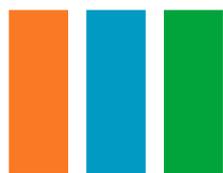




Receitas com
MODULEN®





Salada ao
molho pesto

01



Filé ao creme
e mandioquinha
e couve

02



Abobrinha
recheada

03



Panqueca
de frango

04



Torta
Madalena

05



Massa ao molho
branco com atum

06



Risoto
de abobrinha,
brócolis e ervas

07



Purê de abóbora

08



Salada com
molho Modulen®
cremoso

09



Sanduíche de
atum e cottage

10



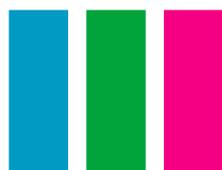
Sopa de cenoura
e batata

11



Releitura
de strogonoff
de frango

12



Suco de melão, abacaxi e gengibre

13



Suco de maçã e melão

14



Refresco de uva

15



Suco com sorvete de limão e cidreira

16



Bebida com Nescafé®, gengibre e canela

17



Suco de melão com menta

18



Vitamina de laranja, pera e mel

19



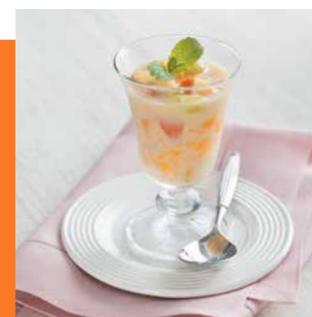
Muffin caipira

20



Doce de leite Modulen®

21



Gelado de frutas

22



Flan de goiaba

23



Purê de frutas com crocante de castanha

24



Creminho de manga

25



Banana "trufada"

26



Picolé de banana e morango

27



Creme de abacate

28



Salada ao molho pesto

Ingredientes

01

Molho pesto

2 nozes
4 colheres (sopa) de manjericão fresco
2 colheres (sopa) de cheiro-verde (salsa e/ou cebolinha verde)
2 colheres (sopa) de azeite
1 pitada de sal
6 medidas de **MODULEN®** (50g)

Montagem

2 folhas de rúcula
2 folhas de alface roxa
2 folhas de alface americana
2 colheres (sopa) de pepino em fatias finas
2 colheres (sopa) de rabanete ralado
1 colher (chá) de gérmen de trigo

Modo de preparo

Molho

Em um liquidificador, bata as nozes, o manjericão, o cheiro-verde, o azeite, o sal e 4 colheres (sopa) de água gelada até ficar homogêneo. Transfira para um recipiente e misture com o **MODULEN®** até obter um creme homogêneo. Reserve.

Montagem

Em um bowl ou prato de servir, acomode as folhas de rúcula, alface roxa e alface americana. Acrescente o pepino, o rabanete e o gérmen de trigo e sirva com o molho reservado.

Porção 230g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	492 kcal	25
Carboidratos	35 g	12
Proteínas	13 g	17
Gorduras totais	34 g	62
Gorduras saturadas	10 g	45
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	4,3 g	17
Sódio	490 mg	20

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 10 minutos

Filé ao creme de mandioquinha e couve

Ingredientes

1 mandioquinha grande, sem casca, picada
1 colher (chá) de sal
1/2 colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de cebola ralada
1 dente de alho amassado

1/2 xícara (chá) de couve picada
1 colher (sopa) de sálvia picada
6 medidas de **MODULEN**[®] (50g)
1 bife temperado a gosto e grelhado
(cerca de 120g)

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a mandioquinha, 2 xícaras (chá) de água e o sal. Leve ao fogo médio por cerca de 15 minutos. Escorra a água, passe a mandioquinha em um espremedor de batatas e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente a couve e refogue até murchar. Acrescente a mandioquinha reservada, a sálvia e a salsa e deixe refogar. Desligue o fogo, acrescente o **MODULEN**[®] dissolvido em 2 colheres (sopa) de água morna e misture bem. Sirva o creme a seguir, acompanhado do filé grelhado.

