

# CUIDAR E NUTRIR DEPOIS DO AVC

80 Receitas Práticas e Saborosas para o dia-a-dia

Bebidas Quentes e Frias

Pratos Simples

Sobremesas Deliciosas



NUTRICIA  
Nutilus

NUTRICIA  
Nutilus

T: 21 425 9600 | Linha verde: 800 206 799 | [www.nutricia.pt](http://www.nutricia.pt) | [www.facebook.com/nutricia.portugal](https://www.facebook.com/nutricia.portugal)  
Avenida D. João II Lote 1.17.02 - Torre Fernão de Magalhães, 1998-025 Lisboa

NUTRICIA  
Nutilus



# **CUIDAR E NUTRIR DEPOIS DO AVC**

**NUTRICIA**  
**Nutilis**





# CUIDAR E NUTRIR DEPOIS DO AVC



#### **Ficha Técnica**

Desenvolvido por Nutricia Advanced Medical Nutrition

#### **Direcção Técnica**

Dietista Célia Lopes

Dietista Raquel Conceição

#### **Produção Gastronómica**

Chef Fábio Bernardino

#### **Design Gráfico**

Wiz

Agradecimento muito especial à SPAVC por toda a colaboração.

**Reservado todos os direitos.**

Proibida a reprodução desta obra, no todo ou em parte, por qualquer meio, sem autorização da Nutricia.

Proibida a venda.



# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	10
-------------------	----

<b>ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL</b>	13
-----------------------------------	----

Disfagia	13
----------	----

Malnutrição	14
-------------	----

Desidratação	15
--------------	----

Pneumonia de aspiração	15
------------------------	----

Cuidar e Nutrir	15
-----------------	----

Nutrição por Sonda	17
--------------------	----

## PRODUTOS

Nutilis Powder®	20
-----------------	----

Nutilis Aqua®	22
---------------	----

Nutilis Fruit®	24
----------------	----

<b>ALIMENTAÇÃO NO DOENTE DISFÁGICO</b>	26
--	----

<b>BIOGRAFIA DO CHEF</b>	28
--------------------------	----

<b>DICAS DO CHEF</b>	30
----------------------	----

## RECEITAS

### BEBIDAS

#### BEBIDAS QUENTES

Leite	34
-------	----

Café	35
------	----

Cappuccino	36
------------	----

Frapuccino	37
------------	----

Chá	38
-----	----

Chá com Frutos	39
----------------	----

Chocolate Quente	40
------------------	----

Leite com Chocolate	41
---------------------	----

Caramelo	42
----------	----

Chocolate Branco	43
------------------	----

#### BEBIDAS FRIAS

Sumo de Romã	46
--------------	----

Sumo de Laranja	47
-----------------	----

Vinho	48
-------	----

Piñacolada	49
------------	----

Batido de Baunilha	50
--------------------	----

Batido de Maçã Assada e Canela	51
--------------------------------	----

Batido de Banana e Chocolate .....	52
Batido de Pêra Rocha e Mel .....	53
Batido de Cereja .....	54
Batido de Meloa e Hortelã .....	55

## SNACKS

### SNACKS DOCES

Nuti Scone .....	58
Biscoito de Azeite .....	60
Queque .....	61
Bolo de Arroz .....	62
Pastel de Nata .....	64
Doces e Geleias:	
Tomate .....	66
Morango .....	68
Abóbora .....	70
Sopas de Leite (pão e leite) .....	72
Iogurte e Esmagada de Bolacha .....	73

### SNACKS SALGADOS

Sanduíche .....	76
Pão .....	78

Paté	
Atum .....	79
Salmão .....	80
Azeitona e Alho .....	81
Bacalhau e Ovo .....	82
Húmus de Grão .....	83
Pasta de Brócolos e Queijo Ilha .....	84
Pasta de Azeitona e Couve-flor .....	85
Quiche .....	86

## SOPAS

Abóbora e Gengibre .....	90
Cenoura e Laranja .....	91
Beterraba .....	92
Caldo Verde .....	93
Sopa de Grão .....	94
Sopa de Feijão .....	95
Sopa de Melão com Presunto .....	96
Sopa de Brócolos com Iogurte .....	97
Sopa de Meloa e Alho Francês .....	98
Gaspacho .....	99

## PRATO PRINCIPAL

### PEIXE

Aveludado de Bacalhau .....	102
Creoso de Atum .....	104
Bisque de Marisco à Florentina .....	106
Parfait de Salmão .....	108
Mousse de Dourada e Milho .....	110
Açorda de Ameijoas à Bulhão Pato .....	112
Esmagada de Batata e Sardinha .....	114
Aveludado de Escabeche .....	116
Couve-flor Gratinada em Molho de Açafraão e Cação .....	118
Caldeirada em Trio .....	120

### CARNE

Stroganoff de Peru e Mostarda .....	124
Aveludado de Favas e seu Estufado .....	126
Rolinho de Migas de Fritada .....	128
Creoso de Ervilhas e Chouriço .....	130
Carbonara de Frango com Raspada de Beringela e Pesto .....	132
Xarém de Manjeriço e sua Bolonhesa .....	134
Creoso de Castanha, Mel e Rosmaninho com Escabeche de Coelho .....	136

Parfait de Vitela e Brócolos .....	138
Esmagada de Batata-doce e Ensopado de Borrego .....	140
Feijoadas Texturizadas .....	142

### SOBREMESA

Leite-Creme .....	146
Arroz Doce .....	147
Mousse de Doce de Ovos e Abóbora .....	148
Cheesecake .....	150
Torta de Laranja .....	151
Brownie .....	152
Aveludado de Moscatel e Canela .....	153
Bananofi (Creoso de Banana Caramelizada e Chocolate) .....	154
Creme de Requeijão e Abóbora .....	155
Delícia Exótica .....	156



# INTRODUÇÃO



## PREVENIR

O essencial é ter um estilo de vida saudável:

com exercício físico regular

uma alimentação equilibrada, pobre em sal, açúcares e gorduras saturadas - mantendo o peso adequado

consumir álcool apenas de forma moderada

não fumar

Procure o seu médico de família para vigiar e controlar regularmente:

Tensão arterial

Diabetes

Colesterol

Ritmo cardíaco (com a realização de electrocardiograma)

## O AVC ACONTECE

Um familiar ou amigo sofre um AVC de forma súbita e fica com a boca ao lado, menos força num braço, dificuldade em falar ou em ver para um dos lados, **deite-o de lado, certificando-se que respira bem, ligue 112** e calmamente responda às perguntas que lhe forem colocadas, referindo a hora exacta do evento. Obtenha os dados possíveis sobre

a história médica do doente: a presença de outras doenças, os hábitos (tabágicos, alcoólicos e alimentares) e medicação em curso, para transmitir aos profissionais de saúde.

Já no Hospital, procure e converse com o médico neurologista ou internista.

## A REABILITAÇÃO

Após a fase aguda, o doente passa por um processo de reabilitação que inclui a parte motora (fisioterapia), terapia da fala e terapia ocupacional, e que visa obter uma restauração, o mais próxima possível, do estado prévio ao AVC.

É fundamental a cooperação do doente e familiares na reabilitação, com doses acrescidas de esperança e determinação.

O doente com AVC não pode ficar “arrumado” numa cama ou numa cadeira. Deve antes ser estimulado continuamente para reintegrar a vida familiar, social e profissional, ainda que com limitações.

Pode ser necessário, por exemplo, adaptar a casa de banho, mudar o quarto de dormir para o andar de baixo, passar a usar calçado que aperte com velcro (em vez de cordões), calças com elástico na cintura (em vez de fecho), camisas com molas (em vez de botões).

Procure e siga as recomendações do seu médico fisiatra.

## PREVENIR A RECORRÊNCIA

Recomenda-se manter os cuidados referidos não só para prevenir a primeira vez, mas também:

Se o AVC for isquémico:

Tomar antiagregante plaquetário, como o ácido acetilsalicílico ou outros aconselhados pelo seu médico (para que seja mais difícil a formação de trombos).

Em algumas situações, como nas arritmias cardíacas (em especial na fibrilhação auricular), é necessário tomar um anticoagulante como a varfarina, para evitar a formação de coágulos.

Pode estar indicado tratar estenoses (apertos) nas artérias que vão para o cérebro, como as carótidas, para facilitar a circulação e evitar que se soltem pequenos êmbolos dessas zonas mais apertadas.

---

Procure e siga as recomendações  
do seu médico de família.

---





# ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

O AVC (Acidente Vascular Cerebral) resulta de um distúrbio súbito no fornecimento de sangue no cérebro. Esta interrupção do fluxo de sangue ao cérebro pode causar lesões cerebrais graves que se manifestam em alterações motoras ou cognitivas.

Seja mais rápido do que o AVC e aos primeiros sinais accione os meios de urgência médica.

## SINAIS DE ALERTA (OS 3 F):

- Desvio da Face
- Falta de Força num braço
- Dificuldade em Falar

O AVC é uma emergência médica que requer tratamento imediato. Quanto mais depressa for fornecido o tratamento, menor será a probabilidade de lesões cerebrais.

---

Quanto mais cedo der início ao tratamento no pós-AVC, maior será a eficácia do mesmo. Lembre-se que “Tempo é Cérebro”!

---

O passo seguinte num pós-AVC é implementar de imediato um plano de reabilitação individualizado, tendo como objectivo a recuperação das capacidades físicas, intelectuais, psicológicas e sociais que possam ter sido afectadas pelo AVC. Deve ser realizado por uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde, em concordância com o paciente pós-AVC e com os familiares e/ou cuidadores.

O plano de reabilitação não deve descurar os cuidados nutricionais, já que mais de metade dos doentes apresentam dificuldades na deglutição no pós- AVC.

## DISFAGIA

A dificuldade na deglutição designa-se de disfagia e é marcada pela falta de coordenação entre a deglutição e a respiração. Quer isto dizer que durante a deglutição, as vias respiratórias que deveriam estar encerradas encontram-se parcial ou totalmente abertas.

Quando o paciente tem disfagia, os alimentos líquidos e até mesmo a saliva podem ir parar aos pulmões em vez do estômago. Este fenómeno denomina-se de aspiração e pode ocorrer antes, durante ou depois da deglutição do líquido.

## SINAIS DE ALERTA DA DISFAGIA

- Tosse e/ou engasgamento frequente;
- Dificuldade na deglutição ou na movimentação dos alimentos na boca;
- Dificuldade em manter os alimentos na boca e em iniciar a deglutição;
- Voz molhada (após a deglutição) ou fala anasalada;
- Após a deglutição verificam-se resíduos alimentares na boca;
- Perda de líquidos para fora da cavidade oral;
- Regurgitação nasal;

Caso verifique a presença destes sinais no pós-AVC, poderemos estar perante um caso de disfagia. Pelo que, deverá procurar aconselhamento junto do seu profissional de saúde de forma a confirmar a existência de dificuldade na deglutição.

A disfagia pode ser diagnosticada através da aplicação de testes que avaliam a deglutição. É reversível na maioria dos casos.

Nem sempre a aspiração dos alimentos para as vias respiratórias, como consequência da disfagia, é acompanhada de sintomas ou sinais. Nestes casos, denomina-se de “aspiração silenciosa”. Pelo que, é essencial avaliar a capacidade de deglutição imediatamente após o AVC e durante a reabilitação, caso seja necessário.

Se não for diagnosticada e tratada, a disfagia apresenta consequências graves para o paciente e afecta a sua qualidade de vida.

As três principais consequências da disfagia: malnutrição, desidratação e a pneumonia de aspiração.

## MALNUTRIÇÃO

Ocorre quando a ingestão de alimentos não é suficiente para alcançar as necessidades nutricionais diárias, o que se traduz num desequilíbrio do estado nutricional. No paciente pós-AVC com disfagia é frequente existir uma diminuição da ingestão e até recusa alimentar devido ao medo de engasgamento, à limitação das escolhas alimentares e à perda de apetite. Outros factores como a impossibilidade de preservar a privacidade, a ausência de assistência durante a refeição e a dificuldade em manusear os talheres, condicionam a ingestão adequada de alimentos.

A malnutrição tem diversas consequências. Como é o caso da perda de peso, a perda de força muscular, o aumento do risco de complicações associadas, desenvolvimento de úlceras de pressão (escaras) e o atraso na recuperação motora e cognitiva.

## DESIDRATAÇÃO

O paciente com disfagia tende a reduzir a ingestão de água. Este comportamento surge principalmente associado ao medo de engasgamento. Recomenda-se o consumo diário de cerca de 1,5L (8 copos de água), sendo que o paciente com disfagia ingere em média entre 500 a 1200ml - um valor muito inferior ao recomendado. Cerca de 75% dos pacientes com disfagia encontram-se desidratados.

## PNEUMONIA DE ASPIRAÇÃO

A aspiração dos alimentos para as vias respiratórias tem como consequência a pneumonia de aspiração, uma infecção pulmonar que afecta cerca de metade dos pacientes com disfagia. Pode ter consequências graves, nomeadamente a morte do paciente.

## CUIDAR E NUTRIR

Os cuidados nutricionais passam pela alteração da consistência dos alimentos líquidos com adequação à capacidade de deglutição. Assim, o paciente pós- AVC poderá deglutir em segurança e voltar a ingerir alimentos que anteriormente recusava por receio de engasgamento.

Para além de ter como objectivo melhorar o estado nutricional, a adequação da alimentação permite a melhoria da qualidade de vida - quer para o paciente, quer para os seus familiares e cuidadores.

A modificação da consistência, pela utilização de espessantes alimentares, altera a velocidade a que os alimentos são ingeridos, permitindo melhorar o processo de deglutição e diminuir o risco de aspiração. Com a adequação da consistência dos alimentos, de acordo com a severidade da disfagia, a alimentação volta a estar associada à sensação de prazer!

### CUIDADOS A TER DURANTE A REFEIÇÃO:

Sentar o paciente a 90°, com os pés assentes no chão (se necessário utilizar um suporte para manter a cabeça e pescoço direitos)

Assegurar que a refeição se encontra ao alcance do paciente e que os utensílios utilizados são adequados para o seu manuseamento

Assistência durante a refeição, mas só no caso de ser necessária

Assegurar a introdução na boca de uma porção de cada vez

Assegurar um ambiente calmo

Assegurar que a refeição fornecida se encontra à temperatura adequada

Não misturar diferentes consistências na boca ao mesmo tempo

No final de cada refeição não esquecer que deve manter uma adequada higiene oral!

Ao alterar a consistência dos alimentos, recorra a um espessante alimentar que não se dissolva na boca. Garantindo, desta forma, que o alimento mantém a consistência durante a deglutição.

Isto é possível quando o espessante alimentar apresenta a característica de resistência à amilase salivar, uma enzima presente na nossa saliva e que inicia a digestão do amido na boca. Durante a deglutição a formação de apenas 3ml de líquido, resultante da actuação da amilase salivar na boca, aumenta o risco de aspiração no paciente pós-AVC com disfagia.

A gama Nutilis apresenta a característica única de resistência à amilase salivar, uma vez que é constituído por amido de milho modificado e por gomas (goma tara, goma xantana, goma guar) que permitem que o preparado mantenha a sua consistência e não seja digerido na boca.

## PARA UMA DEGLUTIÇÃO SEGURA NUTILIS POWDER®

Espessante alimentar com resistência à amilase salivar

Permite obter todas as fases (a fase depende da severidade da disfagia)

Pode ser facilmente adicionado a líquidos e/ou semi-sólidos, quentes ou frios, e a suplementos nutricionais orais

FASE	DESCRIÇÃO	VISCOSIDADE
<b>FASE 3</b> Pudim	Não pode ser bebido por palhinha Não pode ser bebido por um copo Deve ser ingerido através de uma colher	3000 +/- 1000 mPa.s
<b>FASE 2</b> Creme	Não pode ser bebido por palhinha Pode ser bebido por um copo Deixa uma fina camada na colher	1200 +/- 400 mPa.s
<b>FASE 1</b> Xarope Mel	Pode ser bebido por palhinha Pode ser bebido por um copo Deixa uma fina camada na colher	450 +/- 200 mPa.s

Não altera o sabor dos alimentos e bebidas

A quantidade necessária depende da consistência (fase) pretendida

Isento de glúten e lactose

## PARA HIDRATAR EM SEGURANÇA NUTILIS AQUA®

Contém 98% de água (capa embalagem de 125g contém 122.5 ml de água)

Adequado para pacientes diabéticos: não contém açúcar

Fase 2 (Creme)

Sabores: granadina, menta e laranja

A quantidade necessária depende das necessidades hídricas de cada paciente

Isento de glúten e lactose

## PARA NUTRIR EM SEGURANÇA

### NUTILIS FRUIT®

Suplemento nutricional completo, com alto teor em proteína e energia

Indicado para casos de disfagia em que não seja possível atingir as necessidades proteicas e energéticas, através da alimentação habitual

Sabores: maçã e morango - Fase 3 (pudim)

A quantidade recomendada é de 1 a 3 purés por dia - de acordo com a ingestão alimentar, peso e condição clínica do paciente pós-AVC com disfagia

Isento de glúten e lactose

## NUTRIÇÃO POR SONDA

Após um AVC nem sempre é possível a alimentação por via oral. É o que sucede, por exemplo, em casos de presença de disfagia severa ou moderada e de alteração significativa da função cognitiva. Um exemplo de indicação para nutrição entérica por sonda é o paciente pós-AVC com disfagia severa, para o qual não se prevê melhoria na capacidade de deglutição por um período superior a 7 dias.

