
- 2** Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.
- 3** Possui dúvidas sobre como reciclar as embalagens de suas receitas?



CHAME O **ECOBOT** NO WHATSAPP

(11) 99714-0849, o nosso contatinho do bem que te ajuda **re.ciclar**.



A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU COMPROMISSOS COM O PLANETA:



CIRCULARIDADE

Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



re.generar
é nutrir o
que faz bem



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



O destino ideal para quem ama se inspirar e fazer receitas maravilhosas

ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

A ferramenta "O que tem em casa?" te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.

Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!

E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos seus produtos queridinhos!