Porção 360g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	645 kcal	32
Carboidratos	56 g	19
Proteínas	48 g	64
Gorduras totais	25 g	45
Gorduras saturadas	12 g	56
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	4,2 g	17
Sódio	1977 mg	82

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 25 minutos

DICA: Se desejar, substitua o bife por um filé de peixe ou de frango.

Abobrinha recheada

Ingredientes

1 abobrinha pequena
1 colher (chá) de sal
1/2 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de cebola ralada
1 dente de alho pequeno amassado

1/2 xícara (chá) de carne moída
1/2 colher (chá) de orégano
6 medidas de **MODULEN**[®] (50g)
1 colher (sopa) de cebolinha verde
picada para decorar

Modo de preparo

Corte a abobrinha ao meio no sentido vertical e retire as extremidades. Com o auxílio de uma colher, faça uma cavidade retirando sua polpa e reserve. Coloque as abobrinhas em uma panela com 2 xícaras (chá) de água e a metade do sal. Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até ficar al dente. Retire do fogo, escorra a água e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a carne moída, a polpa da abobrinha reservada, o restante do sal e o orégano. Refogue até dourar. Desligue o fogo, acrescente o **MODULEN**[®] dissolvido em 3 colheres (sopa) de água morna e misture até ficar homogêneo. Recheie as abobrinhas, decore com a cebolinha verde e sirva a seguir.

Porção 400g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	435 kcal	22
Carboidratos	40 g	13
Proteínas	29 g	39
Gorduras totais	19 g	35
Gorduras saturadas	8,9 g	41
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	4,2 g	17
Sódio	1995 mg	83

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 15 minutos

DICA: Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado no momento de servir.

! Essa receita pode conter lactose se adicionado o queijo ralado.

Panqueca de frango

Ingredientes

Massa

1 ovo pequeno
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de azeite
1 pitada de sal

Recheio

1 colher (chá) de azeite
1 colher (sopa) de cebola picada
1 dente de alho amassado
1/2 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
2 colheres (sopa) de milho verde em conserva escorrido
1 pitada de sal
1/2 colher (sopa) de cheiro-verde picado

Molho

1/2 lata de milho verde escorrido
1/2 colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de cebola ralada
1 dente de alho amassado
1 colher (sopa) de salsão picado
3 folhas de manjeriçao fresco
1/2 colher (chá) de orégano
1/2 colher (chá) de sal
6 medidas de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 10 minutos

Massa

Em um recipiente, misture o ovo, a farinha de trigo, metade do azeite, o sal e 1/2 xícara (chá) de água até obter uma mistura homogênea. Aqueça uma frigideira média untada com o restante do azeite e coloque uma porção da massa, cobrindo todo o fundo da frigideira. Deixe dourar dos dois lados e repita o procedimento com o restante da massa. Reserve.

Recheio

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o frango e refogue. Junte o milho verde, o sal e o cheiro verde e misture bem. Recheie as massas com uma porção desse recheio, enrole e coloque em um refratário. Reserve aquecido.

Molho

Em um liquidificador, bata metade do milho com 4 colheres (sopa) de água. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o salsão. Junte o milho batido, o restante do milho, o manjeriçao, o orégano, o sal e 2 colheres (sopa) de água. Cozinhe em fogo baixo até ferver. Acrescente o **MODULEN®** e misture bem. Sirva sobre as panquecas reservadas.

	Porção 450g (1 porção)	%VD(*)
Valor energético	802 kcal	40
Carboidratos	86 g	29
Proteínas	40 g	53
Gorduras totais	33 g	60
Gorduras saturadas	11 g	50
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	7,1 g	28
Sódio	2004 mg	84

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

DICA: Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado no momento de servir.

! Essa receita pode conter lactose se adicionado o queijo ralado.