Nestes casos, é necessário efectuar a alimentação por via entérica, o que significa que é necessária a colocação de uma sonda que liga o nariz ao estômago (sonda nasogástrica) ou a colocação de uma PEG (gastrostomia endoscópica percutânea).

A colocação de uma sonda nasogástrica deverá ser a primeira opção. No entanto, quando se prevê que o paciente necessite de nutrição entérica por um período superior a 4 semanas, deve optar-se pela colocação da PEG.

Caso seja necessário iniciar nutrição entérica por sonda, esta deve ser introduzida o mais precocemente possível (idealmente nas primeiras 72h).

A nutrição entérica por sonda apresenta benefícios como a melhoria do estado nutricional e da condição clínica, diminuição do risco de infecções e das complicações associadas, ao mesmo tempo que não interfere com o treino de deglutição, devendo, aliás, estar associado

ao mesmo até ser seguro voltar a ingerir os alimentos por via oral. Para além disso, o posicionamento correcto da sonda nasogástrica não agrava a disfagia nem aumenta o risco de aspiração.

A maioria dos pacientes com sonda recupera a via oral nos 3 meses após o AVC. Após a melhoria da disfagia e quando não existe risco de aspiração, deve-se iniciar a transição para a via oral. Mantendo a sonda até ser possível atingir as necessidades nutricionais pela via oral.

A alimentação por sonda deve ser realizada através da administração exclusiva de fórmulas para nutrição entérica. Estas garantem o aporte adequado de todos os nutrientes, tais como as proteínas, os hidratos de carbono, os lípidos, as vitaminas, minerais e oligoelementos. Para além disso, ao serem constituídas por cerca de 80% de água, têm um papel importante na hidratação do doente.

	<p><b>Nutrison</b> Protein Plus Packs de 1000ml</p> <p>Dieta hiperproteica (1,25kcal/ml)</p>	<p>Por 1000ml</p> 
	<p><b>Nutrison</b> Packs de 1000 ml Garrafas de 500ml</p> <p>Dieta normocalórica (1kcal/ml)</p>	<p>Por 1000ml</p> 
	<p><b>Nutrison</b> MultiFibre Packs de 1000 ml Garrafas de 500ml</p> <p>Dieta normocalórica com fibra (1kcal/ml)</p>	<p>Por 1000ml</p> 
	<p><b>Nutrison</b> Energy Packs de 1000 ml Garrafas de 500ml</p> <p>Dieta hipercalórica (1,5kcal/ml)</p>	<p>Por 1000ml</p> 
	<p><b>Nutrison</b> Advanced Diason Garrafas de 500ml</p> <p>Dieta específica para diabéticos e/ou pacientes com hiperglicemia (1,03kcal/ml)</p>	<p>Por 500ml</p> 



# Nutlis Powder®

Espessante alimentar com resistência  
à amilase salivar



# Nutilis Powder®

O Nutilis é um espessante alimentar com propriedades de resistência à amilase salivar, isento de glúten e lactose.

## INDICAÇÕES

Indicado para a satisfação das necessidades nutricionais de pacientes com disfagia.

Pode ser facilmente adicionado a líquidos e/ou semi-sólidos, quentes ou frios e suplementos nutricionais.

Não altera o sabor dos alimentos e bebidas.

## CONTRA-INDICAÇÕES

Não adequado para crianças com menos de 3 anos de idade.

## PRECAUÇÕES

Não adequado como fonte única de alimentação.

## QUANTIDADE RECOMENDADA

1 colher de medida de Nutilis é equivalente a 4g de pó.

A quantidade necessária de Nutilis depende da consistência pretendida.

Para mais informações pode consultar: [www.nutilis.com](http://www.nutilis.com).

## APRESENTAÇÃO

Latas de 300g

## SABORES DISPONÍVEIS

Sem Sabor

## CONSERVAÇÃO

Consumir até ao último dia referido na embalagem.

Depois de aberto, conservar a embalagem num local seco e fresco, por um período máximo de 2 meses.

# Nutlis Aqua®

Água gelificada com resistência  
à amilase salivar



# Nutilis Aqua®

O Nutilis Aqua é uma água gelificada para hidratar os pacientes com disfagia. Contém 98% de água. Isento de açúcar. Tem propriedades que o tornam resistente à amilase salivar.

Pronto a consumir, não necessita de preparação.

## INDICAÇÕES

Indicado para a hidratação de pacientes com disfagia, com necessidade de consistência fase 2 (creme).

Pode ser consumido por pacientes diabéticos – sem açúcar, contém edulcorante.

## CONTRA-INDICAÇÕES

Não adequado para pacientes com galactosémia e para crianças com menos de 3 anos de idade.

## PRECAUÇÕES

Não adequado como fonte única de alimentação.

## QUANTIDADE RECOMENDADA

De acordo com as necessidades hídricas de cada paciente – cada copo contém 122,5ml de água. É melhor servido fresco.

## APRESENTAÇÃO

Packs de 12 copos, 125g cada.

## SABORES DISPONÍVEIS

Granadina, menta e laranja

## CONSERVAÇÃO

Consumir até ao último dia referido na embalagem.

Depois de aberto, conservar a embalagem no frigorífico, por um período máximo de 24h.

Rejeitar o produto não consumido nas 24 horas seguintes após a abertura.

# Nutlis Fruit®

Suplemento nutricional oral hiperproteico e de alto teor energético com resistência à amilase salivar



# Nutlis Fruit®

O Nutlis Fruit é um suplemento nutricional oral hiperproteico e de alto teor energético sob forma de puré de fruta, com 10,5g de proteína e 206kcal (1.4 kcal/g), numa embalagem de 150g. Isento de glúten e lactose.

Contém uma mistura de 6 tipos de fibras solúvel e insolúvel (MF6). Agradável sabor a puré de fruta.

## INDICAÇÕES

Indicado para a satisfação das necessidades nutricionais de paciente com disfagia que não conseguem alcançar as suas necessidades proteicas e energéticas, somente com a sua alimentação habitual - com necessidade de consistência de fase 3 (pudim).

## CONTRA-INDICAÇÕES

Não é adequado para pacientes com galactosémia e para crianças com menos de 3 anos de idade.

Não adequado para pacientes que necessitem de uma dieta isenta de fibra.

## PRECAUÇÕES

Consumir com precaução e apenas por indicação médica, em crianças com idades entre os 3 e os 6 anos.

## QUANTIDADE RECOMENDADA

Como fonte alimentar única: 7-10 purés por dia.

Como suplemento: 1-3 purés por dia, entre as refeições.

Ou de acordo com a recomendação do médico ou dietista/nutricionista.

## APRESENTAÇÃO

Packs de 3 purés, com 150g cada.

## SABORES DISPONÍVEIS

Morango e maçã.

## CONSERVAÇÃO

Consumir até ao último dia referido na embalagem.

Depois de aberto, conservar a embalagem no frigorífico por um período máximo de 24h.

# ALIMENTAÇÃO NO DOENTE DISFÁGICO

## CHEF FÁBIO BERNARDINO

A alimentação não deve ser vista apenas enquanto satisfação de uma necessidade fisiológica. Deve, sim, ser vista na perspectiva de todo o acto que envolve e contempla a arte de comer – a gastronomia.

Quando falamos de uma alimentação equilibrada na perspectiva da prevenção do Acidente Vascular Cerebral (AVC), referimo-nos não só a estilos de vida mais saudáveis, mas também à redução de ingredientes associados a factores de risco. Nomeadamente a redução ou eliminação do sal, a substituição de gorduras menos saudáveis pela adopção moderada do consumo de azeite e o uso de especiarias e ervas aromáticas. Na alimentação pós-AVC, voltada para a disfagia, é preciso manter estes cuidados e prestar especial atenção ao uso de especiarias e ervas aromáticas. Estas podem ser introduzidas nos preparados ou utilizadas enquanto elementos de decoração e aroma no prato auxiliar, evitando que constituam perigo de aspiração.

A alimentação de um doente disfágico requer uma uniformização das texturas dos alimentos e, conseqüentemente, a “nutilização” [acção de adicionar Nutilis Powder para modificar a consistência] de um preparado alimentar, alimento ou refeição. Para além disso, é possível trabalhar a harmonia dos aromas, a conjugação de cores, a intensidade e diversidade de sabores e a temperatura. A estética

da loiça, o empratamento, o contraste entre o prato que o comensal irá consumir e os elementos que constam do prato auxiliar, funcionam como fio condutor em toda a refeição – criando uma maior valorização das iguarias por parte do doente disfágico na alimentação pós-AVC.

Enquanto Chef, o que posso destacar sobre o uso de Nutilis? Para além da resistência à amilase salivar, a facilidade de nutilizar num curto espaço de tempo qualquer iguaria, adequando-a às necessidades do comensal. É possível obter diferentes fases de nutilização (1, 2 ou 3), consoante a quantidade de medidas de Nutilis Powder adicionadas.

---

Esta característica de fácil utilização do produto constitui uma clara mais-valia não só para o doente, mas também para os prestadores de cuidados

---

Estes vêm, assim, uma melhoria significativa na hora de preparar as refeições. Sobretudo no caso de prestadores que são a própria família do paciente e que conseguem, deste modo, facilmente adequar as suas próprias refeições às necessidades do disfágico. Uma vez que é possível

homogeneizar e nutrilizar qualquer refeição, evitando que o prestador tenha de preparar uma refeição distinta para o comensal.

A gama de produtos Nutilis permite suplementar essas mesmas refeições – através do Nutilis Fruit e Nutilis Aqua – ajudando nas necessidades nutricionais e de hidratação que estes doentes podem apresentar. A sua diversidade ajuda a conseguir novos sabores e contrastes em cada refeição, ao serem introduzidos nos processos de confecção como se de um outro ingrediente se tratassem.

---

A alimentação do doente disfágico em pós-AVC não deverá ser encarada como uma dieta monótona.

---

Deve, antes, ser vista como uma alimentação cujas restrições alimentares e de consistências devem ser cumpridas. Com um desafio acrescido: as refeições nunca devem deixar de ser saborosas, completas e saudáveis. É essa a base da criação deste manual que pretende auxiliar na prestação de cuidados de alimentação em pós-AVC, através de dicas e receitas.



CHEF FÁBIO BERNARDINO



# BIOGRAFIA DO CHEF

Empreendedor, audaz, comunicador e focado em resultados. Aos 25 anos, este jovem talento representa a força e a determinação de ser uma referência dentro do seu meio profissional.

Fábio Bernardino é Chef, professor, consultor gastronómico, formador, organizador de eventos, e um empresário empreendedor que fundou, em 2012, a Travel&Flavours com o conceito de street food gourmet. Um jovem Chef cuja excelência o fez passar por grandes hotéis e restaurantes portugueses deixando por todos eles uma imagem de profissionalismo e rigor.

---

Com uma forte paixão pela cozinha, e em especial pela pastelaria, iniciou a sua carreira com apenas 14 anos de idade ao frequentar o Curso Profissional de Cozinha e Pastelaria na Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa.

---

É licenciado em Produção Alimentar em Restauração e Mestre em Segurança e Qualidade Alimentar em Restauração, pela Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Encontra-se a frequentar

o Doutoramento em Turismo e Gastronomia no Instituto de Ordenamento do Território, da Universidade de Lisboa. Nos últimos anos, concluiu ainda pós-graduações em Gestão Hoteleira e Imagem, Protocolo e Organização de Eventos no ISLA Campus Lisboa.

Para além de ministrar aulas de cozinha, pastelaria, panificação e restauração, o Chef Fábio Bernardino é ainda consultor no desenvolvimento de produtos dietéticos, suplementos alimentares e iguarias tradicionais portuguesas. Participa activamente em projectos de educação alimentar em escolas, hospitais, cantinas e lares sociais. Para além disso, tem um papel activo na organização de eventos gastronómicos e preservação do património gastronómico-cultural português. Nomeadamente, o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Imaterial da Unesco em 2013, assim como em jornadas médicas e das respectivas sociedades, contribuindo com alguns trabalhos científicos.

Ao longo da sua carreira foi ainda agraciado com o Prémio Novos Sabores Lusiaves, obtendo o 1.º lugar de Jovem Cozinheiro do Ano de 2007 e o Prémio Inovação Alimentar atribuído pela comemoração dos 50 anos da revista Recheio. De 2011 a 2013, recebeu o 1º lugar e respectiva medalha dourada no Concurso Nacional de Gastronomia

e Vinhos Verdes, da Comissão de Viticultura da Região de Vinhos Verdes.

Desde 2012 que é presença obrigatória na rubrica de culinária no Programa “Querida Manhã”, no canal de televisão SIC. É colaborador em diferentes revistas, como a Nefrêmea (da Associação Portuguesa de Insuficientes Renais), a VIP Gourmet ou Padaria Portuguesa.

## TRUQUES E DICAS DO CHEF

Elabore sempre um caldo aromático natural. Colocando cascas de cenoura, cebola e aproveitamentos de alguns alimentos como os talos de salsa e coentros, numa panela com água a ferver. Na preparação das refeições, utilize este caldo em substituição da água e aditivos pré-elaborados.

Não utilize alimentos enlatados ou muito processados na preparação das refeições. Opte antes por ingredientes num perfeito estado de maturação e frescura, preferencialmente de época (que são, não só mais saudáveis, mas mais baratos).

Contraste em termos de condimentos de elementos doces, ácidos e amargos. Conseguindo, assim, aumentar os estímulos para o comensal.

Na hora de homogeneizar os preparados, tenha sempre em atenção as necessidades do comensal. Certifique-se também de que não

existem grumos, sementes ou até elementos aromáticos que podem ser prejudiciais, promovendo o engasgamento.

Caso tenha alguma dificuldade na homogeneização adicione um pouco de caldo aromático ou água ao preparado.

De acordo com as necessidades apresentadas, confirme sempre que os diferentes componentes do prato se encontram na mesma fase de utilização. Contemple sempre o uso de especiarias e ervas aromáticas, tendo o cuidado de as introduzir no próprio preparado antes de o homogeneizar. Caso seja um elemento decorativo, tenha o cuidado de o retirar antes do comensal dar início à sua refeição.

Para uma refeição mais aprazível, tenha o cuidado de apresentar uma refeição cujos pratos tenham claros contrastes em termos de cor e formatos. Evitando, assim, a típica papa e estimulando o aspecto visual da refeição.

Na hora de utilizar o preparado use um garfo, umas varas, uma varinha mágica ou um copo shaker certificando-se de que os elementos estão correctamente envolvidos.

# RECEITAS

## LEGENDA

### NÍVEIS DE DIFICULDADE

-  FÁCIL
-  INTERMÉDIO
-  DIFÍCIL

### PRODUTOS



Nutilis Powder®



Nutilis Fruit®

### DOSAGEM MÉDICA DE NUTILIS POWDER

QUANTIDADE	FASE I	FASE II	FASE III
100 ml	1 colher	2 colheres	3 a 4 colheres
200 ml	2 colheres	4 colheres	6 a 7 colheres

Os cálculos nutricionais referem-se ao número de doses mencionadas em cada receita.

# BEBIDAS

QUENTES | FRIAS

QUENTES





## LEITE

### INGREDIENTES



0.2 L de Leite de vaca meio-gordo

**Nutilis Powder** q.b.

### MÉTODO

Coloque o leite num copo de vidro, adicione o **Nutilis Powder**.

---

### SUGESTÕES DO CHEF



Para um sabor mais diversificado, pode aquecer o leite, fervê-lo com uma vagem de baunilha, pau de canela ou uma casca de limão. Pode ainda adicionar uma embalagem de **Nutilis Fruit** de maçã ou morango, consoante o gosto do comensal.

#### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
94 Kcal	6,6 g	3,2 g	9,8 g	0 g

# CAFÉ

## INGREDIENTES



0.025 kg de Café moído

0.1 L Água

Açúcar q.b. (entre 0 e 0.025 kg)

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Aqueça a água até à temperatura desejada e dissolva o café, adicionando o açúcar a gosto.

Posteriormente, e de acordo com as necessidades do comensal, adicione o **Nutillis Powder** e mexa energicamente com uma colher até obter a consistência pretendida.

## SUGESTÕES DO CHEF

Pode complementar o sabor deste café introduzindo aromáticos na sua preparação. Sugerimos canela ou até anis estrelado para um sabor mais adocicado.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
99,2 Kcal	0 g	0 g	24,8 g	0 g

para 25 g de Açúcar



# CAPPUCCINO

## INGREDIENTES



0.1 L de Leite de vaca meio-gordo

0.025 L de Nata

0.025 Kg de Café

**Nutilis Powder** q.b.

Açúcar q.b.

## MÉTODO

Aqueça a água e prepare o café, tendo o cuidado de adicionar o açúcar a gosto do comensal. Adicione o **Nutilis Powder** ao preparado até obter a fase mais adequada ao comensal.

À parte, bata as natas e adicione **Nutilis Powder** para que se apresentem na mesma fase que o preparado do café.

Sirva numa chávena, de preferência de vidro, depositando um pouco do preparado de café e cubra com uma fina camada de nata.

## SUGESTÕES DO CHEF

Como por vezes se serve coberto de chocolate em pó, caso queira um sabor distinto para o seu clássico cappuccino, pode adicioná-lo à nata antes de a nutilizar. Em alternativa, pode utilizar uma vagem de baunilha para aromatizar.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
184 Kcal	0,5 g	8,8 g	25,6 g	0 g



# FRAPPUCCINO

## INGREDIENTES



0.2 L de Leite

1 Vagem de baunilha

0,025 kg de Café

0,025 kg de Leite Condensado

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Ferva metade do leite, aromatizando-o com a vagem de baunilha. Retire a baunilha e utilize de acordo com as necessidades do comensal.

