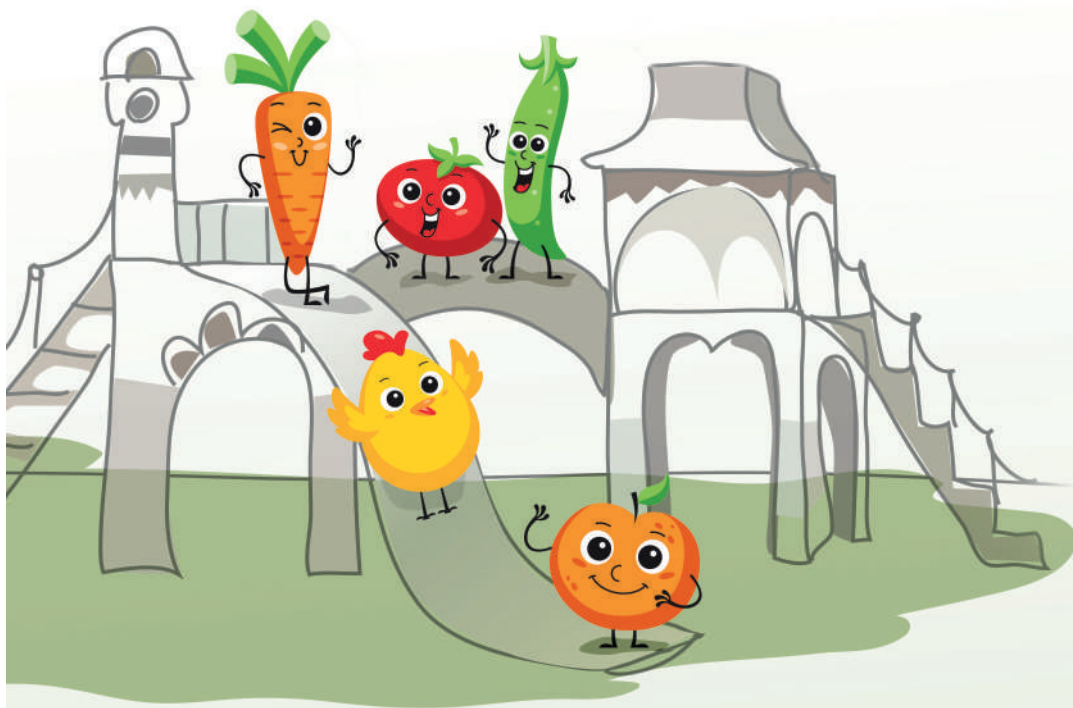




LIVRO DE RECEITAS

Compleat[®]
pediatric





BEBIDA DE BANANA E CHOCOLATE

 Rendimento:
1 porção (250 ml)

 Tempo de preparo:
5 minutos

 Tempo de preparo total:
5 minutos



INGREDIENTES:

- 1 unidade de **COMPLEAT® PEDIATRIC** (250 ml)
- 1 banana prata (73 g)
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó (30 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata bem. Sirva.



DICAS: coloque a bebida em saquinho para fazer geladinho, leve ao congelador por 2 horas. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 250ml (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	597 kcal ou 2496 kJ 30
Carboidratos	95g 32
Proteínas	19g 24
Gorduras totais	18g 31
Gorduras saturadas	6g 27
Gorduras trans	0g -
Fibra alimentar	6g 22
Sódio	350mg 15

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

BEBIDA DE MELANCIA E HORTELÃ

 **Rendimento:**
2 porções (200 ml cada)

 **Tempo de preparo:**
5 minutos

 **Tempo de preparo total:**
5 minutos



INGREDIENTES:

- 1 unidade de **COMPLEAT® PEDIATRIC** (250 ml)
- 1 xícara (chá) de melancia em cubos sem caroço (180 g)
- 4 folhas de hortelã (1 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata bem. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 200ml (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	330 kcal ou 1380 kJ	16
Carboidratos	48g	16
Proteínas	12g	16
Gorduras totais	12g	20
Gorduras saturadas	4g	17
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	3g	10
Sódio	220mg	9

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



PICOLÉ DE ABACAXI E COCO

 **Rendimento:**
4 porções (100 g cada)

 **Tempo de preparo:**
5 minutos

 **Tempo de preparo total:**
5 minutos



INGREDIENTES:

- 1 unidade de **COMPLEAT® PEDIATRIC** (250 ml)
- 1 xícara (chá) de abacaxi (200 g)
- 2 colheres (sopa) de leite de coco (30 ml)

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata bem.
2. Divida em forminhas de picolé e leve para congelar por cerca de 2 horas. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 100g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	166 kcal ou 695 kJ	8
Carboidratos	24g	8
Proteínas	6g	7
Gorduras totais	7g	11
Gorduras saturadas	3g	12
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	2g	6
Sódio	101mg	4

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

VITAMINA TROPICAL



Rendimento:
2 porções (200 ml cada)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo de preparo total:
5 minutos