Torta Madalena

Ingredientes

05

Carne Moída

1/2 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de cebola ralada
1/2 xícara (chá) de carne moída (cerca de 80g)
1 colher (sopa) de salsa
1 tomate sem pele e sem sementes picado
1 pitada de sal
1 ovo cozido

Purê

1 batata pequena picada
1 cenoura pequena picada
1 colher (chá) de azeite
1 dente de alho amassado
1/2 colher (chá) de sal
6 medidas de **MODULEN®** (50g)

Modo de preparo



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 25 minutos

Carne Moída

Em uma panela, aqueça a manteiga e doure a cebola. Acrescente a carne moída e refogue, em fogo alto, por cerca de 5 minutos. Coloque o salsa, o tomate e o sal e cozinhe por cerca de 2 minutos. Desligue o fogo, acrescente o ovo e reserve a carne aquecida.

Purê

Em uma panela, cozinhe a batata e a cenoura em água por cerca de 15 minutos ou até ficarem macios. Escorra a água e passe os legumes em um espremedor de batatas. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho. Acrescente o purê, o sal e 2 colheres (sopa) de água. Desligue o fogo, acrescente o **MODULEN®** e misture bem.

Montagem

Em um recipiente refratário pequeno (10 x 10 cm), coloque a carne moída e cubra com o purê. Sirva a seguir.

DICA: Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado no momento de servir.

! Essa receita contém lactose, contudo a manteiga pode ser substituída por azeite ou óleo.

	Porção 500g (1 porção)	%VD(*)
Valor energético	650 kcal	33
Carboidratos	56 g	19
Proteínas	38 g	51
Gorduras totais	31 g	56
Gorduras saturadas	14 g	64
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	5,3 g	21
Sódio	1582 mg	66

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Massa ao molho branco com atum

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de farinha de arroz
1 xícara (chá) de leite sem lactose
1 pitada de noz-moscada
Meia colher (chá) de sal

1 colher (chá) de manjeriço fresco
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g)
100 g de atum conservado em azeite
1 xícara (chá) e meia de macarrão de arroz tipo penne cozido

06

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite, junte a farinha de arroz e mexa com um fuê rapidamente para não empelotar, até dourar e formar uma massa. Acrescente o leite aos poucos, sem parar de mexer, a noz-moscada e o sal. Cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos em fogo baixo ou até a mistura adquirir consistência cremosa. Retire do fogo, acrescente o manjeriço e o **MODULEN®**, misture bem e reserve. Sirva o macarrão com o molho e o atum.

Porção 490g (1 porção) %VD(*)

Valor energético	1496 kcal	75
Carboidratos	254 g	84
Proteínas	60 g	80
Gorduras totais	28 g	49
Gorduras saturadas	12 g	52
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	3 g	11
Sódio	1.077 mg	45

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 25 minutos

! Essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

Risoto de abobrinha, brócolis e ervas

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite
1/2 cebola picada
5 colheres (sopa) de arroz arbóreo
1 colher (chá) de sal
1/2 xícara (chá) de abobrinha picada

1/2 xícara (chá) de brócolis picados
1 colher (sopa) de salsa
1 colher (sopa) de cebolinha verde
1 pitada de tomilho fresco
6 medidas de **MODULEN®** (50g)

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Adicione o arroz arbóreo e o sal e refogue bem. Acrescente a abobrinha e o brócolis e misture. Adicione, aos poucos, 3 xícaras (chá) de água fervente, mexendo sempre, até que o arroz fique úmido e al dente. Retire do fogo, acrescente a salsa, a cebolinha verde e o tomilho. Adicione o **MODULEN®** dissolvido em 4 colheres (sopa) de água morna e misture bem, formando uma preparação bem cremosa. Sirva a seguir.

Porção 380g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	610 kcal	31
Carboidratos	90 g	30
Proteínas	17 g	23
Gorduras totais	20 g	36
Gorduras saturadas	8,2g	37
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	4,1 g	16
Sódio	2016 mg	84

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 25 minutos

DICA: Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado no momento de servir.