Adicione o café ao restante leite, também ele aquecido, e junte **Nutilis Powder** até obter a mesma fase do preparado anterior.

Nutilize o leite condensado. Sirva numa chávena, colocando um pouco do leite condensado no fundo. Sobreponha o café com o leite. Para terminar, adicione o leite aromatizado com baunilha.

## SUGESTÕES DO CHEF

Pode substituir um pouco do leite condensado por caramelo previamente utilizado, de maneira a dar a esta bebida uma maior profundidade de sabores.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
180 Kcal	8,6 g	5,5 g	23,9 g	0 g



# CHÁ

## INGREDIENTES



0.2 L de Água

1 saqueta de Chá Verde

Mel q.b. (0,015 kg a 0,025 kg)

Nutillis Powder q.b.

## MÉTODO

Ferva a água e introduza o chá, deixando repousar de acordo com as indicações da embalagem.

Adicione o mel a gosto do comensal. Mexa até dissolver totalmente.

Utilize e sirva de imediato.

## SUGESTÕES DO CHEF

O chá verde é a base de muitas das composições de chá. Pode substituí-lo por uma infusão de ervas mais tipicamente portuguesa ou adicionar um pau de canela e alguma hortelã, no momento em que ferve a água.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
78 Kcal	0,1 g	0 g	19,5 g	0 g

# CHÁ COM FRUTOS

## INGREDIENTES



- 0.15 L de Água
- 1 saqueta de Chá Verde
- 0,05 kg de Morango (polpa)
- Nutillis Powder q.b.

## MÉTODO

Prepare o chá, após ferver a água, de acordo com as indicações do fabricante.

Passe a polpa de morango com a ajuda de um passador fino, para que perca todas as sementes, e adicione ao chá quente.

Nutilize o preparado e sirva.

## SUGESTÕES DO CHEF

Em vez de fazer o preparado de chá verde com frutos vermelhos, pode usar directamente chá de frutos vermelhos e juntar-lhe a polpa para dar mais sabor.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
14 Kcal	0,3 g	0,2 g	2,7 g	1 g



# CHOCOLATE QUENTE

## INGREDIENTES



0.15 L de Leite

0,05 kg de Chocolate Negro

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Aqueça o leite à temperatura de ebulição do comensal e adicione o chocolate.

Dissolva totalmente o chocolate. Adicione **Nutillis Powder** até obter a fase mais indicada.

Sirva de imediato numa caneca.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Para conferir mais sabor ao chocolate quente, pode aromatizar o leite no momento em que o aquece ao gosto do comensal. Utilize uma vagem de baunilha ou um pau de canela, tenha o cuidado de os retirar antes de juntar o chocolate. Pode ainda substituir o leite por leite de coco, seja na totalidade ou apenas em parte.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
307 Kcal	7,7 g	17,7 g	29,4 g	7,5 g



# LEITE C/ CHOCOLATE

## INGREDIENTES



0.15 L de Leite

0,05 kg de Chocolate de Leite

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Aqueça o leite à temperatura de eleição do comensal.

Deposite o leite sobre o chocolate. Tenha o cuidado de dissolvê-lo na totalidade, não deixando grumos. Adicione **Nutilis Powder** até obter a fase mais indicada.

Sirva de imediato numa caneca.

## SUGESTÕES DO CHEF

Para variar um pouco o sabor deste chocolate de leite, pode adicionar aromáticos como o pau de canela ou a vagem de baunilha. Faça-o no momento de aquecer o leite.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
346 Kcal	8,9 g	19,4 g	33,9 g	0,7 g



# CARAMELO

## INGREDIENTES



0,25 L de Caramelo Líquido

0,25 L Limão (casca)

0,2 L de Leite

**Nutillis Powder** q.b.

1 Pau de Canela

## MÉTODO

Faça uma infusão de leite aquecendo-o com o pau de canela e a casca de limão.

Posteriormente, retire os aromáticos. Deposite o leite quente sobre o caramelo líquido, dissolvendo-o.

Adicione **Nutillis Powder** na quantidade mais adequada à fase indicada para o comensal e sirva num copo, de preferência transparente, para que seja possível ver a cor dourada do preparado.

## SUGESTÕES DO CHEF

Para preparados com aromas distintos, experimente substituir a casca de limão por tangerina, lima ou até toranja.

Pode também nutilizar o próprio caramelo e depositá-lo no fundo do preparado, conferindo-lhe ainda mais sabor.



### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
192 Kcal	8,3 g	4 g	30,7 g	0,5 g

# CHOCOLATE BRANCO

## INGREDIENTES



0,15 L de Leite

0,05 kg de Morango

0,05 Kg de Chocolate Branco

Açúcar q.b.

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Comece por compotar o morango numa panela com o açúcar, deixando ferver e posteriormente cozer lentamente em lume brando. Desligue, passe por um coador de maneira a retirar todas as sementes e nutilize até à fase pretendida.

Posteriormente aqueça o leite. Retire do lume e junte o chocolate branco tendo o cuidado de dissolvê-lo na sua totalidade. Junte **Nutilis Powder** na quantidade necessária.

Deposite um pouco da compota de morango no fundo de um copo. Coloque mais um pouco da compota em torno das paredes do copo. Junte o chocolate e sirva ainda quente.

## SUGESTÕES DO CHEF

Pode optar por servir este chocolate branco, aromatizando-o com vagem de baunilha a gosto.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
358 Kcal	9,2 g	19,5 g	36,4 g	1,6 g



FRIAS





# SUMO DE ROMÃ

## INGREDIENTES



1 Romã

0,1 L de Água

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Pegue na romã e corte-a ao meio. Vire-a sobre um recipiente e, com a ajuda de uma colher, bata energicamente na casca da romã para que caiam todos os bagos.

Junte a água e, com a ajuda de uma varinha mágica, triture. Coe o sumo da romã com um passador para retirar as sementes.

Adicione **Nutillis Powder** e sirva num copo.



### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
40 Kcal	0,3 g	0,3 g	9 g	2,6 g

## SUGESTÕES DO CHEF



Para um sabor diferente: experimente introduzir uma maçã ou um **Nutillis Fruit** de maçã para contrastar o sabor da romã.



# SUMO DE LARANJA

## INGREDIENTES



4 Laranjas

Nutilis Powder q.b.

## MÉTODO

Esprema o sumo das laranjas, tendo o cuidado de passá-lo por um coador para retirar quaisquer grainhas e fibras.

Nutilize de acordo com as necessidades do comensal e sirva de imediato.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Esta sugestão pode também ser aplicada a outros citrinos, como o limão ou a toranja. Pode ainda optar pela combinação de ambos. Os sumos de fruta para além de muito saudáveis, podem ser nutilizados conforme o gosto e as necessidades do comensal.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
150 Kcal	3,9 g	0,7 g	31,9 g	6,5 g



DOSES

1



## VINHO

### INGREDIENTES



0,1 L de Vinho

Nutilis Powder q.b.

### MÉTODO

Escolha um vinho, de acordo com o gosto do comensal, e junte **Nutilis Powder** até obter a fase pretendida.

Sirva num copo de vinho e dê de beber ao comensal (a gosto).

---

### SUGESTÕES DO CHEF

Se o comensal preferir pode ser utilizado outro tipo de vinho ou até uma sangria elaborada a gosto. Tendo sempre o cuidado de retirar as frutas e aromáticos que a compõem.

Relembre que o valor energético provém do teor de álcool de cada tipo de vinho.

#### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
65 Kcal	0,1 g	0 g	0,2 g	0 g

# PIÑACOLADA

## INGREDIENTES



0.08 kg de Ananás/Abacaxi

0.06 L de Leite de Coco

0.1 L de Água

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Descasque o ananás ou abacaxi, tendo o cuidado de retirar todos os pedaços de casca e o interior mais rijo da fruta.

Adicione a água e triture com a ajuda de uma varinha mágica. Dado que esta é uma fruta bastante fibrosa, será necessário passá-la por um coador.

Junte o leite de coco e nutilize antes de servir num copo alto.

## SUGESTÕES DO CHEF

No caso de um comensal que prefira um sabor mais leve, esta receita pode ser preparada substituindo uma parte do leite de coco por leite normal.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
34,2 Kcal	0,7 g	0,2 g	7,4 g	1,3 g



# BATIDO DE BAUNILHA

## INGREDIENTES



0,2 L de Leite

1 Vagem de Baunilha

**Nutillis Powder** q.b.

0,01 kg Açúcar Mascavado

## MÉTODO

Faça uma maceração de açúcar com a vagem da baunilha.

Junte ao leite e aqueça para que a infusão fique mais saborosa.

Retire do lume, coe com a ajuda de um passador e deixe arrefecer (ou refrigere de acordo com as preferências do comensal).

Nutilize de acordo com as necessidades do comensal e sirva num copo clássico de batido com uma palhinha.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Se as necessidades do comensal assim o exigirem, pode juntar um Fortimel Compact Protein de Baunilha para substituir o leite. Ao fazê-lo, estará a aumentar o valor calórico e proteico do batido.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
133 Kcal	6,6 g	3,2 g	19,6 g	0 g



# BATIDO DE MAÇÃ ASSADA E CANELA

## INGREDIENTES



0.2 kg de Maçã

0.2 kg de Água

0.025 kg de Açúcar

Canela em Pó q.b.

1 Pau de Canela

1 iogurte natural

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Coloque a maçã descascada e cortada em gomos num tabuleiro. Adicione açúcar e um pau de canela. Leve a assar.

De seguida, retire o pau de canela e introduza a maçã num liquidificador. Junte a água e homogeneíze o preparado.

Introduza a canela em pó e o iogurte natural. Mexa com uma colher, utilizando com **Nutillis Powder** até obter a fase que pretende.

## SUGESTÕES DO CHEF



Para um batido mais espesso, não introduza a água na hora de homogeneizar a maçã assada. Este preparado pode também ser servido quente. Se preferir pode substituir o iogurte natural por uma embalagem de **Nutillis Fruit** maçã.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
303 Kcal	5,9 g	3,3 g	62,4 g	5,2 g



# BATIDO DE BANANA E CHOCOLATE

## INGREDIENTES



0.2 kg de Banana

1 Iogurte Natural

0.05 kg de Chocolate Negro

Limão (sumo) q.b.

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Descasque as bananas, junte o sumo de limão para que não oxidem e, com a ajuda de uma varinha mágica, triture. Passe por um coador, para retirar quaisquer fibras ou sementes que possam remanescer. Junte o iogurte natural e envolva cuidadosamente. Homogeneíze e adicione **Nutilis Powder** na quantidade necessária.

À parte, derreta o chocolate em banho-maria e nutilize. Deposite um pouco de chocolate no fundo do copo. Cubra com o preparado de banana, tendo o cuidado de retirar um pouco para ser envolvido com o chocolate remanescente. Cubra com preparado de banana e chocolate, conferindo cor ao copo. Sirva fresco.

## SUGESTÕES DO CHEF



Para um sabor diferente, pode substituir o iogurte natural por um **Nutilis Fruit** de maçã ou um Fortimel Compact Protein de banana. É também possível servir este batido de banana com caramelo, tendo o cuidado de nutilizar os preparados sempre na mesma fase.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
417 Kcal	9,8 g	18 g	54 g	11,2 g



# BATIDO DE PÊRA ROCHA E MEL

## INGREDIENTES



0.2 kg de Pêra Rocha

1 Iogurte Natural

Mel q.b.

1 Limão (sumo)

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Descasque as pêras e junte o sumo de limão para que não oxidem. Triture com a ajuda de uma varinha mágica.

Passe por um coador, de maneira a retirar quaisquer fibras ou sementes que possam remanescer. Junte mel a gosto e adicione um iogurte natural.

Homogeneíze e adicione **Nutillis Powder** na quantidade necessária.

Sirva fresco.

## SUGESTÕES DO CHEF



Para obter um sabor diferente, pode substituir o iogurte natural por um **Nutillis Fruit** de maçã ou o mel por caramelo utilizado.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
247 Kcal	6,2 g	2,9 g	49 g	5 g



# BATIDO DE CEREJA

## INGREDIENTES



0.2 kg de Cereja (descaroçada)

1 Iogurte Natural

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Descaroce as cerejas cuidadosamente. Triture com cuidado e passe por um coador, para retirar quaisquer restos de cascas de cereja.

Junte um iogurte natural e envolva cuidadosamente. Junte **Nutilis Powder** até atingir a fase indicada para o comensal.

Sirva de imediato.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

A cereja é um fruto de época (final da primavera e início do verão). Se preferir, pode aromatizar este batido com um pau de canela.

Para maior frescura, pode ainda juntar algum gelo picado na hora de adicionar o iogurte. Tenha o cuidado de homogeneizar o preparado, com uma varinha mágica, antes de nutilizar.



### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
172 Kcal	6,6 g	3,4 g	28,6 g	2,7 g

# BATIDO DE MELOA E HORTELÃ

## INGREDIENTES



0.2 kg Meloa

2 Folhas de Hortelã

1 Iogurte Natural

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Descasque a meloa e retire as sementes com cuidado.

Parta em pedaços pequenos, junte as folhas de hortelã, triture com ajuda de uma varinha mágica e passe por um passador.

Envolve com o iogurte natural e utilize, de acordo com as necessidades do comensal.

## SUGESTÕES DO CHEF

Caso necessário, pode adoçar esta bebida com um pouco de mel antes de utilizar.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

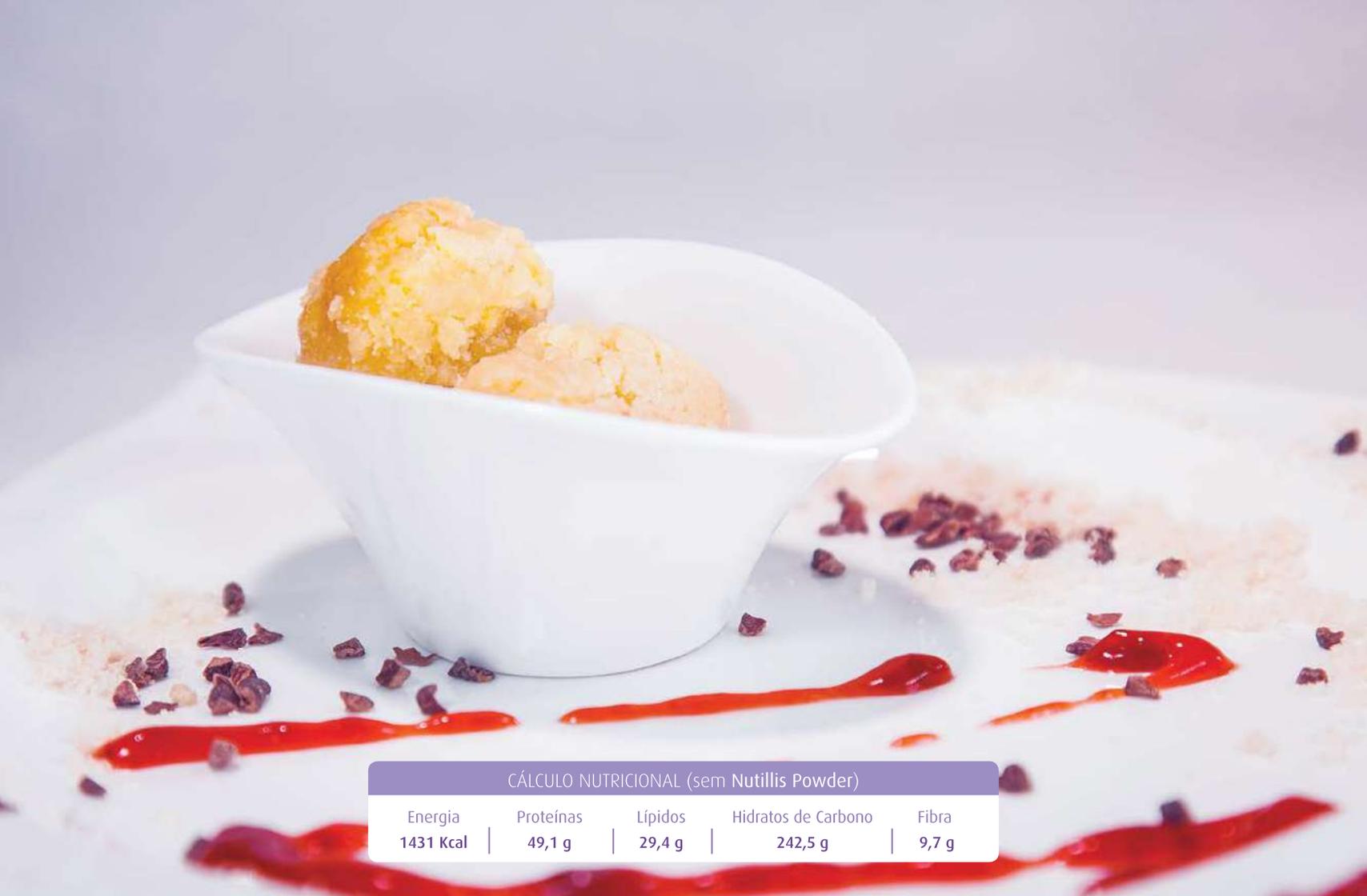
Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
102 Kcal	5,4 g	3 g	13,4 g	1,8 g

# SNACKS

DOCES | SALGADOS

DOCES





CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1431 Kcal	49,1 g	29,4 g	242,5 g	9,7 g



# NUTI SCONE

## INGREDIENTES



0.2 kg de Farinha de Trigo

0.01 kg de Manteiga

0.05 kg de Açúcar Mascavado

1 Ovo

0.4 L de Leite

**1 Nutilis Fruit Maçã**

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Misture metade do leite frio com a farinha e o ovo (numa tigela).