INGREDIENTES:

- 1 unidade de **COMPLEAT[®] PEDIATRIC** (250 ml)
- 1 xícara (chá) de manga picada gelada (160 g)
- 4 morangos congelados (48 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata bem. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 200ml (1 porção)	% VD (*)
Valor energético 341 kcal ou 1426 kJ	17
Carboidratos 54g	18
Proteínas 11g	14
Gorduras totais 11g	19
Gorduras saturadas 4g	16
Gorduras trans 0g	-
Fibra alimentar 4g	15
Sódio 208mg	9

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



CREMINHO SUPER VERDE

 Rendimento:
1 porção (350 ml)

 Tempo de preparo:
5 minutos

 Tempo de preparo total:
5 minutos



INGREDIENTES:

- 1 unidade de **COMPLEAT® PEDIATRIC** (250 ml)
- 1 xícara (chá) de abacate maduro congelado (180 g)
- 1 folha de couve (30 g)
- 1 colher (sopa) de mel (22 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata bem. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	PORÇÃO: 350ml (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	653 kcal ou 2733 kJ	33
Carboidratos	86g	29
Proteínas	20g	26
Gorduras totais	29g	52
Gorduras saturadas	9g	41
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	13g	50
Sódio	347mg	14

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

SOPINHA CASEIRA COM CARNE



 Rendimento:
2 porções (325 g cada)

 Tempo de preparo:
15 minutos

 Tempo de preparo total:
40 minutos

INGREDIENTES:

- | | |
|---|--|
| 1 colher (sopa) de azeite (12 g) | 2 colheres (sopa) de cenoura picada (15 g) |
| 1 colher (sopa) de cebola ralada (12 g) | 2 colheres (sopa) de batata picada (15 g) |
| 1 dente de alho picado (3 g) | 2 colheres (sopa) de chuchu picado (15 g) |
| 100 g de músculo picado | 2 colheres (sopa) de salsa picada (6 g) |
| Meia colher (chá) de sal (2,5 g) | 1 unidade de COMPLEAT® PEDIATRIC (250 ml) |
| 1 tomate sem sementes picado (100 g) | |

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Doure a carne e junte o sal e 2 xícaras (chá) de água fervente. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos após pegar pressão.
3. Espere sair toda a pressão, abra a panela cuidadosamente e acrescente o tomate, a cenoura, a batata, o chuchu e meia xícara (chá) de água. Feche a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutos após pegar pressão, ou até que os legumes estejam macios.
4. Desligue o fogo, acrescente o **COMPLEAT® PEDIATRIC**, polvilhe a salsa e sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	PORÇÃO: 325g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	609 kcal ou 2545 kJ	30
Carboidratos	60g	20
Proteínas	36g	47
Gorduras totais	27g	48
Gorduras saturadas	8g	36
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	5g	18
Sódio	688mg	29

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



CREMOSO DE MANDIOQUINHA



 **Rendimento:**
1 porção (400 g)

 **Tempo de preparo:**
15 minutos

 **Tempo de preparo total:**
50 minutos

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de mandioquinha (180 g)
1 colher (chá) de sal (5 g)
1 colher (sopa) de óleo (10 ml)
2 colheres (sopa) de cebola picada (24 g)
1 dente de alho amassado (3 g)

Meia xícara (chá) de leite (100 ml)
1 unidade de **COMPLEAT® PEDIATRIC**
(250 ml)
2 colheres (sopa) de salsa picada (6 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, coloque mandioquinha, o sal, 2 xícaras (chá) de água e cozinhe em fogo médio por cerca de 20 minutos, ou até ficar macia.
2. Passe as mandioquinhas por um espremedor.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
4. Junte a mandioquinha amassada, o leite e cozinhe por mais 10 minutos, até formar um creme. Desligue o fogo, adicione o **COMPLEAT® PEDIATRIC**. Sirva com a salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 400g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético 686 kcal ou 2869 kJ	34
Carboidratos 107g	35
Proteínas 19g	25
Gorduras totais 24g	43
Gorduras saturadas 8g	34
Gorduras trans 0g	-
Fibra alimentar 9g	32
Sódio 781mg	33

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

POLENTINHA COM CARNE MOÍDA

INGREDIENTES:

Molho:

- 1 colher (sopa) de azeite (12 ml)
- 2 colheres (sopa) de cebola picada (24 g)
- 100 g de carne moída
- 1 pitada de sal (1 g)
- 1 tomate maduro sem sementes picado (100 g)
- 1 colher (sopa) de manjericão fresco (3 g)
- 1 unidade de **COMPLEAT® PEDIATRIC** (250 ml)

Polenta:

- 1 colher (sopa) de manteiga (13 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1 pitada de noz-moscada (1 g)
- 4 colheres (sopa) de fubá (44 g)



Rendimento:
2 porções (345 g cada)



Tempo de preparo:
15 minutos



Tempo de preparo total:
45 minutos

MODO DE PREPARO:

Molho:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola.
2. Junte a carne, o sal e refogue por cerca de 10 minutos ou até que seque todo o líquido. Use um garfo para ir amassando os grumos que forem se formando, e ir “soltando” a carne.
3. Com a carne já sequinha acrescente os tomates e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até apurar o molho.
4. Desligue o fogo, misture o manjericão e o **COMPLEAT® PEDIATRIC** e reserve.