! Essa receita pode conter lactose se adicionado o queijo ralado.



Purê de abóbora

Ingredientes

1 xícara (chá) de abóbora descascada em cubos (cerca de 150g)
1 pitada de sal
1 colher (chá) de margarina light
1/2 colher (sopa) de salsa picada
6 medidas de **MODULEN®** (50g)

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a abóbora, 1/2 xícara (chá) de água e o sal. Cozinhe por cerca de 15 minutos ou até secar a água. Retire os cubos de abóbora da panela e amasse-os com um garfo. Misture a margarina, a salsa e o **MODULEN®** até ficar homogêneo. Sirva a seguir.

Porção 210g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	320 kcal	16
Carboidratos	40 g	13
Proteínas	12 g	16
Gorduras totais	14 g	25
Gorduras saturadas	7,6 g	35
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	3,3 g	13
Sódio	502 mg	21

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 25 minutos

DICA: Se desejar, sirva com carne cozida desfiada.

! Essa receita pode conter lactose dependendo da margarina utilizada.



Salada com molho Modulen® cremoso

Ingredientes

Molho cremoso

6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g)
2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de orégano
1 pitada de sal

Salada

3 folhas de alface
1 xícara (chá) de folhas de espinafre
10 fatias de pepino, sem casca

Modo de preparo

Molho cremoso

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes com 3 colheres (sopa) de água. Reserve refrigerado.

Salada

Em um prato, monte a salada com todos os ingredientes. Coloque o molho por cima.

Porção 175g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	144 kcal	12
Carboidratos	15 g	5
Proteínas	5 g	7
Gorduras totais	19 g	34
Gorduras saturadas	5 g	21
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	3 g	9
Sódio	202 mg	8

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 10 minutos



Essa receita pode ser consumida na fase de remissão.
Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

Sanduíche de atum e cottage

Ingredientes

1 colher (sopa) de queijo cottage
1 colher (sopa) de cebola ralada
4 colheres (sopa) de atum ralado em conserva, escorrido (cerca de 70 g)
4 folhas de manjericão fresco

2 colheres (chá) de cebolinha verde picada
6 medidas de **MODULEN**[®] (50 g)
2 fatias de pão de forma integral
2 colheres (sopa) de cenoura ralada
3 folhas de alface lisa
1 pitada de sal

Modo de preparo

Em um recipiente, amasse o queijo cottage, a cebola, o atum, as folhas de manjericão e a cebolinha verde. Acrescente o **MODULEN**[®] dissolvido em 2 colheres (sopa) de água e misture bem, formando uma pasta. Espalhe metade dessa pasta em uma das fatias de pão, coloque a cenoura e a alface. Espalhe o restante da pasta na fatia de pão restante, feche o sanduíche e sirva a seguir.

Porção 260g (1 porção) %VD(*)

Valor energético	524 kcal	26
Carboidratos	56 g	19
Proteínas	36 g	48
Gorduras totais	18 g	33
Gorduras saturadas	8,5 g	39
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	5,2 g	21
Sódio	1066 mg	44

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

! Essa receita contém lactose.

Sopa de cenoura e batata

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite
3 colheres (sopa) de cebola picada
1 dente de alho amassado
Meia xícara (chá) de batata picada
Meia xícara (chá) de cenoura picada

1 colher (chá) de sal
Meia colher (chá) de pimenta dedo-moça picada
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g)
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a batata e a cenoura e refogue bem. Acrescente 3 xícaras (chá) de água, o sal e a pimenta. Deixe ferver até que a batata e a cenoura estejam bem cozidas. Em um liquidificador, bata os legumes com a água e volte para a panela em fogo baixo. Adicione o **MODULEN®** diluído em meia xícara (chá) de água e misture bem. Sirva com o cheiro-verde polvilhado.

Porção 395g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	443 kcal	22
Carboidratos	62 g	20
Proteínas	10 g	12
Gorduras totais	19 g	34
Gorduras saturadas	6 g	27
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	8 g	30
Sódio	331 mg	14

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
2 porções



Tempo total de preparo: 30 minutos

! Essa receita pode ser consumida na fase de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.