Ferva o restante leite com a manteiga.

Deposite este preparado quente sobre o conteúdo que está na tigela. Adicione o **Nutilis Fruit** de maçã e o **Nutilis Powder** até obter uma fase 3. Mexa e deixe descansar até arrefecer totalmente.

Molde a massa em pequenas bolas, pincele com ovo batido e leve ao forno até gratinar ligeiramente (caso prefira pode queimar com a ajuda de um maçarico).

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Este scone pode ser servido com um doce ao gosto do comensal. Tenha sempre em atenção: o doce deve ser nutilizado antes de barrar o scone.

Para um sabor mais adocicado, pode fazer uma infusão de leite quente com pau de canela ou vagem de baunilha.



# BISCOITO DE AZEITE

## INGREDIENTES



0.2 kg de Farinha de Trigo	0.08 kg Açúcar
0.2 L de Leite	1 Ovo
Raspa de 1 Limão	4 a 5 colheres de <b>Nutilis Powder</b>
0.02 L Azeite	

## MÉTODO

Junte o azeite, a farinha, o ovo, a raspa de limão, o leite e o açúcar numa panela.

Leve ao lume e mexa o conteúdo, enquanto coze lentamente.

Retire do lume e introduza o **Nutilis Powder** até obter um preparado moldável (fase 3).

Molde no formato desejado e leve ao forno a gratinar.

## SUGESTÕES DO CHEF

Para quem não aprecia o sabor da raspa de limão, pode optar por introduzir uma vagem ou essência de baunilha no preparado.



### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1380 Kcal	32 g	33,5 g	237,8 g	5,8 g

# QUEQUE

## INGREDIENTES



- |                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 0.02 kg de Manteiga         | 0.01 kg de Chocolate em Pó          |
| 0.08 kg de Açúcar Mascavado | 0.15 kg de Chocolate Negro          |
| 1 Gema                      | 6 colheres de <b>Nutilis Powder</b> |
| 2 Ovos                      |                                     |

## MÉTODO

Numa tigela: bata a manteiga com o açúcar, adicione as gemas e o chocolate previamente derretido em banho-maria.

Envolva cuidadosamente o cacau e as claras de ovo batidas em castelo.

Introduza o **Nutilis Powder** até obter uma fase 3.

Coloque o preparado numa forma para queques e coza muito rapidamente no forno, de forma a que se mantenha húmido no interior.

## SUGESTÕES DO CHEF

No caso de o comensal não apreciar chocolate negro, pode substituí-lo por chocolate de leite.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
886 Kcal	24,8 g	46,9 g	91,1 g	3 g



# BOLO DE ARROZ

## INGREDIENTES



0.02 kg de Farinha de Arroz

0.08 kg de Açúcar

0.02 kg de Manteiga

3 Ovos

1 Limão (raspa e sumo)

00.1 L de Leite

**Nutlis Powder q.b.**

## MÉTODO

Misture o leite com a farinha de arroz. De seguida, leve ao lume e deixe cozer até que o preparado fique como uma papa.

Bata numa tigela o açúcar com a manteiga e as gemas. Junte a papa de farinha de arroz ligeiramente arrefecida.

Bata as claras em castelo com a raspa e o sumo de limão. Adicione ao preparado anterior, envolvendo cuidadosamente. Junte o **Nutlis Powder** até obter um preparado trabalhável (fase 3).

Doseie nas formas para bolo de arroz, previamente forradas com papel vegetal. Leve ao forno bem quente, para gratinar.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



Para obter um bolo de arroz mais inovador, pode introduzir um **Nutlis Fruit** de morango no interior do bolo. Quando o estiver a dosear para a forma, coloque uma pequena camada do preparado de bolo de arroz e, de seguida, um pouco de **Nutlis Fruit** de morango. Finalize com mais uma camada do preparado de bolo de arroz e leve ao lume.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
931 Kcal	34,1 g	43 g	101,9 g	2 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
882 Kcal	31,9 g	37,7 g	103,9 g	0 g



# PASTEL DE NATA

## INGREDIENTES



0.5 L de Leite

1 Pau de Canela

1 Casca de Limão

1 Vagem de Baunilha

4 Gemas

0,08 kg de Açúcar

**Nutlis Powder** q.b.

(mínimo 8 colheres)

## MÉTODO

Leve o leite ao lume com os aromáticos: pau de canela, casca de limão e vagem de baunilha. Deixe ferver.

Bata as gemas, numa tigela à parte. Retire os aromáticos do leite, passe por um coador e verta cuidadosamente o preparado sobre as gemas. Leve ao lume (temperatura próxima dos 70°C), mexendo sempre com umas varas.

Adicione o açúcar e o **Nutlis Powder** até obter um preparado em fase 3.

Unte as formas de pastel de nata com manteiga e papel vegetal. Coloque o preparado nas formas e leve ao forno (bem quente).

Sirva dentro das formas.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Se o comensal precisar de um aporte proteico e energético superior, pode substituir uma porção equivalente de leite por um Fortimel Compact Protein de sabor a baunilha.



# DOCE DE TOMATE

## INGREDIENTES



0, 25 kg de Tomate

0.1 kg de Açúcar

Cravinho q.b.

1 Casca de Limão

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Descasque o tomate cuidadosamente (pode escaldá-los uns segundos em água quente, para facilitar este processo) e retire todas as sementes.

Depois de cortado aos cubos, coloque o tomate em lume brando numa panela com o açúcar, o cravinho, a casca do limão e o pau de canela. Deixe cozer lentamente.

Depois de cozido, retire o doce do lume. Separe os aromáticos, triture com uma varinha mágica e, posteriormente, passe num passador.

Junte o **Nutilis Powder** até obter a fase adequada e reserve um frasco fechado hermeticamente.

Sirva com num scone ou pão, ao gosto do comensal.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

O doce de tomate pode levar aromáticos diferentes. Para além do cravinho, pode colocar noz-moscada ou até anis estrelado. Desta forma, poderá conferir diferentes sabores ao preparado.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
440 Kcal	1,7 g	0,6 g	106,7 g	2,8 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
465 Kcal	1,5 g	1 g	112,6 g	5 g

# DOCE DE MORANGO

## INGREDIENTES



0, 25 kg de Morango

0.1 kg de Açúcar

1 Casca de Limão

1 Pau de Canela

**Nutlis Powder q.b.**

## MÉTODO

Lave os morangos e retire-lhes a ramagem. Corte em cubos e leve a cozer em lume brando, numa panela, juntamente com o açúcar, a casca de limão e o pau de canela.

Depois de cozinhado (quando o morango já se desfizer com uma simples colher), retire os aromáticos e triture com uma varinha mágica. Passe num coador para retirar todas as sementes.

Junte o **Nutlis Powder** até obter a fase adequada e reserve um frasco fechado hermeticamente.

Sirva com um scone ou pão, ao gosto do comensal.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



Para um comensal que precise de um aporte energético e proteico superior pode ainda juntar este doce a um **Nutlis Fruit** de morango.

# DOCE DE ABÓBORA

## INGREDIENTES



0, 25 kg de Abóbora

0.1 kg de Açúcar

1 Limão (casca)

1 Pau de canela

**Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Abra a abóbora ao meio, retire as sementes e descasque.

Corte em cubos e coloque em lume brando numa panela, juntando-lhe o açúcar, a casca de limão e o pau de canela.

Depois de cozer a abóbora, retire a casca de limão e o pau de canela. Triture com uma varinha mágica até obter um preparado homogéneo.

Nutilize e guarde num frasco hermeticamente fechado até servir.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

O doce de abóbora pode ser combinado com cenoura. Para tal, substitua uma parte da abóbora por cenoura no processo de cozedura.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
413 Kcal	0,5 g	0,3 g	102,1 g	1,1 g

# SOPAS DE LEITE

## INGREDIENTES



0.06 kg Miolo de Pão

1 Limão (raspa e sumo)

0.2 L de Leite

00.1 L de Leite

0.01 kg de Açúcar

**Nutilis Powder** q.b.

3 Ovos

## MÉTODO

De acordo com a preferência do comensal, aqueça o leite (pode ser servido frio) e junte o açúcar.

Desfaça o miolo do pão cuidadosamente e junte **Nutilis Powder** até obter a fase desejada.

Sirva de imediato.

## SUGESTÕES DO CHEF

Pode substituir o leite por um Fortimel Compact Protein do sabor preferido do comensal, dando assim um aporte proteico e calórico superior à refeição.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
292 Kcal	12 g	4 g	52 g	2,6 g



# IOGURTE E ESMAGADA DE BOLACHA

## INGREDIENTES



1 Iogurte líquido

6 Bolachas (tipo Maria)

1 Nutilis Fruit de morango

Nutilis Powder q.b.

## MÉTODO

Coloque o iogurte líquido numa tigela e parta as bolachas.

Envolva cuidadosamente até obter uma papa e junte **Nutilis Powder**, para alcançar a fase desejada.

Sirva intercalando uma parte deste preparado com o **Nutilis Fruit** de morango, dando um ar apelativo à refeição.

## SUGESTÕES DO CHEF



Pode substituir o **Nutilis Fruit** de morango por sabor a maçã, de acordo com a preferência do comensal.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
914 Kcal	28,5 g	20,8 g	153,1 g	7,1 g



SALGADOS





CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
618 Kcal	31,8 g	17,8 g	82,6 g	4,6 g



# SANDUÍCHE

## INGREDIENTES



1 Ovo Cozido

1 Queijo Fresco

0.120 kg de Miolo de Pão

0.120 L de Água

**Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Coza o ovo e certifique-se que fica bem cozinhado.

Incorpore o queijo fresco com o ovo bem picado. Tenha o cuidado de emulsionar o preparado, de forma a evitar quaisquer pedaços que possam ser inadequados para o comensal. Junte **Nutlis Powder** para obter a consistência indicada.

Hidrate o miolo de pão com água e utilize à mesma fase do preparado anterior.

Sirva colocando o recheio de queijo fresco e ovo entre dois pedaços de miolo de pão.

Para conferir uma forma mais exacta de pão, coloque o preparado do miolo de pão hidratado numa forminha pequena previamente forrada com película aderente. Com a ajuda da mesma vai conseguir desmoldar facilmente as duas partes do pão.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Para conferir ainda mais sabor a esta sanduíche, pode substituir a água por um caldo aromático feito com as cascas de vegetais e água.



# PÃO

## INGREDIENTES



8 Claras de Ovos

Pimenta e Sal q.b.

0.1 kg de Farinha de Trigo

0.01 kg de Azeite

4 Gemas

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Misture numa tigela a farinha de trigo com o azeite, as gemas, o sal e a pimenta.

À parte, bata as claras em castelo.

Envolva cuidadosamente as claras ao preparado e adicione **Nutillis Powder**, de acordo com as indicações para o comensal.

Coloque o preparado numa forma para bolo de arroz e leve a cozer ao forno.

## SUGESTÕES DO CHEF

Este pão pode ter sabores mais exóticos. Se assim preferir, pode juntar um pouco de raspa de limão às claras em castelo ou usar uma infusão de azeite com pau de canela ou anis estrelado (aqueça ligeiramente o azeite com os aromáticos numa panela e deixe libertar os aromas lentamente).

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
871 Kcal	53,9 g	39,8 g	74,3 g	2,9 g



# PATÉ DE ATUM

## INGREDIENTES



0.125 kg de Atum Conserva em Água

1 Iogurte Natural

1 Ovo Cozido

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Cebolinho q.b.

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Escorra cuidadosamente o atum em conserva e coza o ovo.

Pique o ovo cozido, junte o atum, tempere com sal e pimenta a gosto. Introduza o iogurte natural.

Junte o cebolinho picado e emulsione com a ajuda de uma varinha mágica.

Adicione **Nutillis Powder**.

Sirva sobre um pedaço de pão.

## SUGESTÕES DO CHEF



Este preparado pode ter uma maior variedade de sabor, basta substituir o iogurte natural por um **Nutillis Fruit** de maçã.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
354 Kcal	45,1 g	16,5 g	6,3 g	0 g



# PATÉ DE SALMÃO

## INGREDIENTES



- 0.125 kg de Salmão
- 1 Folha de Manjeriçã
- 1 Iogurte Natural
- Sal q.b.
- 0.01 kg de Azeite
- Pimenta q.b.
- 1 Lima (sumo)
- Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Faça uma pequena marinada de sumo de limão, azeite e manjeriçã. Introduza o salmão neste preparado.

Depois de marinado, deixe corar o salmão numa frigideira sauté bem quente com azeite.

Uma vez corado o salmão, desfie, junte o iogurte natural e a marinada. Tempere a gosto. Triture com a ajuda de uma varinha mágica e utilize, de acordo com as necessidades do comensal.

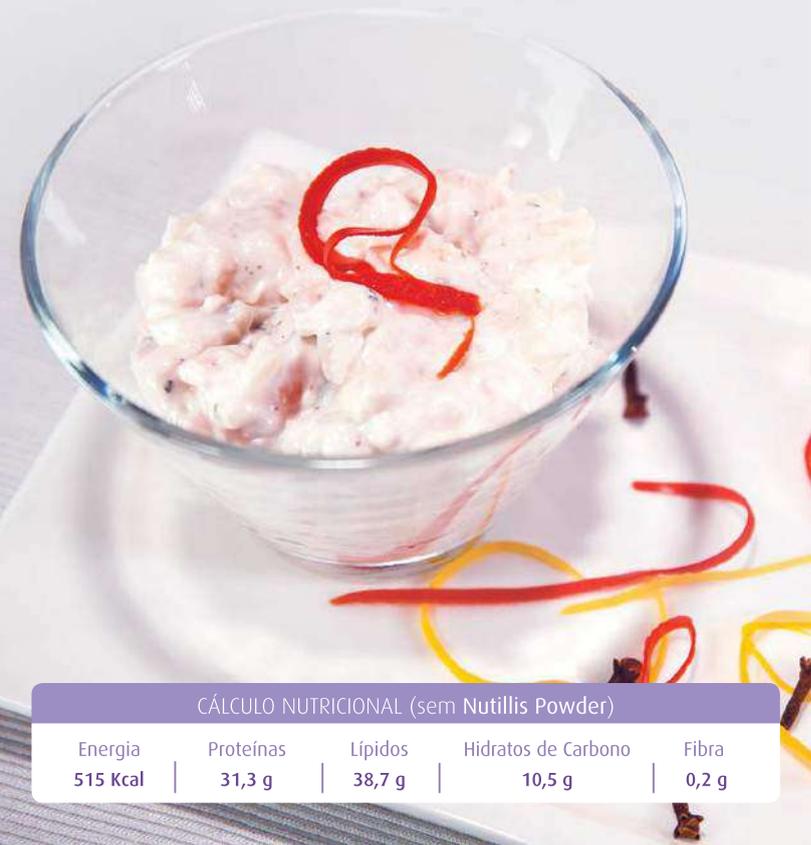
## SUGESTÕES DO CHEF



Um **Nutillis Fruit** de morango pode ser a escolha para substituir o iogurte natural, se o comensal gostar de sabores mais variados nas suas refeições.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
515 Kcal	31,3 g	38,7 g	10,5 g	0,2 g



# PATÉ DE AZEITONA E ALHO

## INGREDIENTES



- 0.1 kg de Azeitona Descarçada
- 0.03 kg de Alho
- 1 Cebola Roxa
- 0.02 kg de Azeite
- 0.01 kg Vinagre de Vinho Tinto
- Orégãos Frescos q.b.
- Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Pique finamente a azeitona, o alho e a cebola.

Misture tudo, adicione vinagre, azeite e tempere com orégãos frescos. Com uma varinha mágica, triture e adicione **Nutillis Powder**.

Sirva o paté acompanhado por um pedaço de pão.

## SUGESTÕES DO CHEF

A escolha do vinagre que usa pode facilmente modificar o sabor desta receita. Por exemplo, pode substituir o vinagre de vinho tinto por vinagre de framboesas e, até mesmo, adicionar a polpa das mesmas à receita. O resultado? Uma receita diferente todos os dias.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
335 Kcal	2,7 g	31 g	11,2 g	5,3 g



# PATÉ DE BACALHAU E OVO

## INGREDIENTES



0.125 kg de Lombo de Bacalhau Cozido

Pimenta q.b.

1 Requeijão

Coentros q.b.

1 Ovo cozido

**Nutillis Powder** q.b.

Sal q.b.

## MÉTODO

Depois de cozido e escorrido o bacalhau, desfie cuidadosamente e retire todas as espinhas.

Coza o ovo, pique-o finamente e junte com o requeijão. Adicione o bacalhau, tempere com sal e pimenta. Adicione os coentros.

Homogeneíze com uma varinha mágica e passe por um coador de maneira a evitar os fios que podem ficar do bacalhau. Nutillize, de acordo com a fase desejada, antes de servir.

## SUGESTÕES DO CHEF



Para uma receita mais saudável, pode usar bacalhau fresco. Pode também inovar esta receita, substituindo o requeijão por um **Nutillis Fruit** de maçã.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
534 Kcal	55,7 g	30,7 g	8,7 g	0 g



# HÚMUS DE GRÃO

## INGREDIENTES



- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 0,2 kg de Grão-de-bico (cozido) | 1 Limão (sumo)              |
| 0,001 kg de Mostarda em Grão    | 0.03 kg de Cebola           |
| Sal e Pimenta q.b.              | 0.01 kg de Alho             |
| 0,1 kg de Coentros              | <b>Nutillis Powder</b> q.b. |
| 0,01 L de Azeite                |                             |

## MÉTODO

Esmague grosseiramente o grão (num prato) e passe-o por um coador, retirando assim a película do grão-de-bico.

