



*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



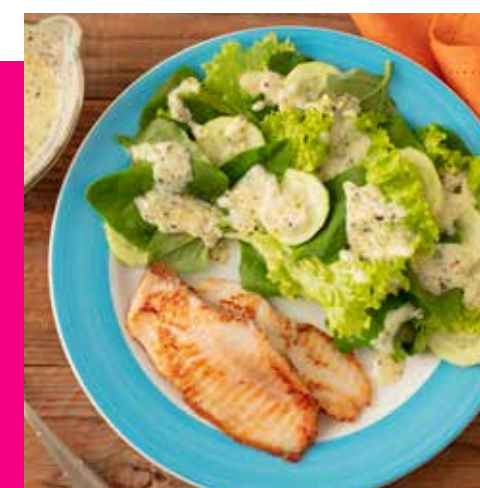
Risoto  
de abobrinha,  
brócolis e ervas

07



Purê de abóbora

08



Salada com  
molho Modulen®  
cremoso

09



Sanduíche de  
atum e cottage

10



Sopa de cenoura  
e batata

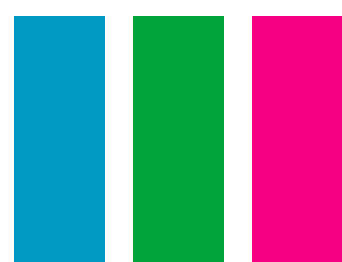
11



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 Modulên®

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

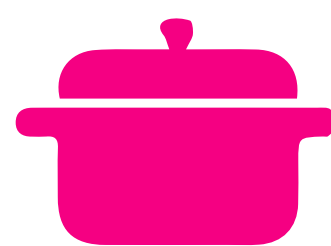
Em um liquidificador, bata as nozes, o manjericão, o cheiro-verde, o azeite, o sal e 4 colheres (sopa) de água gelada até ficar homogêneo. Transfira para um recipiente e misture com o **MODULEN®** até obter um creme homogêneo. Reserve.

### 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**<sup>®</sup> (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**<sup>®</sup> 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

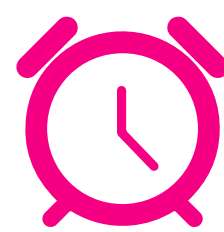
Em um prato, monte a salada com todos os ingredientes. Coloque o molho por cima.

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**<sup>®</sup> (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**<sup>®</sup> 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

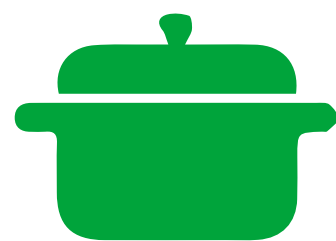
## Modo de preparo

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 FRUTA® de sua bebida e escolha seu sabor preferido.



# Suco com sorvete de limão e cidreira

16

## Ingredientes

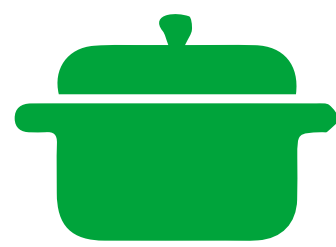
1 sachê de chá de erva-cidreira  
1 bola de sorvete de limão (80 g)  
6 medidas de **MODULEN®** (50 g)

## 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,<sup>®</sup> gingibre e canela

17

## Ingredientes

1 canela em pau  
1 fatia fina de gengibre  
1 colher (chá) de NESCAFÉ<sup>®</sup> Tradição  
6 medidas de MODULEN<sup>®</sup> (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<sup>®</sup> e o MODULEN<sup>®</sup>, 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

## Ingredientes

23

### 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

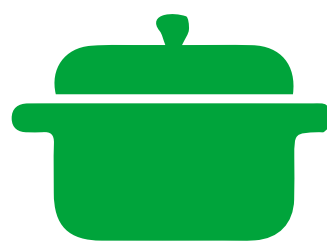
Meio abacate maduro  
1 colher (sopa) de suco de limão  
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g)

## 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<sup>1,2</sup>



### ✓ 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<sup>3,4</sup>
- Proteína de alto valor biológico<sup>5</sup>

### ✓ 27% TCM, do total de lipídeos

- Fonte rápida de energia, facilitando a absorção<sup>6</sup>

### ✓ 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](http://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](http://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.