Releitura de strogonoff de frango

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite
300 g de peito de frango em tiras finas
1 cebola picada
Meia colher (chá) de sal

100 g de cogumelos paris frescos
2 tomates, sem pele e sem sementes, picados
6 colheres-medida de **MODULEN**® (50 g)

12

Modo de preparo

Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure o frango aos poucos, em fogo alto, para não juntar suco. Reserve o frango.

Coloque na frigideira o azeite restante e refogue a cebola. Junte o frango, tempere com o sal e junte os cogumelos. Acrescente os tomates e misture bem. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe por cerca de 5 minutos. Incorpore delicadamente o **MODULEN**® diluído em meia xícara (chá) de água morna. Sirva em seguida com arroz branco.

Porção 250g (1 porção) %VD(*)

Valor energético	333 kcal	17
Carboidratos	12 g	4
Proteínas	38 g	49
Gorduras totais	13 g	23
Gorduras saturadas	4 g	16
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	3 g	11
Sódio	649 mg	27

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
2 porções



Tempo total de preparo: 40 minutos

DICA: 1. Para que o frango fique macio e suculento, ele deve ser preparado em fogo alto e aos poucos.
2. Se preferir, substitua o frango pela mesma quantidade de carne em tiras finas. Possibilidade apenas para a fase 2.

! Essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

Suco de melão, abacaxi e gengibre

13

Ingredientes

1 fatia de melão picada
2 colheres (sopa) de suco de abacaxi concentrado
1/2 colher (chá) de raspas de gengibre
1/2 colher (sopa) de açúcar mascavo
6 medidas de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com 1/2 xícara (chá) de água gelada até ficar homogêneo. Sirva a seguir.

	Porção 290g (1 porção)	%VD(*)
Valor energético	308 kcal	15
Carboidratos	42 g	14
Proteínas	10 g	13
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	7,1 g	32
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	0 g	0
Sódio	101 mg	4

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

DICA: Se desejar, sirva com pedras de gelo.

Suco de maçã e melão

14

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de melão picado
1/2 maçã sem casca e sem sementes picada
6 medidas de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o melão, a maçã e 1/2 xícara (chá) de água. Passe por uma peneira fina e coloque em um copo. Adicione o **MODULEN®** aos poucos, mexendo bem, até que fique homogêneo. Sirva a seguir.

Porção 320g (1 porção) %VD(*)

Valor energético	309 kcal	15
Carboidratos	43 g	14
Proteínas	10 g	13
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	7,1 g	32
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	1 g	4
Sódio	97 mg	4

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

DICA: Se desejar, adicione **MODULEN®** ao suco coado e bata no liquidificador.

Refresco de uva

15

Ingredientes

1 xícara (chá) de água com gás gelada
1 picolé LA FRUTTA® de uva
6 medidas de MODULEN® (50 g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata os ingredientes até ficar homogêneo. Sirva a seguir.

Porção 305g (1 porção) %VD(*)

Valor energético	308 kcal	15
Carboidratos	42 g	14
Proteínas	9 g	12
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	7 g	32
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	0 g	0
Sódio	106 mg	4

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

DICA: Se desejar, varie o picolé LA FRUTTA® de sua bebida e escolha seu sabor preferido.

Suco com sorvete de limão e cidreira

16

Ingredientes

1 sachê de chá de erva-cidreira
1 bola de sorvete de limão (80 g)
6 medidas de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça 1 xícara (chá) de água, coloque o sachê de chá e deixe em infusão por 1 minuto. Espere esfriar, coloque no liquidificador, junte o sorvete de limão e o **MODULEN®** e bata até que fique homogêneo. Sirva a seguir.

Porção 370g (1 porção) %VD(*)

Valor energético	328 kcal	16
Carboidratos	48 g	16
Proteínas	9 g	12
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	7 g	32
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	0 g	0
Sódio	110 mg	5

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

! Essa receita pode conter lactose dependendo do sorvete utilizado.