Adicione os coentros picados, o sumo de limão, a cebola, o alho e tempere a gosto. Homogeneíze o preparado e nutilize o húmus, de acordo com a necessidade do comensal.

## SUGESTÕES DO CHEF



Pode conferir mais cremosidade ao preparado, incorporando um **Nutillis Fruit** de Maçã ou Morango (ou substituindo uma pequena parte do grão-de-bico).

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
346 Kcal	17,7 g	14,5 g	36,1 g	12,1 g



# PASTA DE BRÓCOLOS E QUEIJO DA ILHA

## INGREDIENTES



0,2 kg de Brócolos

0,02 kg de Queijo da Ilha

0,02 L de Azeite

0,005 kg de Tomilho limão

0,03 kg de Alho

Pimenta q.b.

Cardamomo q.b.

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Coza os brócolos e escorra.

Parta-os em bocados, junte o queijo da Ilha ralado e o alho. Tempere com tomilho limão, pimenta, cardamomo e azeite. Homogeneíze com uma varinha mágica e nutilize antes de servir.

## SUGESTÕES DO CHEF



Pode juntar aos brócolos um pouco de couve-flor. Caso seja do gosto do comensal, pode substituir o queijo da Ilha por outro de sabor mais suave ou juntar um **Nutillis Fruit** de Maçã.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
301 Kcal	11,8 g	25,9 g	5,2 g	5,3 g

# PASTA DE AZEITONA E COUVE-FLOR

## INGREDIENTES



- 0,2 kg de Couve-flor
- 0,125 kg de Iogurte Natural
- 0,04 kg Azeitonas
- 0,01 L de Azeite
- 0.01 kg de Alho
- Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Coza a couve-flor e escorra.

Descaroce as azeitonas e pique finamente. Junte-as à couve-flor, também partida aos bocados, tempere com alho e azeite. Junte o iogurte natural.

Triture o preparado com uma varinha mágica e adicione **Nutilis Powder**.

## SUGESTÕES DO CHEF



O iogurte natural desta receita pode ser substituído por um **Nutilis Fruit**, com o sabor do gosto do comensal.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
246 Kcal	9,1 g	17 g	14,2 g	5,1 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
598 Kcal	32,3 g	37,8 g	32 g	6,6 g



# QUICHE

## INGREDIENTES



0,5 L de Leite	0,08 kg de Cebola Roxa
0,2 kg de Espinafres	1 Lima (30 g)
0,08 kg de Cogumelos	0,02 L de Azeite
Noz-moscada q.b.	1 Folha de Louro
Sal e Pimenta q.b.	0,002 kg de Gengibre
1 Ovo	<b>Nutlis Powder</b> q.b. (8 colheres)
0,02 kg de Alho	

Numa frigideira salteie em azeite o alho e os cogumelos. Tempere com sal e pimenta. Adicione uma parte do recheio de quiche, homogeneíze o preparado com uma varinha mágica e rectifique a fase/consistência, introduzindo mais uma colher de **Nutlis Powder**.

Numa segunda frigideira salteie em azeite e alho os espinafres previamente cozidos. Adicione um pouco de raspa e sumo de lima, o gengibre e mais 1/3 do preparado de quiche. Rectifique a consistência adicionando mais uma colher de **Nutlis Powder**, ajustando as consistências dos 3 preparados. Numa tarteira de pírax coloque as 3 camadas e leve ao forno até gratinar. Caso prefira desenformar a quiche, forre cuidadosamente o pírax com uma película antiaderente que possa ir ao forno (película para cozinhar).

## MÉTODO

Numa panela refogue em azeite a cebola picada e o louro. Adicione o leite frio e o ovo, mexendo sempre até levantar fervura. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Retire a folha de louro e homogeneíze o preparado. De seguida, utilize introduzindo cerca de 6 colheres de **Nutlis Powder**. Uma vez obtido um recheio de quiche utilizado, divida em 3 partes.

## SUGESTÕES DO CHEF



Esta quiche fica igualmente saborosa se substituir uma porção do leite por um **Nutlis Fruit** de Maçã.



SOPAS



# SOPA DE ABÓBORA E GENGIBRE

## INGREDIENTES



0.5 L de Água	0.4 kg de Abóbora
0.01 L de Azeite	0.005 kg de Gengibre
0.01 kg de Alho	Sal e Pimenta q.b.
0.05 kg de Alho francês	<b>Nutilis Powder</b> q.b.

## MÉTODO

Descasque a abóbora e retire as sementes. Corte em pedaços, coloque na panela com água, o alho e o alho francês.

Coza os vegetais. Tempere com azeite, sal e pimenta (a gosto) e rale o gengibre.

Triture e adicione **Nutilis Powder** de acordo com as necessidades do comensal.

Sirva bem quente.

## SUGESTÕES DO CHEF



Junte um **Nutilis Fruit** de maçã ao preparado, para conferir novos sabores a esta sopa.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
133 Kcal	2,1 g	10,7 g	7 g	3,3 g



# SOPA DE CENOURA E LARANJA

## INGREDIENTES



0.01 kg de Azeite	0.12 kg de Alho francês
0.4 kg de Cenoura	0.12 kg de Laranja (raspa e sumo)
0.1 kg de Courgette	Sal e Pimenta q.b.
0.01 kg de Alho	0.5 L de Água
0.08 kg de Cebola	<b>Nutillis Powder</b> q.b.

## MÉTODO

Descasque a cenoura e corte em cubos. Leve ao lume a cozer em água, juntamente com a courgette, o alho, a cebola e o alho francês. Tempere com azeite, sal e pimenta.

Junte o sumo e a raspa da laranja. Triture tudo.

Adicione o **Nutillis Powder**, de acordo com a necessidade do comensal, e sirva quente.

## SUGESTÕES DO CHEF

Diversifique e combine o tipo de especiarias a utilizar na base da sopa. Se pretender, pode ainda usar um Fortimel Compact Protein de Baunilha, fornecendo assim um reforço calórico e proteico.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
253 Kcal	7,7 g	10,9 g	30,9 g	17,9 g



# SOPA DE BETERRABA

## INGREDIENTES



0.12 kg de Cebola Roxa

0.4 L de Água

0.01 L de Azeite

Sal e Pimenta q.b.

0.02 kg de Alho

**Nutillis Powder** q.b.

0.1 kg de Aipo

1 **Nutillis Fruit** de Morango

0.3 kg de Beterraba

## MÉTODO

Descasque a cebola roxa e a beterraba. Corte em cubos pequenos. Junte o aipo, o alho e o azeite. Leve a cozer em água.

Tempere com sal e pimenta. Triture com uma varinha mágica, adicione um **Nutillis Fruit** de morango, junte **Nutillis Powder** e mexa até atingir a fase adequada ao comensal.

## SUGESTÕES DO CHEF



Em caso de preferência por parte do comensal, pode substituir o **Nutillis Fruit** de morango por um de maçã.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
384 Kcal	16,3 g	16,4 g	42,9 g	14,9 g

# CALDO-VERDE

## INGREDIENTES



0.6 L de Água

0.3 kg de Batata

0.1 kg de Courgette

0.2 kg de Cebola Branca

0.01 L de Azeite

0.1 kg de Couve Portuguesa

0.04 kg de Chouriço

Sal e Pimenta q.b.

0.02 kg de Alho

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Coza a batata, a courgette, a cebola branca e o chouriço em água com azeite e alho.

Depois de cozida, triture o preparado. Tempere com sal e pimenta e nutilize.

À parte, coza a couve portuguesa. Triture e junte **Nutilis Powder**.

Sirva a sopa, riscando o prato com a couve portuguesa utilizada.

## SUGESTÕES DO CHEF

Pode também preparar uma infusão de azeite e chouriço e nutilizar, servindo sobre a sopa e conferindo ainda mais sabor.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
553 Kcal	23,3 g	21,6 g	66,4 g	11,4 g



# SOPA DE GRÃO

## INGREDIENTES



- 0.01 L de Azeite
- 0.02 kg de Alho
- 0.2 kg de Grão-de-bico
- 0.1 kg de Cabeça de Nabo
- 0.08 kg de Batata
- 0.1 kg Couve Branca
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Coza o grão-de-bico em água, juntamente com a cabeça de nabo descascada, a batata, a couve branca, o alho e o azeite. Tempere a gosto.

Quando cozida a sopa, triture e nutilize.

Sirva bem quente.

## SUGESTÕES DO CHEF

Pode cozer a couve branca à parte, triturar e nutilizar. Utilizando-a para riscar o prato, tornando a refeição do comensal mais apelativa.



### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
439 Kcal	21,4 g	15,1 g	54,4 g	15,8 g

# SOPA DE FEIJÃO

## INGREDIENTES



- 0.6 L de Água
- 0.3 kg Feijão Vermelho
- 0.02 kg de Chouriço
- 0.08 kg de Couve Lombarda
- 0.08 kg de Alho Francês
- 0.08 kg de Cenoura
- 0.1 kg de Cebola branca
- 0.01 L de Azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Coloque o feijão vermelho a cozer na água, juntamente com o chouriço, o alho francês, a couve lombarda, a cenoura, o azeite e a cebola branca.

Depois de cozida na totalidade, triture com uma varinha mágica e tempere a gosto.

Adicione o **Nutilis Powder** de acordo com as necessidades do comensal.

## SUGESTÕES DO CHEF

Diversifique o tipo de feijão usado nesta sopa, conseguindo assim receitas diversificadas e de acordo com o gosto do comensal.



### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
490 Kcal	32,2 g	18,9 g	47,8 g	26,6 g

# SOPA DE MELÃO COM PRESUNTO

## INGREDIENTES



0.01 L de Azeite	0.005 kg de Alho
0.4 kg de Melão	Sal e Pimenta q.b.
0.4 kg de Presunto	0.005 kg de Mel
0.06 kg de Chalota	0.05 kg de Pepino
0.02 kg de Cebolinho	<b>Nutilis Powder</b> q.b.

## MÉTODO

Descasque o melão e retire cuidadosamente todas as sementes. Parta em cubos. Junte o presunto em pedaços, a chalota, o cebolinho picado, o alho, o azeite, o pepino, o mel e tempere com sal e pimenta.

Homogeneíze com uma trituradora e junte **Nutilis Powder** para obter a fase desejada.

Sirva frio.

## SUGESTÕES DO CHEF



Para um sabor ainda mais refrescante, junte um **Nutilis Fruit** de maçã a gosto do comensal.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
319 Kcal	13,4 g	15,9 g	30,6 g	2,7 g

# SOPA DE BRÓCOLOS COM IOGURTE

## INGREDIENTES



0.4 L de Água	0.08 kg de Courgette
0.4 kg de Brócolos	0.08 kg de Cebola branca
0.03 kg Hortelã	Sal e Pimenta q.b.
0.01 L de Azeite	1 Iogurte Natural
0.08 kg de Batata	<b>Nutilis Powder</b> q.b.

## MÉTODO

Coza os brócolos em água, com a cebola, a batata e a courgette. Tempere com azeite, sal e pimenta a gosto.

Depois de cozido, adicione a hortelã e triture. Deixe arrefecer e junte o iogurte natural. Homogeneíze e utilize de acordo com as necessidades do comensal.

Sirva frio.

## SUGESTÕES DO CHEF



Para um sabor diferente em cada refeição, pode juntar um **Nutilis Fruit** de maçã a esta sopa.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
339 Kcal	20,4 g	15,4 g	29,7 g	12,4 g

# SOPA DE MELOA E ALHO FRANCÊS

## INGREDIENTES



0.01 L de Azeite	0.3 L de Água
0.3 kg de Alho Francês	0.03 kg de Manjeriçã
0.08 kg de Cebola Branca	Sal e Pimenta q.b.
0.002 kg de Alho	1 Cardamomo (semente)
0.4 kg de Meloa	<b>Nutilis Powder</b> q.b.

## MÉTODO

Junte a meloa descascada, sem sementes e cortada em cubos, com o alho francês, a cebola picada, o alho, o azeite, o manjeriçã e o cardamomo. Triture tudo e tempere a gosto.

Nutilize de acordo com as necessidades do comensal.

Sirva frio.

## SUGESTÕES DO CHEF



Esta receita pode ser complementada com um **Nutilis Fruit** de Maçã, para conseguir um novo sabor para a refeição.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
196 Kcal	5,8 g	11 g	18,4 g	7,7 g

# GASPACHO

## INGREDIENTES



0.3 L de Água	0.06 kg de Miolo de pão
0.4 kg de Tomate	0.02 kg de Alho
0.12 kg de Pepino	0.02 L de Azeite
0.06 kg de Pimento Vermelho	Sal e Pimenta q.b.
0.03 kg de Coentros	<b>Nutilis Powder</b> q.b.

## MÉTODO

Escalde o tomate e retire-lhe a casca e as sementes. Esmague grosseiramente e passe por um coador. Retire as sementes ao pepino e ao pimento.

Hidrate o miolo de pão em água. Junte o tomate, o pepino, o pimento, os coentros e o azeite. Homogeneíze com uma varinha mágica, adicione o miolo de pão e tempere com sal e pimenta. Caso seja necessário, volte a triturar com a varinha mágica.

Adicione **Nutilis Powder** até obter a fase pretendida e sirva frio.

## SUGESTÕES DO CHEF



Para um sabor mais frutado, substitua uma parte do tomate por frutos vermelhos (tendo o cuidado de eliminar quaisquer sementes) e junte um **Nutilis Fruit** de morango.



### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
439 Kcal	10,5 g	22,6 g	48,3 g	8,8 g



PRATOS

PEIXE | CARNE

PEIXE





# AVELUDADO DE BACALHAU (CREMOSO DE BACALHAU)

## INGREDIENTES



0.6 kg de Batata	0.4 L de Leite
0.1 L de Leite	0.1 kg de Cebola Branca
0.025 kg de Azeite	0.1 kg de Alho Francês
Açafrão q.b.	0.02 kg de Alho
Tomilho limão q.b.	Noz-moscada q.b.
<b>Nutlis Powder</b> q.b.	Pimenta Preta q.b.
1 <b>Nutlis Fruit</b> de Maçã	1 Folha de Louro
0.5 kg de Bacalhau Fresco	0.015 kg de Azeite

## MÉTODO

Coza as batatas em água. Depois de cozidas, escorra, esmague grosseiramente e introduza o leite e o azeite. Tempere a gosto com o açafrão.

Com a ajuda de uma varinha mágica, triture o puré e nutilize até obter a consistência adequada ao comensal. Como sugestão, e de maneira

a dar alguma diversidade de sabor ao puré, junte um **Nutlis Fruit** de maçã.

Para o bacalhau: faça um refogado com a cebola, o alho, o louro e o alho francês em azeite. Adicione o leite e o bacalhau fresco deixando cozer. Tempere a gosto e triture com a ajuda de uma varinha mágica. Passe por um coador de maneira a evitar os fios que podem ficar do bacalhau. Com a ajuda do **Nutlis Powder**, consiga a consistência desejada e indicada para o comensal, adicionando a quantidade necessária.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

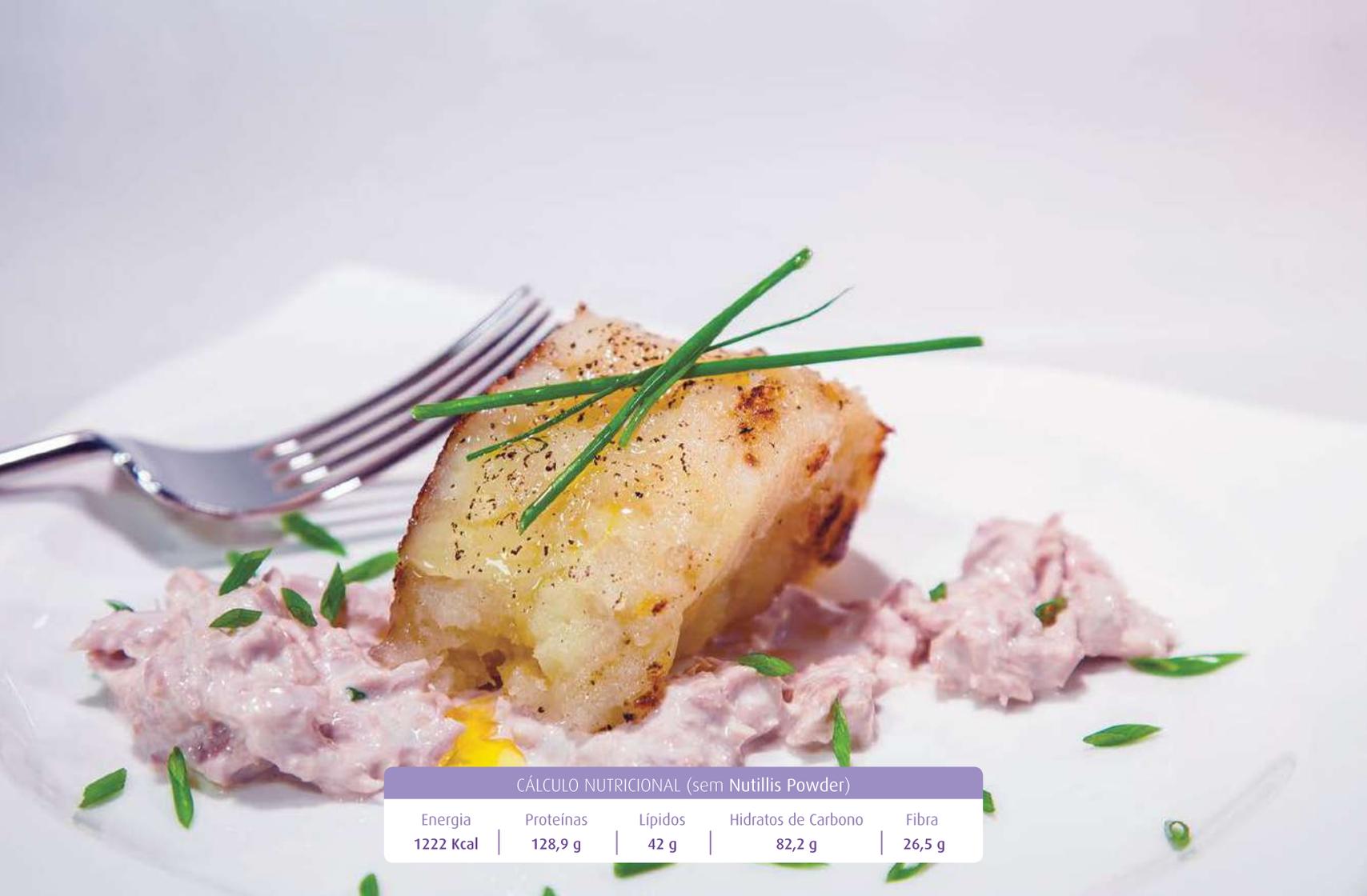


Esta refeição ficará igualmente saborosa se preparar um puré de ervilhas ou cenoura. Junte um **Nutlis Fruit** de Maçã e sirva com o aveludado.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1746 Kcal	134.5 g	57.1 g	173.5 g	17.8 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1222 Kcal	128,9 g	42 g	82,2 g	26,5 g



# CREMOSO DE ATUM

## INGREDIENTES



0.4 kg de Atum em Água

0.12 kg de Cebola

0.16 kg de Alho Francês

0.02 kg de Alho

0.01 kg de Salsa

0.4 kg de Ervilhas

0.01 kg de Hortelã

Sal e Pimenta q.b.

