LIVRO de RECEITAS com

RECEITAS NUTRITIVAS E SABOROSAS PARA FAZER EM CASA!

10 anos

NOVAS POSSIBILIDADES PARA A VIDA

prodiet
NUTRIÇÃO CLÍNICA

O BEM-ESTAR QUE VOCÊ PRECISA, TEM O SABOR QUE VOCÊ QUER!

Nutrientes fortificantes que não alteram o sabor da comida.
Pode ser adicionado em preparos doces ou salgados.

Zinco
L-leucina
Proteínas

- **Não altera o sabor**
- **Melhora a palatabilidade**
- **Evita a perda de massa magra**

prodiet
NUTRIÇÃO CLÍNICA
Faz mais pela vida.

ACRESCENTE IMMAX NAS RECEITAS QUE VOCÊ MAIS GOSTA

A PRODIET APRESENTA: RECEITAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL!

Confira as sugestões supernutritivas, que aliadas ao Immax, comprovam que é possível alimentar-se bem sem perder o sabor das receitas que você mais gosta. Aproveite as dicas e bom apetite!

Receitas desenvolvidas em parceria com:

ORACULUM

inteligência em nutrição e saúde

PANQUECA DE AGRIÃO COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA

Valor energético por porção: **450 kcal**

BOA OPÇÃO PARA OS VEGETARIANOS!

INGREDIENTES

Para a panqueca

- **1** ovo
- **2** xíc. de agrião
- **1** xíc. (chá) de leite
- **1** col. (sopa) manteiga derretida
- **1** xíc. (chá) de farinha de trigo
- **1** col. (sopa) de fermento em pó
- **1** col. (chá) sal

Para o molho

- **1** xíc. de água quente
- **2** col. (sopa) de suco de limão
- **½** cebola picada
- **1** dente de alho
- **¾** xíc. de molho de tomate
- **⅓** xíc. de milho verde
- **1** col. (sopa) de shoyu
- Azeite (para refogar)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- **½** xíc. (chá) de proteína de soja texturizada granulada
- **6** colheres-medida de **IMMAX** por porção

MODO DE PREPARO

Para a panqueca

1. *Pique o agrião em pedaços pequenos e coloque-o em um recipiente. Junte o ovo, o leite e a manteiga derretida e misture bem.*
2. *Acrescente a farinha de trigo, o fermento e o sal.*
3. *Aqueça uma frigideira antiaderente untada com um fio de óleo e frite porções de cerca de uma concha (sopa) de massa, até dourarem dos dois lados.*

FOTO REAL DA RECEITA

RENDE
4 porções

Para o molho

1. *Coloque o suco de limão e a proteína de soja em um recipiente e cubra com a água quente, deixando descansar por cerca 30 minutos, até hidratar.*
2. *Em uma peneira, escorra a proteína, pressionando bem para retirar a água.*
3. *Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho.*
4. *Acrescente a proteína de soja e o shoyu e refogue.*
5. *Adicione o molho e deixe ferver. Adicione o milho.*
6. *Acerte o sal e a pimenta. Desligue o fogo e deixe esfriar por alguns minutos.*
7. *Adicione o* **IMMAX**, *misture bem e sirva em seguida, com as panquecas.*

SANDUÍCHE NATURAL COM RICOTA TEMPERADA

Valor energético por porção: **586 kcal**

FOTO REAL DA RECEITA

RENDE
4 porções

INGREDIENTES

- Sal
- **1** xíc. de ricota
- **3** col. (sopa) de azeite
- **1** cenoura ralada
- **1** ramo de cebolinha
- **4** col. (chá) de orégano
- **2** col. (sopa) de iogurte natural
- **8** fatias de pão de forma integral
- **6** colheres-medida de **IMMAX** por porção

MODO DE PREPARO

1. *Em uma tigela, amasse bem a ricota com o azeite e o iogurte. Adicione a cebolinha picada e o orégano, misture bem e acerte o sal.*
2. *Divida a ricota temperada em quatro porções e adicione o* **IMMAX** *misturando bem.*
3. *Monte o sanduíche: sobre uma fatia de pão, coloque ¼ da mistura de ricota e um pouco de cenoura ralada. Cubra com a outra fatia de pão, repita com o restante e sirva em seguida.*

PURÊ DE BATATAS

Valor energético por porção: **462 kcal**

FOTO REAL DA RECEITA

SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO: PEIXE GRELHADO

INGREDIENTES

- **4** batatas médias
- **1** xíc. (chá) de leite
- Noz-moscada ralada a gosto
- **2** col. (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- **6** colheres-medida de **IMMAX** por porção

RENDE
4 porções

MODO DE PREPARO

1. *Descasque, corte e leve as batatas para uma panela com água e deixe ferver em fogo alto, até que fiquem macias. Desligue o fogo e escorra a água.*
2. *Passe as batatas ainda quentes por um espremedor e coloque-as em uma panela, adicionando o leite e a manteiga e misture até incorporar.*
3. *Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto.*
4. *Adicione o* **IMMAX**, *misture bem e sirva em seguida.*

SMOOTHIE DE MANGA E IOGURTE

Valor energético por porção: **315 kcal**

FOTO REAL DA RECEITA

FRUTA RICA EM ANTIOXIDANTES!