Bebida com Nescafé,[®] gingibre e canela

17

Ingredientes

1 canela em pau
1 fatia fina de gengibre
1 colher (chá) de NESCAFÉ[®] Tradição
6 medidas de MODULEN[®] (50 g)

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a canela, o gengibre e 1 xícara (chá) de água. Leve ao fogo, deixando ferver por 1 minuto. Retire a canela e o gengibre, acrescente NESCAFÉ[®] e o MODULEN[®], misture bem. Sirva a seguir.

Porção 300g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	251 kcal	13
Carboidratos	28 g	9
Proteínas	9,1 g	12
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	7 g	32
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	0,6 g	2
Sódio	97 mg	4

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

Suco de melão com menta

18

Ingredientes

1 fatia de melão gelado
4 folhas de hortelã
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com 1 xícara (chá) de água até obter uma mistura homogênea.

Porção 250g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	237 kcal	12
Carboidratos	34 g	11
Proteínas	8 g	11
Gorduras totais	9 g	16
Gorduras saturadas	6 g	24
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1 g	2
Sódio	83 mg	3

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

! Essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

Vitamina de laranja, pera e mel

19

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de suco de laranja gelado
1 pera sem casca picada
1 colher (sopa) de mel
6 medidas de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com 1/2 xícara (chá) de água gelada até ficar homogêneo. Sirva a seguir.

Porção 430g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	406 kcal	20
Carboidratos	68 g	23
Proteínas	11 g	15
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	7,1 g	32
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	4,6 g	18
Sódio	93 mg	4

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

DICA: Se desejar, adicione **MODULEN®** ao suco coado e bata no liquidificador.



Muffin caipira

20

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de arroz
1 pitada de sal
4 colheres (sopa) de óleo de soja
Meia xícara (chá) de leite sem lactose
2 ovos

Meia xícara (chá) de frango cozido desfiado
1 xícara (chá) de cenoura ralada
2 colheres (sopa) de cebolinha e salsinha picadas
Meia colher (sopa) de fermento biológico seco

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque a farinha de arroz peneirada. Acrescente os demais ingredientes e misture delicadamente. Distribua a massa em forminhas para cupcake e leve para assar em forno médio (180°C), pré-aquecido por cerca de 20 minutos. Sirva ainda quente com 1 copo de **MODULEN®**.

Porção 65g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	199 kcal	10
Carboidratos	31 g	10
Proteínas	7 g	9
Gorduras totais	6 g	10
Gorduras saturadas	2 g	6
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	39 mg	2

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
8 unidades



Tempo total de preparo: 30 minutos



Essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.



Doce de leite Modulen®

21

Ingredientes

1 xícara (chá) de leite em pó sem lactose
1 xícara (chá) de açúcar
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo

Em uma panela, acrescente o leite em pó, o açúcar e 1 xícara (chá) de água. Misture bem e leve ao fogo médio, mexendo por cerca de 5 minutos, ou até desgrudar do fundo da panela. Acrescente o **MODULEN®** e misture bem com o auxílio de um fuê. Sirva em copinhos de doce com capacidade de 50 ml.

Porção 53g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	144 kcal	7
Carboidratos	33 g	11
Proteínas	2 g	2
Gorduras totais	2 g	2
Gorduras saturadas	1 g	4
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	16 mg	1

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
8 unidades



Tempo total de preparo: 20 minutos

! Essa receita pode ser consumida na fase de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

Gelado de frutas

22

Ingredientes

1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor (3 g)
1/2 xícara (chá) de suco de maçã integral
6 medidas de **MODULEN®** (50 g)

1 colher (sopa) de mel
3 colheres (sopa) de uvas verdes sem caroço, cortadas ao meio (cerca de 10 unidades)
2 colheres (sopa) de manga picada
2 colheres (sopa) de maçã com casca picada

Modo de preparo

Em um recipiente, misture a gelatina com 3 colheres (sopa) de água e leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Transfira para um liquidificador e adicione o suco de maçã, o **MODULEN®** e o mel. Bata bem até ficar homogêneo e coloque em um recipiente. Adicione as uvas, a manga e a maçã e misture. Leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até ficar consistente. Sirva.