0.1 kg de Couve Coração

0.01 L de Azeite

**Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Faça um refogado em azeite com a cebola e 80g alho francês. Adicione o atum, depois de escorrido. Tempere com sal e pimenta e junte a salsa picada. Deixe apurar.

Homogeneíze com a ajuda de uma varinha mágica e adicione **Nutlis Powder**, na quantidade necessária e adequada ao comensal.

À parte, coza as ervilhas e a couve coração. Passe as ervilhas por um coador para retirar as cascas. Salteie em azeite com o restante alho francês, esmagando grosseiramente à medida que vai mexendo. Junte a hortelã picada e tempere com sal e pimenta.

Com uma varinha mágica, triture e junte **Nutlis Powder** até atingir a mesma fase do preparado anterior.

Num prato, deposite uma pequena porção da esmagada de ervilhas e sobreponha o cremoso de atum.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Qualquer peixe pode ser usado nesta receita. Assim, caso o comensal prefira, pode substituir o atum por espadarte – um peixe que combina igualmente com os restantes ingredientes.



# BISQUE DE MARISCO À FLORENTINA

## INGREDIENTES



0,4 kg de Camarão	0,3 kg de Espinafres
0,1 kg de Miolo de Mexilhão	0,06 kg de Miolo de Pão
0,4 L de Água	Sal e Pimenta q.b.
0,2 kg de Tomate	<b>Nutlis Powder</b> q.b. (8 c. para bisque + 4 c. para espinafres)
0,001 kg de Malagueta	
0,05 kg de Aipo	
0,2 kg de Alho francês	
0,1 kg de Cenoura	
0,3 kg de Salsa	
0,3 kg de Alho	
0,06 kg de Cebola	
0,1 L de Vinho Branco	
2 Folhas de Louro	
0,1 L de Brandy/Aguardente Velha	

## MÉTODO

Numa panela quente refogue em azeite as cascas de camarão. Adicione a aguardente velha e flameje. De seguida, junte as cascas de cenoura, cascas de alho e cebola, talos de salsa, folha de louro e a parte verde do alho francês. Refresque com vinho branco. Adicione a água e deixe ferver, obtendo um caldo aromático.

Numa segunda panela refogue em azeite a cebola, o alho, alho francês, cenoura, aipo e o tomate. Adicione o camarão, miolo de mexilhão e o miolo de pão previamente torrado. Regue com o caldo e adicione a salsa picada. Triture com uma varinha mágica e nutilize até obter uma fase 3.

Salteie os espinafres (previamente cozidos) numa frigideira em azeite e alho. Tempere a gosto com sal e pimenta. Triture e nutilize.

Emprate a gosto, colocando os espinafres num aro e sobreponha a bisque de marisco nutilizada.

## SUGESTÕES DO CHEF



Esta refeição pode ser complementada com um **Nutlis Fruit** de Morango, ao mesmo tempo que os mariscos utilizados também podem ser diferentes de acordo com o gosto de cada um.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
527 Kcal	62,6 g	6,6 g	54,3 g	16,5 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1548 Kcal	103,6 g	102 g	54 g	4,8 g



# PARFAIT DE SALMÃO

## INGREDIENTES



0.01 L de Azeite	Cravinho q.b.
0.12 kg de Cebola Branca	Noz-moscada q.b.
0.04 kg de Chalota	<b>Nutlis Powder</b> q.b.
0.04 kg de Alho Francês	
1 Folha de Louro	
0.02 kg de Alho	
0.025 kg de Farinha de Trigo	
0.1 L de Vinho Branco	
0.2 kg de Courgette	
0.2 kg de Beringela	
0.4 kg de Salmão	
0.4 L de Leite	
Sal e Pimenta q.b.	
Pimenta Rosa q.b.	

## MÉTODO

Refogue em azeite a cebola com a chalota, o alho francês, o alho e o louro. Adicione a farinha. Refresque com vinho branco. Adicione o leite previamente fervido com cravinho, noz-moscada e a pimenta rosa. Junte o salmão, a beringela e a courgette.

Triture o preparado. Tempere a gosto e adicione **Nutlis Powder**, em quantidade suficiente para alcançar a fase adequada.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



De acordo com as identidades de cores, pode juntar a este prato um **Nutlis Fruit** de Morango. Um puré de espinafres é o acompanhamento ideal para servir com o salmão.



# MOUSSE DE DOURADA E MILHO

## INGREDIENTES



0.4 kg de Lombinhos de Dourada

0.12 kg de Cebola

0.02 kg de Alho

2 Limões (sumo)

0.02 kg de Coentros

½ Malegueta Verde

0.01 L de Azeite

0.4 kg de Milho

Açafrão q.b.

**Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Refogue a cebola e o alho em azeite. Salteie os lombinhos de dourada. Desfie a dourada, junte os coentros picados, a malagueta verde e o sumo de limão. Triture com a ajuda de uma varinha mágica. Tempere a gosto e junte **Nutlis Powder**.

À parte, coza o milho num pouco de água. Esmague grosseiramente e passe por um coador de forma a retirar todas as cascas. Tempere com açafrão, sal e pimenta. Homogeneíze e adicione **Nutlis Powder**.

Coza o milho em água e tempere com açafrão. Triture e nutilize.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



Complemente a mousse de dourada com outras especiarias e ervas aromáticas, trocando os coentros por manjerição. Reforce o prato com um **Nutlis Fruit** de Maçã, para complementar as necessidades do comensal.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
2370 Kcal	123,2 g	80,4 g	288,4 g	16,8 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1528 Kcal	139,1 g	42,8 g	146,5 g	14,6 g



# AÇORDA DE AMÊIJOA À BULHÃO PATO

## INGREDIENTES



- 1 kg de Amêijoas
- 0.06 kg de Alho
- 0.03 L de Azeite
- 2 Limões (Sumo)
- 0.1 L de Vinho Branco
- 0.04 kg de Coentros
- 0.2 kg de Miolo de Pão
- 0.2 L de Água
- Sal e Pimenta q.b.
- Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Num tacho largo, salteie em azeite o alho. Junte as amêijoas, regue com vinho branco e sumo de limão. Deixe apurar e junte os coentros picados finamente.

Depois de preparadas as amêijoas, retire-as cuidadosamente das conchas e triture o preparado.

Ao mesmo tempo, hidrate o miolo de pão em água e junte os dois preparados. Tempere com sal e pimenta e utilize de acordo com as necessidades do comensal.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Troque a amêijoas por berbigão ou mexilhão. Prepare-os conforme consta na receita, para conseguir uma maior variedade.



# ESMAGADA DE BATATA E SARDINHA

## INGREDIENTES



0.5 kg de Batata (assada no forno)

0.4 kg de Pimento Vermelho

0.04 kg de Alho

0.03 L de Azeite

0.4 kg de Lombinhos de Sardinha

Sal e Pimenta q.b.

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Leve as sardinhas ao forno (num tabuleiro) temperadas com azeite, alho, sal e pimenta. Ao mesmo tempo, num outro tabuleiro, asse as batatas com um pouco de azeite e alho. Por fim, asse também o pimento vermelho no forno.

Quando os diferentes elementos estiverem assados, triture-os separadamente. No caso do pimento, certifique-se de que retirou todas as sementes e a pele.

Nutilize cada um dos preparados, atingindo a mesma fase e sirva em camadas tricolores.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Faça uma infusão de azeite com pimenta ou alho e junte ao preparado da esmagada de sardinha. Preferencialmente antes de nutilizar, para uma diversidade de sabor.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1751 Kcal	96,5 g	92,2 g	133,8 g	19,7 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
2839 Kcal	93,3 g	242,7 g	70,4 g	24,8 g



# AVELUDADO DE ESCABECHE

## INGREDIENTES



0.4 kg de Carapauzinhos

0.05 kg de Farinha

Sal e Pimenta q.b.

0.2 L de Óleo para fritar

0.4 kg de Cenoura

0.5 kg de Cebola

0.04 kg de Alho

0.05 kg de Colorau

0.03 L de Azeite

0.06 L de Vinagre

1 Limão (sumo)

0.02 kg de Salsa

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Comece por fritar os carapauzinhos em óleo bem quente, depois de passados por farinha e temperados com sal e pimenta.

À parte, refogue a cebola com o alho em azeite. Junte a cenoura cortada em tiras e deixe cozinhar. Adicione o vinagre, o colorau e o sumo de limão.

Desfie os carapaus, junte o molho de escabeche e a salsa picada.

Homogeneíze e utilize de acordo com as necessidades do comensal.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Pode fazer um delicioso escabeche se trocar o vinagre, por exemplo, por um vinagre de framboesa ou por sumo de lima.



# COUVE-FLOR GRATINADA EM MOLHO DE AÇAFRÃO E CAÇÃO

## INGREDIENTES



- 0.4 kg de Cação
- 0.02 kg de Alho
- 0.04 kg de Alho Francês
- 0.02 kg de Aipo
- 0.02 L de Azeite
- 0.1 L de Vinho Branco
- 0.02 kg de Vinagre
- Sal e Pimenta q.b.
- 0.12 kg de Tomate de Rama
- 0.4 kg de Couve-flor
- 0.5 L de Leite
- 1 Pau de Canela
- Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Prepare um refogado com o alho francês e o alho. Introduza o cação, o aipo, o vinho branco, o tomate em rama e o vinagre. Tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar e apurar. Quando terminado, desfie o cação e retire todas as espinhas. Triture tudo com uma varinha mágica e utilize.

Simultaneamente, numa panela, coza a couve-flor em leite com um pau de canela a aromatizar. Quando cozida, retire o pau de canela e triture o preparado. Junte **Nutlis Powder** na quantidade necessária.

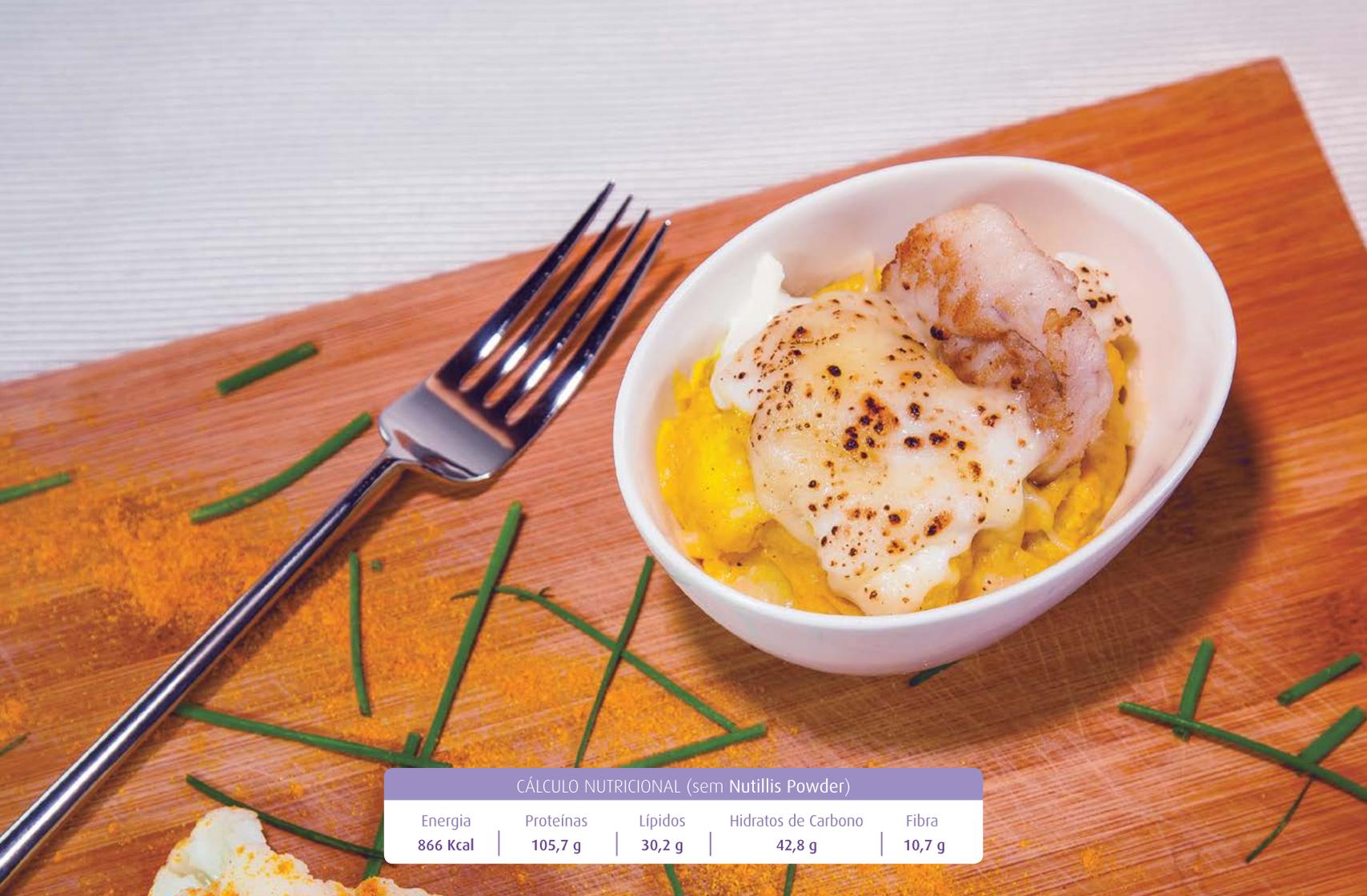
Num tabuleiro, disponha os dois preparados em camadas e leve ao forno a gratinar.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



Um **Nutlis Fruit** de maçã é o ideal para suplementar esta refeição. Pode, ainda, substituir a couve-flor por cenoura.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
866 Kcal	105,7 g	30,2 g	42,8 g	10,7 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1484 Kcal	166,6 g	34,4 g	127,1 g	22,2 g



# CALDEIRADA EM TRIO

## INGREDIENTES



- 0.5 kg de Batata
- 0.01 L de Azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 0.4 kg de Pimento Vermelho
- 0.3 kg de Tomate
- 0.05 kg de Colorau
- 0.02 kg de Alho
- 0.12 kg de Cebola
- 0.4 kg de Lombinho de Tamboril
- 0.2 kg de Lombinho de Sardinha
- 0.05 kg de Miolo de amêijoa
- 0.1 kg de Camarão
- 0.2 L de Vinho Branco
- Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Prepare o peixe como se de uma caldeirada tradicional se tratasse. Deposite camadas sucessivas de pimento vermelho, cebola, tamboril, sardinha, amêijoa, camarão e cebola até não ter mais ingredientes. Tempere com sal, pimenta, azeite, açafraão e vinho branco. Deixe cozer e apurar. Retire um pouco do molho, triture os componentes e utilize.

Coza as batatas em água, escorra e homogeneíze com uma varinha mágica. Junte **Nutlis Powder** e sirva de imediato, criando camadas de peixe intercaladas com batata e molho. Este último, também adequadamente triturado e utilizado.

Caso prefira, pode servir os três componentes separados.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



Na hora de preparar o seu trio de caldeirada, experimente adicionar um **Nutlis Fruit** de morango ao molho antes de servir.



CARNE





# STROGONOFF DE PERU E MOSTARDA

## INGREDIENTES

- 0.4 kg de Bife de Peru
- 1 Limão (sumo)
- 0.03 kg de Alho
- Sal e Pimenta q.b.
- 0.01 kg de Salsa
- 0.1 L de Vinho Branco
- 0.12 kg de Cebola Branca
- 0.12 kg de Cebola Roxa
- 0.3 kg de Cogumelos
- 0.6 L de Leite
- 1 Ovo
- Noz-moscada q.b.
- Mostarda em Pó q.b.
- 0.02 L de Azeite
- Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Faça uma marinada com o sumo de limão, vinho branco, um pouco de azeite, alho, sal, noz-moscada e pimenta. Introduza os bifes de peru cortados em tiras na mesma. Deixe repousar um pouco.