INGREDIENTES

- **1** manga grande e madura
- **1** banana grande e madura
- **1** xíc. (chá) de iogurte
- **1** xíc. (chá) de gelo
- Hortelã para servir, se desejar
- **6** colheres-medida de **IMMAX** por porção

RENDE
4 porções

MODO DE PREPARO

1. *Descasque e corte a manga em pedaços grandes.*
2. *Descasque e corte a banana em fatias.*
3. *No liquidificador, bata as frutas e o iogurte.*
4. *Adicione o gelo e bata por mais alguns instantes.*
5. *Adicione o* **IMMAX** *e bata até homogeneizar.*
6. *Sirva gelado.*

MINGAU DE AVEIA E CANELA

Valor energético por porção: **510 kcal**

FOTO REAL DA RECEITA

SUGESTÃO PARA CAFÉ DA MANHÃ!

INGREDIENTES

- **1 ½** xíc. (chá) de leite
- **¾** xíc. (chá) aveia em flocos
- **1** col. (sopa) de açúcar
- **2** bananas médias
- **1 ½** col. (chá) de canela em pó
- **6** colheres-medida de **IMMAX** por porção

RENDE
3 porções

MODO DE PREPARO

1. *Em uma panela funda, aqueça o leite em fogo médio, adicione a aveia e ½ colher de canela e leve para ferver.*
2. *Mexa durante 5 minutos, até que a mistura engrosse. Desligue o fogo, tampe e deixe descansar por 5 minutos.*
3. *Adicione o* **IMMAX**, *misture bem e adoce com o açúcar.*
4. *Sirva com as bananas fatiadas em rodelas e polvilhe com o restante da canela.*

MOUSSE DE CACAU COM ABACATE

Valor energético por porção: **530 kcal**

FOTO REAL DA RECEITA

INGREDIENTES

- **½** abacate maduro
- **3** col. (sopa) de mel
- **½** xíc. (chá) de creme de leite fresco
- **½** col. (chá) de extrato de baunilha
- **115** g de chocolate meio amargo, picado
- **6** colheres-medida de **IMMAX** por porção

RENDE
4 porções

MODO DE PREPARO

1. *Em um recipiente de vidro, leve o chocolate e o creme de leite fresco para o micro-ondas por 30 segundos, até que o chocolate esteja derretido (você pode derreter em uma panela em fogo baixo, se desejar). Reserve.*
2. *No liquidificador, bata a mistura de chocolate com o abacate, a baunilha e o mel, até que fique homogêneo.*
3. *Adicione o* **IMMAX** *e misture bem.*
4. *Coloque o mousse em recipientes e leve à geladeira por cerca de 4 horas.*

PANNACOTTA DE LIMÃO

Valor energético por porção: **475 kcal**

FOTO REAL DA RECEITA

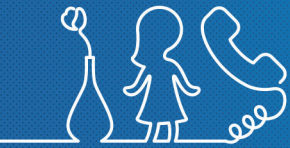
INGREDIENTES

- Suco de **1** limão
- **¾** xíc. (chá) de leite integral
- **1** xíc. (chá) de açúcar
- Raspas da casca de **2** limões
- **2 ¼** xíc. (chá) de creme de leite fresco
- Geleia de morango (ou do sabor que desejar)
- **2 ½** col. (chá) de gelatina em pó incolor e sem sabor
- **6** colheres-medida de **IMMAX** por porção

RENDE
12 porções

MODO DE PREPARO

1. *Em uma panela, coloque o creme de leite fresco, o leite e o açúcar. Leve ao fogo até ferver.*
2. *Junte as raspas e o suco de limão e misture bem. Deixe ferver em fogo baixo por mais 5 minutos e desligue. Reserve.*
3. *Prepare a gelatina, adicione ao creme e misture.*
4. *Adicione o* **IMMAX** *e misture bem.*
5. *Coloque a mistura em recipientes e leve a geladeira por cerca de 6 horas.*
6. *Sirva com a geleia.*



Prodiet em CASA

Tel.: 0800 702 8845
emcasa@prodiet.com.br

www.useimmax.com.br

www.prodiet.com.br
www.prodiet.com.br/blog
/Prodiet
/prodietnutricaoclinica