Porção 380g (1 porção) %VD(*)

Valor energético	463 kcal	23
Carboidratos	80 g	27
Proteínas	12 g	16
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	7 g	32
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	1,9 g	8
Sódio	100 mg	4

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 4 horas e 10 minutos

DICA: Se desejar, decore com folhinhas de hortelã ou fatias de manga.

Flan de goiaba

23

Ingredientes

Flan

1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor (3 g)
4 colheres (sopa) de suco de goiaba concentrado
6 medidas de **MODULEN®** (50 g)

Calda

1/2 colher (chá) de amido de milho
1 colher (sopa) de açúcar
3 colheres (sopa) de suco de goiaba concentrado

Modo de preparo

Flan

Em um recipiente, junte à gelatina 3 colheres (sopa) de água fria e leve ao fogo, em banho-maria, para dissolver. Em um liquidificador, bata o suco de goiaba com 1/2 xícara (chá) de água, a gelatina dissolvida e o **MODULEN®**. Despeje em forminhas levemente untadas com óleo e leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até ficar firme.

Montagem

Em um recipiente, dissolva o amido de milho e o açúcar no suco de goiaba com 2 colheres (sopa) de água. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar, por cerca de 2 minutos. Sirva a calda fria sobre o flan.

Porção 290g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	322 kcal	16
Carboidratos	43 g	14
Proteínas	12 g	16
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	7 g	32
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	0 g	0
Sódio	113 mg	5

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 4 horas e 5 minutos

DICA: Se desejar, adicione **MODULEN®** ao suco coado e bata no liquidificador.

Purê de frutas com crocante de castanha

24

Ingredientes

1 pêsego sem casca picado
1/2 xícara (chá) de morangos picados
6 medidas de **MODULEN**[®] (50 g)
1 colher (chá) de castanha-de-caju picada

Modo de preparo

Em um recipiente, amasse as frutas. Acrescente o **MODULEN**[®] dissolvido em 3 colheres (sopa) de água e misture. Finalize com a castanha-de-caju e sirva a seguir.

	Porção 230g (1 porção)	%VD(*)
Valor energético	332 kcal	17
Carboidratos	41 g	14
Proteínas	11 g	15
Gorduras totais	14 g	25
Gorduras saturadas	7,6 g	35
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	2,4 g	10
Sódio	89 mg	4

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

Creminho de manga

25

Ingredientes

1/2 manga gelada, descascada e picada
6 medidas de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata a manga com 2 colheres (sopa) de água gelada e o **MODULEN®**. Sirva gelado.

Porção 160g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	312 kcal	16
Carboidratos	44 g	15
Proteínas	9,4 g	13
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	7 g	32
Gorduras trans	0,5 g	-
Fibras alimentares	1,5 g	6
Sódio	88 mg	4

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 5 minutos

DICA: Se desejar, decore com folhinhas de hortelã ou fatias de manga.

Banana “trufada”

26

Ingredientes

2 bananas nanicas picadas
2 colheres (sopa) de cacau em pó
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo

Em um recipiente refratário, coloque as bananas e leve ao micro-ondas por 2 minutos. Amasse bem as bananas e acrescente o cacau em pó e o **MODULEN®**. Misture até obter uma massa homogênea. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos. Faça

Porção 22g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	28 kcal	1
Carboidratos	6 g	2
Proteínas	1 g	1
Gorduras totais	1 g	1
Gorduras saturadas	1 g	2
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1 g	1
Sódio	4 mg	0

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
10 unidades



Tempo total de preparo: 30 minutos

! Essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

Picolé de banana e morango

27

Ingredientes

1 banana pequena congelada
5 morangos
6 colheres-medida de MODULEN® (50 g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com meia xícara (chá) de água até obter uma mistura homogênea. Coloque em forminha para picolé e leve para o congelador por 2 horas. Sirva.