À parte, salteie a cebola branca, a cebola roxa e os cogumelos. Introduza a carne e a marinada. Deixe apurar. Junte o ovo batido para incorporar o preparado e a salsa picada.

Com uma varinha mágica, triture o preparado e utilize de acordo com as especificidades do comensal.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Pode substituir o tipo de carne que usa para esta receita, optando sempre por uma carne o mais magra possível (opção mais saudável).

Um **Nutlis Fruit** de Morango fica muito bem com este prato. Pode, ainda, substituir a noz-moscada por cravinho e juntar tomate ao preparado.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1103 Kcal	132,3 g	45,2 g	41,8 g	12,5 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1077 Kcal	125,3 g	37,4 g	59,9 g	36,1 g



# AVELUDADO DE FAVAS E SEU ESTUFADO

## INGREDIENTES



0.4 kg de Lombrinho de Porco

0.01 kg de Colorau

0.02 kg de Alho

0.01 L de Azeite

0.1 L de Vinho Tinto

0.12 kg de Cebola

1 Limão (sumo)

0.2 kg de Cenoura

0.2 kg de Tomate

0.4 kg de Favas

0.2 kg de Vinho Branco

0.01 kg de Hortelã

0.01 kg de Chouriço

Sal e Pimenta q.b.

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Prepare um estufado de lombrinho de porco temperado com colorau, alho, azeite, vinho tinto, sal, pimenta e sumo de limão. Adicione a cenoura em cubos e o tomate. Deixe cozer lentamente, até a carne ficar bem tenra. Quando cozido, desfie a carne, junte ao estufado e triture com uma varinha mágica. Junte **Nutillis Powder**.

Simultaneamente, coza as favas num pouco de água. Escorra e esmague grosseiramente, passando num coador para retirar as cascas. Num tacho, salteie o chouriço com um pouco de azeite e junte as favas. Tempere com vinho branco, sal, pimenta e hortelã. Triture e nutilize.

Num prato raso sirva uma dose de favas com o estufado por cima.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



As favas podem, nesta receita, ser trocadas por um aveludado de ervilhas ou até um puré de feijão-verde. Tenha o cuidado de retirar todos os filamentos que podem ser encontrados neste último. Em qualquer das opções, pode juntar um **Nutillis Fruit** de maçã antes de servir.



# ROLINHO DE MIGAS DE FRITADA

## INGREDIENTES

0.4 kg de Pernil de Porco sem Osso

0.01 kg de Colorau

0.02 kg de Alho

0.01 L de Azeite

0.1 L de Vinho Tinto

0.12 kg de Cebola

1 Limão (sumo)

0.3 kg de Broa de Mistura

0.2 kg de Tomate

0.04 kg de Coentros

Sal e Pimenta q.b.

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Faça uma marinada com o colorau, o vinho tinto, sumo de limão, o alho, sal e pimenta. Introduza o pernil de porco neste preparado. Deixe repousar e tomar gosto durante algum tempo.

Num tacho, introduza o azeite e refogue ligeiramente a cebola. Junte-lhe o pernil, a marinada e o tomate. Deixe cozer e apurar lentamente. Retire um pouco do molho, triture o preparado com uma varinha mágica e nutilize.

Com o molho que reservou, hidrate as migas e junte **Nutillis Powder**.

Sirva criando pequenos rolinhos de migas de broa recheados de fritada.

---

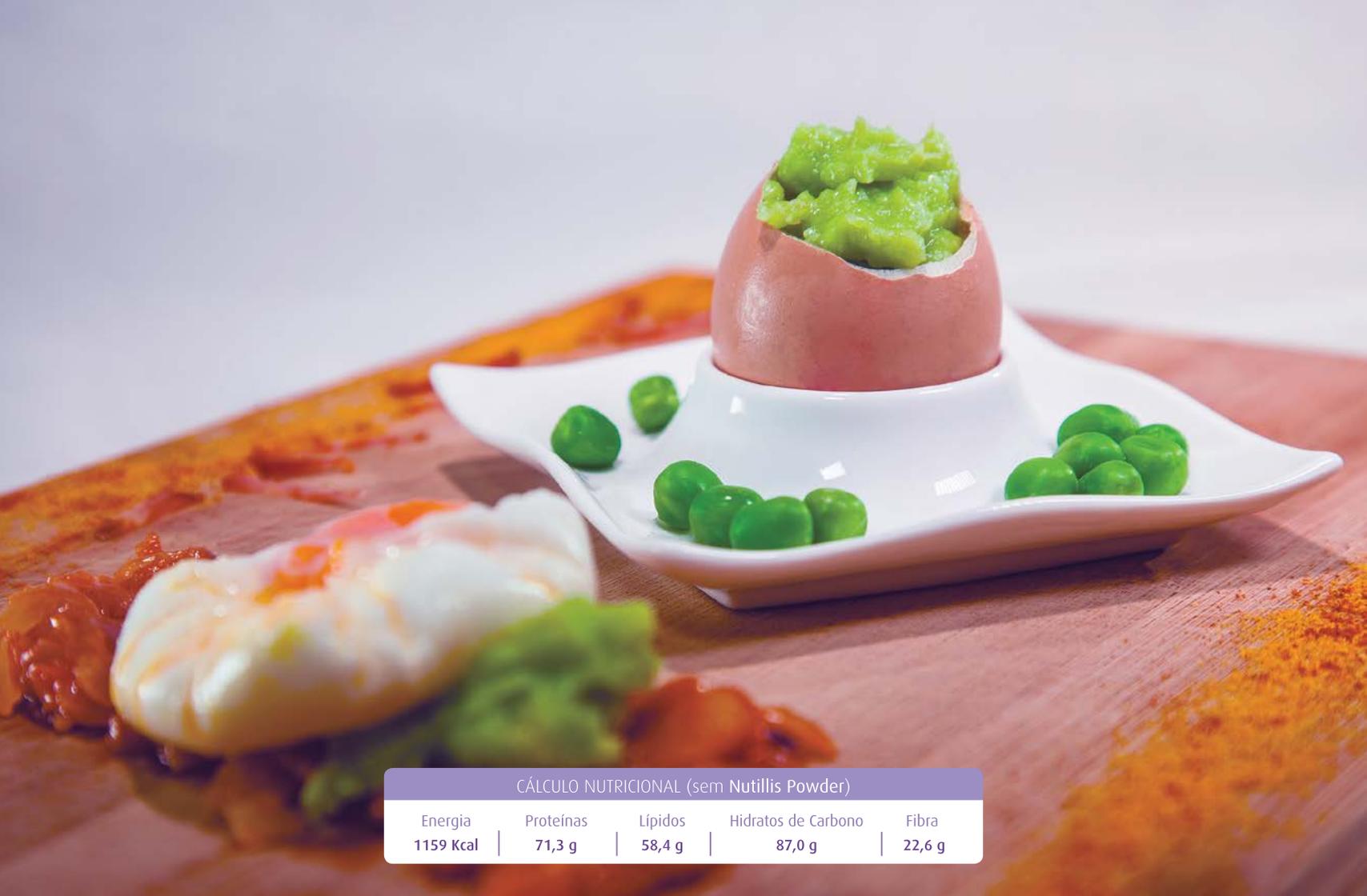
## SUGESTÕES DO CHEF

Na hora de nutilizar as migas, experimente usar um **Nutillis Fruit** de maçã. Caso prefira pode hidratar com um caldo de carne ou vegetais, em vez do molho da cozedura da carne. Desta forma, conseguirá uma nova combinação de sabores.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1242 Kcal	125,7 g	36,4 g	102,9 g	33,5 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1159 Kcal	71,3 g	58,4 g	87,0 g	22,6 g



# CREMOSO DE ERVILHAS E CHOURIÇO

## INGREDIENTES



- 0.01 L de Azeite
- 0.12 kg de Cebola
- 0.02 kg de Alho
- 1 Folha de Louro
- 0.02 kg de Chouriço
- 0.02 kg de Morcela
- 0.4 kg de Ervilhas
- 4 Ovos
- 0.01 L de Vinagre de Vinho Tinto
- Sal e Pimenta q.b.
- 0.3 L de Vinho Branco
- 0.2 L de Água
- Nutlis Powder** q.b. Pimenta q.b.

## MÉTODO

Comece por cozer as ervilhas em água. Escorra e passe por um coador para retirar todas as cascas.

Refogue a cebola com o alho e o louro em azeite. Junte as ervilhas, o chouriço, a morcela, o vinagre de vinho e o vinho branco. Tempere a gosto e deixe apurar.

Separe a clara da gema do ovo e nutilize-as separadamente. Usando uma película aderente resistente ao calor, coloque a clara já nutilizada, junte a gema e leve a um tacho com água quente para escalfar. Tenha o cuidado de não deixar cozinhar na totalidade.

Nutilize o preparado anterior das ervilhas e sirva ainda quente.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



Como muitos dos vegetais usados, as ervilhas ligam bem com um **Nutlis Fruit** de maçã. Pode usar outros enchidos nesta refeição, que sejam mais ao gosto do comensal, ou até substituir por uma carne fumada ou presunto.



# CARBONARA DE FRANGO COM RASPADA DE BERINGELA E PESTO

## INGREDIENTES



0.4 kg de Peito de Frango	0.02 kg de Queijo Ralado Parmesão
0.12 kg de Cebola	2 Beringelas
0.02 kg de Alho	0.2 kg de Manjericão
1 Folha de Louro	0.02 L de Azeite
0.1 L de Natas	0.05 kg de Pinhão
0.1 L de Leite	Noz-moscada q.b.
0.1 L de Vinho Branco	Sal e Pimenta q.b.
0.02 kg de Bacon	<b>Nutillis Powder</b> q.b.

## MÉTODO

Faça uma marinada com o alho, o louro e o vinho branco. Adicione o peito de frango cortado em pedaços. Tempere a gosto com sal, pimenta e noz-moscada. Deixe repousar.

Numa frigideira, salteie a cebola em azeite juntamente com o bacon. Introduza o peito de frango e a marinada. Junte as natas e o leite,

deixe apurar. Adicione um pouco de queijo ralado. Quando finalizado, homogeneíze o preparado com uma varinha mágica e nutilize.

Leve a beringela a assar (ao forno) com um pouco de azeite.

Prepare um molho pesto enquanto a beringela está a assar, colocando num almofariz o restante azeite com o pinhão, o manjericão e o queijo ralado. Tempere com sal e pimenta.

Retire a beringela do forno e raspe o interior, mantendo a casca o mais inteira possível.

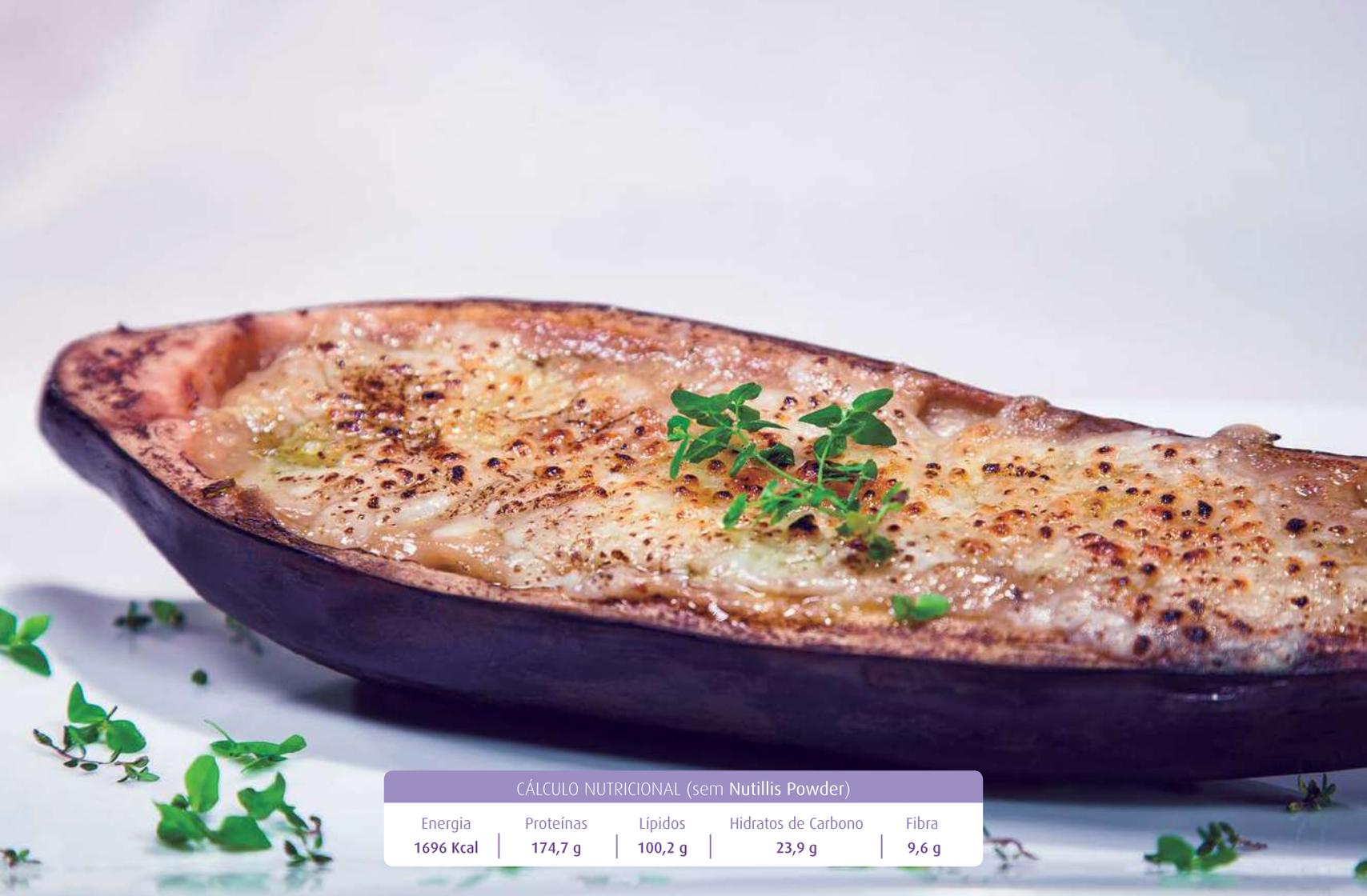
Envolve a polpa da beringela no pesto e junte **Nutillis Powder**.

Sirva recheando a beringela com a sua polpa em pesto. Deposite a carbonara de frango no cima.

## SUGESTÕES DO CHEF



Envolve a beringela num **Nutillis Fruit** de morango ou, então, substitua as natas pelo mesmo.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1696 Kcal	174,7 g	100,2 g	23,9 g	9,6 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1564 Kcal	114 g	45 g	175,8 g	19,1 g



# XARÉM DE MANJERICÃO E SUA BOLONHESA

## INGREDIENTES



- 0.2 kg de Cebola
- 0.02 kg de Alho
- 0.01 L de Azeite
- 0.1 kg de Cenoura
- 0.1 kg de Cogumelos
- 0.02 kg de Chouriço
- 0.4 kg de Tomate Rama
- 0.4 kg de Carne de Vaca Picada
- 0.2 kg de Farinha de Milho Amarelo
- 0.6 kg de Água
- 0.01 L de Azeite
- Sal e Pimenta q.b.
- Nutlis Powder** q.b. Pimenta q.b.

## MÉTODO

Num tacho prepare a bolonhesa refogando a cebola e o alho em 10g de azeite. Introduza os cogumelos, o chouriço e a cenoura. Por fim, junte a carne de vaca picada e o tomate em rama (tendo o cuidado de anteriormente o descascar e retirar as sementes). Tempere a gosto e deixe cozinhar. Quando apurado, triture o preparado (no caso de o comensal não conseguir ingerir a carne picada correctamente) e nutilize.

Ferva a água com o restante azeite, junte a farinha de milho amarelo e o manjeriço. Tempere a gosto e deixe cozer. Junte **Nutlis Powder** antes de servir com a bolonhesa.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



Para conferir ao xarém um sabor diferente em cada refeição, tente adicionar um **Nutlis Fruit** de acordo com o gosto do comensal.



# CREMOSO DE CASTANHA, MEL E ROSMANINHO COM ESCABECHE DE COELHO

## INGREDIENTES



0.4 kg de Coxas de Coelho Desossadas

0.2 L de Vinho Tinto

0.01 L de Azeite

1 Folha de Louro

0.02 kg de Alho

0.01 L de Vinagre

0.005 kg de Colorau

0.12 kg de Cebola Roxa

0.4 kg de Castanha

0.02 kg de Rosmaninho

0.2 L de Leite

0.02 kg de Mel

Sal e Pimenta q.b.

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Prepare o escabeche de coelho fazendo um refogado em azeite com a cebola roxa, o alho e o louro. Introduza as coxas de coelho, o vinho tinto, o vinagre e o colorau. Tempere a gosto com sal e pimenta. Deixe cozinhar e quando terminado, homogeneíze o preparado e nutilize.