Polenta:

5. Em uma panela, aqueça 1 xícara e meia (chá) de água. Adicione a manteiga, o sal e a noz-moscada.
6. Coloque o fubá, pouco a pouco, mexendo sempre para não criar grumos, até ferver.
7. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo sempre. Sirva com o molho reservado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 345g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	784 kcal ou 3278 kJ	39
Carboidratos	81g	27
Proteínas	36g	47
Gorduras totais	37g	66
Gorduras saturadas	14g	60
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	6g	23
Sódio	786,69mg	33

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



SOPA DE GALINHA



 Rendimento:
2 porções (380 g cada)

 Tempo de preparo:
15 minutos

 Tempo de preparo total:
40 minutos

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de azeite (12 ml)
1 colher (sopa) de cebola picada (12 g)
50 g de peito de frango cozido e desfiado
1 xícara (chá) de acelga picada (62 g)
Meia mandioquinha cozida em cubos (65 g)
1 tomate sem sementes picado (100 g)
2 colheres (sopa) de macarrão ave maria (20 g)

Meia colher (chá) de sal (2,5 g)
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado (6 g)
1 unidade de **COMPLEAT® PEDIATRIC** (250 ml)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aqueça o azeite e doure a cebola.
2. Adicione o frango, a acelga, a mandioquinha, o tomate, o macarrão e o sal.
3. Acrescente 1 xícara (chá) de água fervente, tampe a panela e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até os legumes e o macarrão estarem macios.
4. Desligue o fogo, acrescente o **COMPLEAT® PEDIATRIC**. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL


PORÇÃO: 380g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	631 kcal ou 2640 kJ	32
Carboidratos	77g	26
Proteínas	29g	38
Gorduras totais	25g	44
Gorduras saturadas	7g	31
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	6g	23
Sódio	695mg	29

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

MACARRÃO COM MOLHINHO DELÍCIA



 Rendimento:
2 porções (375 g cada)

 Tempo de preparo:
15 minutos

 Tempo de preparo total:
30 minutos

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de manteiga (13 g)
1 colher (sopa) de farinha de trigo (11 g)
1 xícara (chá) de leite (200 ml)
1 pitada de noz-moscada (1 g)
Meia colher (chá) de sal (2,5 g)
2 colheres (sopa) de queijo mozarela ralado (30 g)
2 colheres (sopa) de queijo parmesão fresco ralado (14 g)

1 unidade de **COMPLEAT® PEDIATRIC** (250 ml)

1 xícara (chá) de brócolis picados e aferventados (130 g)

1 xícara e meia (chá) de macarrão tipo penne cozido (120 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, derreta a manteiga e doure a farinha de trigo.
2. Acrescente o leite aos poucos.
3. Acrescente a noz-moscada, o sal e os queijos, e mexa bem até estar homogêneo.
4. Desligue o fogo, acrescente o **COMPLEAT® PEDIATRIC** e os brócolis. Sirva com o macarrão cozido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 375g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	690 kcal ou 2886 kJ	34
Carboidratos	95g	32
Proteínas	25g	33
Gorduras totais	24g	43
Gorduras saturadas	12g	54
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	7g	26
Sódio	788mg	33

(*) % de valores diários com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Compleat[®] pediatric



NUTRICIONALMENTE COMPLETO



O SUPERPODER DA
NUTRIÇÃO PARA
QUEM PRECISA
DE UMA FORÇA EXTRA.

Fornecer **22%** de **TCM**.
Do total de lipídeos.

Alto teor de **vitaminas e minerais**.*

*Cálcio, selênio, biotina, ácido pantotênico e vitaminas C, B1, B2, B6 e B12.

15% de **proteínas**.

2 g de **mix de fibras exclusivo na porção de 250 mL**.

Provenientes do purê de pêssego, dos legumes desidratados (tomate, cenoura, feijão verde e ervilha), além de fibra da ervilha, FOS, inulina e goma acácia.

Sem adição de corante e aromatizante.

Com polpa de fruta, vegetais desidratados, proteínas animal e vegetal.

↑ Cálcio e Selênio
↑ Vit. C e do Ferro
3,5g de Proteína em 250mL
1 kcal/mL

250 mL
*Alto teor de Cálcio, Selênio, Biotina, Ácido Pantotênico e Vitaminas C, B1, B2, B6, B12

NÃO CONTÉM GLÚTEN

Créditos: Receitas Nestlé
Fotografias: Sheila Oliveira

Apoio:



Onde comprar:
www.nutricaoatevoce.com.br

HN4500027

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

Esse é um material informativo e não substitui as recomendações e orientações de um profissional de saúde.