Porção 100g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	94 kcal	5
Carboidratos	17 g	5
Proteínas	3 g	4
Gorduras totais	3 g	4
Gorduras saturadas	2 g	6
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	2 g	6
Sódio	16 mg	1

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
3 porções



Tempo total de preparo: 2 horas e 5 minutos



Essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

Creme de abacate

28

Ingredientes

Meio abacate maduro
1 colher (sopa) de suco de limão
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g)

Modo de preparo

Em um mixer, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Coloque em um recipiente e leve ao refrigerador por 1 hora.

Porção 260g (1 porção)		%VD(*)
Valor energético	315 kcal	16
Carboidratos	27 g	9
Proteínas	7 g	9
Gorduras totais	23 g	40
Gorduras saturadas	8 g	36
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	13 g	50
Sódio	42 mg	2

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo: 1 hora e 5 minutos

! Essa receita pode ser consumida na fase de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

MODULEN®

REDUZ A INFLAMAÇÃO E RECUPERA O ESTADO NUTRICIONAL^{1,2}



✓ **Nutricionalmente completo**

- Uso exclusivo ou complementar

✓ **Densidade calórica flexível**

- 1,0 a 1,5 kcal/ml, onforme recomendação de diluição pelo profissional de saúde.

✓ **Fonte proteica 100% caseinato de potássio com TGF-β2***

- Contribui para a ação anti-inflamatória e reparadora da mucosa intestinal^{3,4}
- Proteína de alto valor biológico⁵

✓ **27% TCM, do total de lipídeos**

- Fonte rápida de energia, facilitando a absorção⁶

✓ **Sem lactose e sem glúten**

✓ **Versátil e sem sabor**

- Uso por sonda ou oral, na diluição padrão ou em receitas

TCM= Triglicérides de cadeia média. *Presente no caseinato de potássio

Referências: **1.** Levine A et al. Crohn's disease exclusion diet plus partial enteral nutrition induces sustained remission in a randomized controlled trial. *Gastroenterology*. 2019;157(2):440-50 **2.** Ferreira TMR et al. Effect of Oral Nutrition Supplements and TGF-β2 on Nutrition and Inflammatory Patterns in Patients With Active Crohn's Disease. *Nutr Clin Pract*, 2020;35(5):885-93. **3.** Oz HS et al. Efficacy of a TGF-β2 Containing Nutritional Support Formula in a Murine Model of IBD. *J Amer Coll Nutri*. 2004;23:220-226. **4.** Donnet-Hughes A et al. Expression of MHC antigens by intestinal epithelial cells. Effect of transforming growth factor-beta 2 (TGF-beta 2). *Clin Exp Immunol*. 1995 Feb;99(2):240-4. **5.** Pellegrino L et al. Nutrition and Health | Effects of Processing on Protein Quality of Milk and Milk Products. *Encyclopedia of Dairy Sciences (Second Edition)*, 2011:1067-1074. **6.** Zawistowski J et al. Effect of functional food ingredients on nutrient absorption and digestion: Medium-chain triglycerides - in *Nutrition and Functional Foods in Boosting Digestion, Metabolism and Immune Health*. Academy Press, 2022:173-189(13).

Conheça o site www.MyModuLife.com.br e veja como ter acesso ao APP gratuito **ModuLife** e ter acesso a + de 150 receitas!



Créditos: Receitas Nestlé
Fotografias: Sheila Oliveira



Nutrição
até **Você**
Nestlé, sempre
o melhor cuidado

Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br

Aponte a câmera do celular para o QRcode ao lado e confira as funcionalidades do **APP ModuLife!**



Este é um material informativo e não substitui as recomendações e orientações individualizadas do profissional de saúde.