À parte, coza as castanhas num pouco de água. Escorra, introduza no leite já a aquecer e aromatize com um pouco de rosmarinho. Junte o mel e triture com a varinha mágica. Adicione **Nutillis Powder** de acordo com as necessidades do comensal.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



Sendo o mel já bastante doce, este prato ficará muito bem se juntar um **Nutillis Fruit** de maçã. Pode também aromatizar o leite com tomilho, em vez de rosmarinho.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1496 Kcal	102,4 g	34 g	195 g	26,7 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
870 Kcal	95,1 g	44,3 g	22,6 g	17,8 g



# PARFAIT DE VITELA E BRÓCOLOS

## INGREDIENTES



0.4 kg de Lombrinho de Vitela

0.01 L de Azeite

0.12 kg de Cebola

0.02 kg de Alho

0.05 kg de Tomilho Limão

0.1 L de Vinho Branco

1 Limão (sumo)

0.4 kg de Brócolos

0.2 L de Água

Sal e Pimenta q.b.

**Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Salteie o lombrinho de vitela em azeite com a cebola e o alho. Junte o tomilho limão, o vinho branco e o limão. Tempere a gosto com sal e pimenta. Retire um pouco do molho da carne e guarde. Homogeneíze e adicione **Nutlis Powder**.

Coza os brócolos em água. Escorra, adicione o molho da carne. Triture e nutilize.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

As favas são também um excelente vegetal para juntar ao parfait de vitela.



# ESMAGADA DE BATATA-DOCE E ENSOPADO DE BORREGO

## INGREDIENTES



0.4 kg de Batata-doce Assada

0.4 kg de Lombo de Borrego

0.12 kg de Cebola

0.01 L de Azeite

0.02 kg de Alho

0.01 kg de Rosmaninho

0.1 L de Vinho Branco

1 Limão (sumo)

Sal e Pimenta q.b.

**Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Leve em lume brando um tacho com o azeite, a cebola e o alho. Introduza o lombo de borrego, o vinho branco, o sumo de limão e o rosmaninho. Tempere a gosto e deixe o ensopado cozinhar lentamente, apurando todos os sabores.

Asse a batata-doce no forno. Retire a casca, esmague grosseiramente e tempere a gosto. Nutilize.

Quando o ensopado estiver finalizado, triture o preparado e junte **Nutlis Powder**.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Este prato pode ser complementado, juntando um Fortimel Compact Protein de Café à batata a assar.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
941 Kcal	117,9 g	34,7 g	39,3 g	12,4 g



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1200 Kcal	123,9 g	57,8 g	46,1 g	28 g



# FEIJOADA TEXTURIZADA

## INGREDIENTES



- 0.4 kg de Pernil de Porco
- 0.01 L de Azeite
- 0.12 kg de Cebola
- 0.02 kg de Alho
- 0.04 kg de Chouriço
- 0.2 kg de Vinho Branco
- 0.1 kg de Cenoura
- 0.3 kg de Couve Lombarda
- 0.2 kg de Feijão Vermelho
- 0.02 kg de Chouriço de Sangue
- Sal e Pimenta q.b.
- Nutlis Powder** q.b. Pimenta q.b.

## MÉTODO

Coza o feijão vermelho à parte e passe por um coador fino, de forma a retirar todas as peles.

Prepare a feijoada num tacho grande em lume brando introduzindo o azeite, a cebola, o alho, o chouriço, o chouriço de sangue, o pernil de porco, a cenoura e o vinho branco. Tempere a gosto. Quando estiver quase cozido, junte a couve lombarda. Homogeneíze, junte o feijão e utilize o preparado antes de servir ao comensal.

---

## SUGESTÕES DO CHEF



Ainda que muito tradicional portuguesa, a feijoada pode sempre sofrer algumas alterações de acordo com o gosto de cada um. Mudando um pouco a receita, pode substituir não só o tipo de feijão ou simplesmente não o utilizar. Em vez do feijão, pode usar grão-de-bico. No caso de um comensal com necessidades proteicas acrescidas, pode juntar um **Nutlis Fruit** de maçã.



# SOBREMESAS



# LEITE-CREME

## INGREDIENTES



- 0.8 L de Leite
- 0.02 kg de Açúcar
- 1 Ovo
- 1 Vagem de Baunilha
- 1 Pau de canela
- 1 Limão (casca)
- Caramelo Líquido q.b.
- Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Aqueça o leite com o açúcar, a vagem da baunilha, o pau de canela e a casca de limão.

Retire os aromáticos e introduza o ovo, mexendo sempre até cozer.

Junte **Nutilis Powder** e sirva quente ou frio (ao gosto do comensal), coberto de caramelo líquido previamente utilizado (conferindo-lhe o aspecto de açúcar queimado, típico desta sobremesa).

## SUGESTÕES DO CHEF

Para um maior aporte proteico e calórico, junte um Fortimel Compact Protein de sabor a baunilha.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
578 Kcal	36,5 g	21,1 g	60,5 g	1,5 g



# ARROZ-DOCE

## INGREDIENTES



0.1 kg de Arroz Carolino

0.8 L de Leite

1 Limão (casca)

1 Pau de Canela

0,1 kg de Açúcar

1 Gema de Ovo

0.3 L de Água

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Comece por cozer o arroz em água. Quando esta tiver quase evaporado, junte o leite, a casca de limão, o pau de canela e o açúcar.

Deixe apurar. Retire os aromáticos e junte a gema de ovo, tendo o cuidado de mexer sempre para não talhar.

Homogeneíze o arroz e nutilize antes de servir ao gosto do comensal.

Caso o comensal goste muito de canela, pode utilizá-la. Para tal, retire um pouco do leite ao arroz-doce na hora da cozedura, junte canela em pó e nutilize. Deposite sobre o arroz-doce de maneira tradicional.

## SUGESTÕES DO CHEF

Experimente aromatizar o leite também com vagem de baunilha ou substitua-o por um Fortimel Compact Protein de baunilha, para conseguir um novo e mais profundo sabor ao seu arroz-doce.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1267 Kcal	40,3 g	25,7 g	218,7 g	2,8 g



# MOUSSE DE DOCE DE OVOS E ABÓBORA

## INGREDIENTES



4 Gemas de Ovo	0.1 kg de Açúcar
0.1 kg de Açúcar Amarelo	1 Pau de Canela
0.1 L de Água	0.1 L de Nata
1 Casca de Limão	Canela em Pó q.b.
1 Pau de Canela	1 Limão (sumo)
0.2 kg Abóbora	2 <b>Nutlis Fruit</b> de Maçã
1 Casca de Limão	<b>Nutlis Powder</b> q.b.

## MÉTODO

Numa panela coloque a água, o açúcar, a casca de limão e o pau de canela até ferver. Retire os elementos aromáticos e verta a calda sobre a gema de ovo, mexendo cuidadosamente para não “talhar”. Adicione **Nutlis Powder** e mexa com uma vara até obter a consistência adequada do doce de ovos.

Numa panela, introduza a abóbora cortada em cubos, o pau de canela, a casca de limão e o açúcar. Deixe cozer lentamente, até obter um

preparado homogéneo. Retire do lume, e triture com a ajuda da varinha mágica. Nutilize até obter a consistência indicada para o comensal.

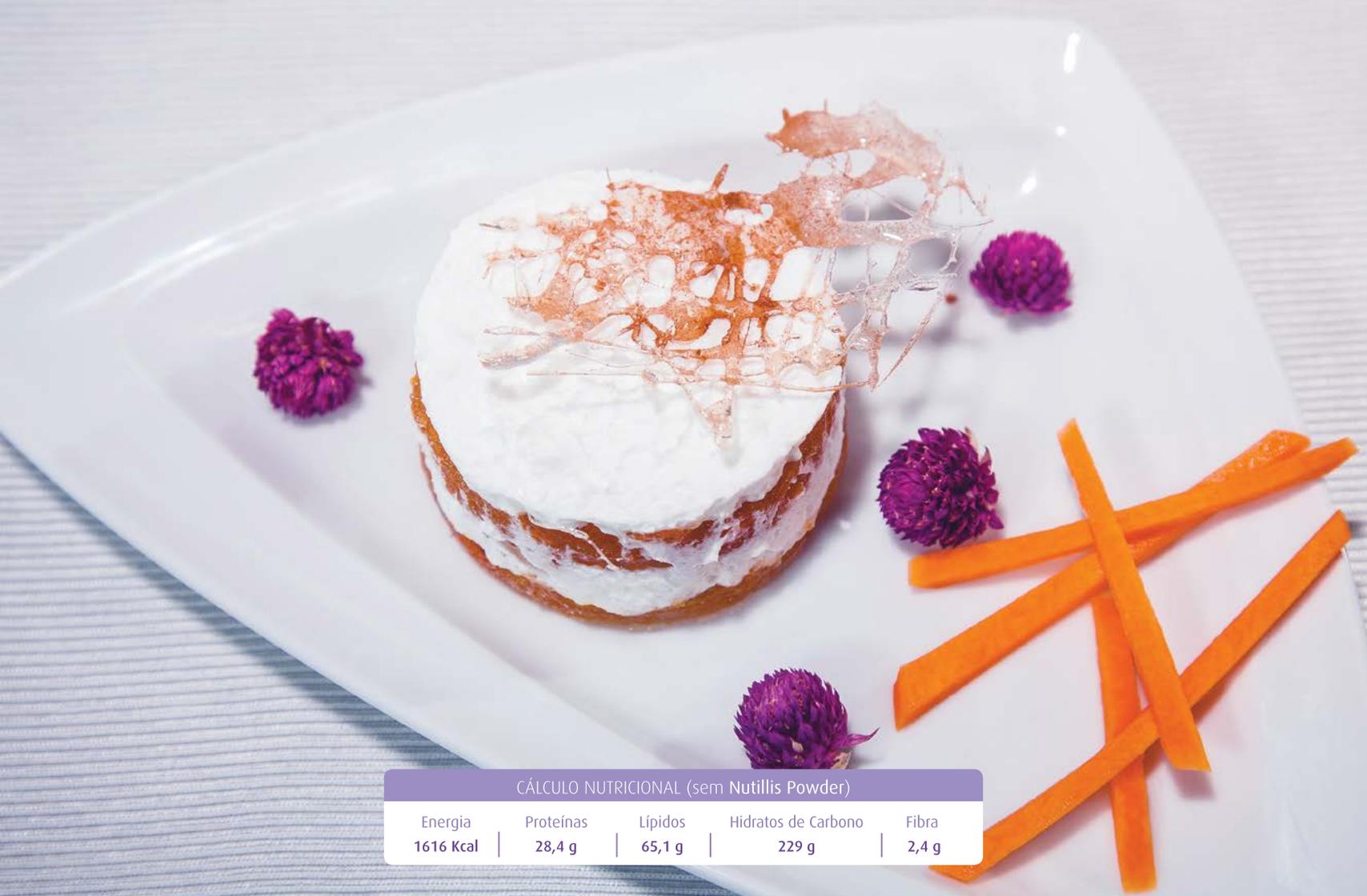
Bata a nata e adicione o **Nutlis Fruit** de maçã, canela em pó a gosto e o sumo de limão, envolvendo cuidadosamente. Ao mesmo tempo que envolve o preparado, adicione **Nutlis Powder** até obter a consistência desejada.

Colocar os preparados em camadas num copo e servir.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Experimente adicionar um pouco de cenoura e sumo de laranja ao doce de abóbora para um sabor inovador em cada sobremesa. Pode também juntar à nata antes de bater um Fortimel Compact Protein de Baunilha, no caso do comensal precisar de um aporte proteico e calórico superior.



CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1616 Kcal	28,4 g	65,1 g	229 g	2,4 g



# CHEESECAKE

## INGREDIENTES



0.2 kg de Requeijão

0.06 kg de Açúcar

0.2 kg de Morangos

1 Nutilis Fruit de Maçã

Nutilis Powder q.b.

## MÉTODO

Faça uma compota com os morangos e o açúcar, levando ao lume brando até os frutos se desfazerem. Passe por um coador fininho, de maneira a ficar sem sementes. Nutilize.

Junte o requeijão com o **Nutilis Fruit** de maçã e nutilize.

Sirva colocando uma camada do preparado de requeijão coberta sumptuosamente com a compota de morango.

## SUGESTÕES DO CHEF

Pode substituir os morangos por frutos vermelhos.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
809 Kcal	37,7 g	26,2 g	105,5 g	7,7 g



# TORTA DE LARANJA

## INGREDIENTES



4 Ovos

0.08 kg de Açúcar

2 Laranjas (sumo e raspa)

0.001 kg de Canela

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Bata os ovos com o açúcar macerado na raspa da laranja, a canela e o sumo. Nutilize.

Para desenformar e enrolar use **Nutilis Powder** na bancada e no interior da torta. Tenha o cuidado de enrolar com a ajuda de papel vegetal, evitando que cole.

Deite sobre um tabuleiro e leve ao forno.

## SUGESTÕES DO CHEF



Para conferir mais sabor e suavidade a esta receita, junte um **Nutilis Fruit** de maçã.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
835 Kcal	41 g	32,8 g	94 g	3,2 g



# BROWNIE

## INGREDIENTES



0.2 kg de Chocolate Negro

0.1 L de Nata

0.1 L de Leite

1 Gema de Ovo

0.02 kg de Farinha de Noz

0.02 kg de Farinha de Amêndoa

0.02 kg de Farinha de Avelã

**Nutilis Powder** q.b.

## MÉTODO

Aqueça a nata com o leite e deposite sobre o chocolate negro. Junte este preparado às três farinhas e envolva cuidadosamente. Junte a gema de ovo e **Nutilis Powder** até obter uma consistência de fase 3. Leve ao forno a gratinar.

## SUGESTÕES DO CHEF



Um Fortimel Compact Protein de Café ou de Baunilha são um excelente complemento a este brownie, que pode ser servido também com um **Nutilis Fruit** de maçã a acompanhar.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1805 Kcal	30,2 g	143 g	99,4 g	34,7 g

# AVELUDADO DE MOSCATEL E CANELA

## INGREDIENTES



0.7 L de Leite

1 Limão (casca)

1 Ovo

0.1 L de Moscatel

1 Vagem de Baunilha

**Nutillis Powder** q.b

1 Pau de Canela

## MÉTODO

Ferva o leite com a vagem de baunilha, o pau de canela e a casca de limão, criando uma infusão. Retire os aromáticos e junte o ovo, mexendo sempre para cozer, mas não talhar. Junte o moscatel e deixe evaporar o álcool. Adicione o **Nutillis Powder** até obter a consistência indicada para o comensal.

Sirva em pequenas tacinhas.

## SUGESTÕES DO CHEF



Pode substituir na totalidade, ou parcialmente, o leite desta receita por um Fortimel Compact Protein de Baunilha. Pode servir as tacinhas intercalando uma camada de aveludado com outra de **Nutillis Fruit** de maçã.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
544 Kcal	33 g	19,4 g	59,4 g	0,8 g

# BANANOFI

(CREMOSO DE BANANA CARAMELIZADA E CHOCOLATE)

## INGREDIENTES



0.2 kg de Banana

0.1 L de Nata

0.02 kg de Açúcar

0.1 L de Caramelo Líquido

0.1 kg de Chocolate Negro

1 **Nutillis Fruit** de Maçã

**Nutillis Powder** q.b.

## MÉTODO

Caramelize a banana no caramelo líquido, levando ao lume para conseguir um resultado mais saboroso. Esmague grosseiramente e junte **Nutillis Powder**.

À parte, derreta o chocolate, incorpore na nata batida com o açúcar e junte o **Nutillis Fruit** de maçã. Nutilize.

Sirva cobrindo uma porção de banana caramelizada com a leve mousse de chocolate.

## SUGESTÕES DO CHEF

No caso de um comensal que precise de um maior aporte proteico e calórico, junte um Fortimel Compact Protein de Banana.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1144 Kcal	19,6 g	66 g	117,8 g	18,7 g

# CREME DE REQUEIJÃO E ABÓBORA

## INGREDIENTES



0.2 kg de Requeijão

0.1 kg de Abóbora

0.025 kg de Açúcar

1 Limão (casca)

1 Pau de Canela

1 Nutilis Fruit de Maçã

Nutilis Powder q.b.

## MÉTODO

Leve a abóbora a cozer ao lume com o pau de canela, o açúcar e a casca de limão. Depois de cozido, retire os aromáticos e deixe arrefecer.

Incorpore o requeijão e o **Nutilis Fruit** de maçã num só preparado suave e adicione a abóbora já fria. Adicione **Nutilis Powder**, para alcançar a consistência mais indicada para o comensal, e sirva frio.

## SUGESTÕES DO CHEF

Como qualquer doce de abóbora, este também poderá adquirir novos sabores se na sua confecção juntar um pouco de cenoura ou raspa de laranja. Ao mesmo tempo, o requeijão pode ser substituído por um iogurte tipo grego ou natural.

### CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutilis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
622 Kcal	36,7 g	25,5 g	61,5 g	4,4 g

CÁLCULO NUTRICIONAL (sem Nutillis Powder)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
520 Kcal	5,9 g	2,5 g	118,4 g	3,5 g



# DELÍCIA EXÓTICA

## INGREDIENTES



0.2 kg de Kiwi

0.05 kg de Açúcar Mascavado

0.2 L de Sumo de Maracujá (sem sementes)

0.1 L de Leite

0.02 kg de Açúcar

**Nutlis Powder** q.b.

## MÉTODO

Prepare um aveludado de maracujá, levando ao lume o leite com o açúcar. Incorpore o sumo de maracujá e nutilize.

À parte, retire as sementes ao kiwi, junte o açúcar e homogeneíze com a ajuda de uma varinha mágica. Junte **Nutlis Powder** de acordo com a necessidade do comensal.

Coloque a compota de kiwi na base de uma tarteira e sobreponha com o aveludado de maracujá.

---

## SUGESTÕES DO CHEF

Para conferir mais sabor, pode juntar uma vagem de baunilha ou pau de canela ao leite quando o leva ao lume, preparando assim uma leve infusão.





