



# NOVAS RECEITAS COM MODULEN<sup>®</sup>

*Baseadas nas solicitações dos pacientes*

# ÍNDICE



**RELEITURA DE  
STROGONOFF  
DE FRANGO**

**1**



**MASSA AO  
MOLHO BRANCO  
COM ATUM**

**2**



**SALADA COM  
MOLHO MODULEN®  
CREMOSO**

**3**



**SOPA DE  
CENOURA  
E BATATA**

**4**



**MUFFIN CAIPIRA**

**5**



**SUCO DE  
MELÃO COM  
MENTA**

**6**



**DOCE DE LEITE  
MODULEN®**

**7**



**PICOLÉ DE  
BANANA  
E MORANGO**

**8**



**CREME DE  
ABACATE**

**9**



**BANANA  
“TRUFADA”**

**10**



## RELEITURA DE STROGONOFF DE FRANGO



Rendimento:  
2 porções (250 g cada)



Tempo de preparo:  
15 minutos



Tempo total de preparo:  
40 minutos

### 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**<sup>®</sup> (50 g).

### MODO DE PREPARO:

1. 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.
2. Coloque na frigideira o azeite restante e refogue a cebola. Junte o frango, tempere com o sal e junte os cogumelos.
3. Acrescente os tomates e misture bem.
4. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe por cerca de 5 minutos. Incorpore delicadamente o **MODULEN**<sup>®</sup> diluído em meia xícara (chá) de água morna. Sirva em seguida com arroz branco.



**DICAS:** 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.

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

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 250 g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	333 kcal ou 1392 kJ 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	649,37 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.



## MASSA AO MOLHO BRANCO COM ATUM



Rendimento:  
1 porção (490 g)



Tempo de preparo:  
15 minutos



Tempo total de preparo:  
25 minutos

### 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**<sup>®</sup> (50 g);  
100 g de atum conservado em azeite;  
1 xícara (chá) e meia de macarrão de arroz tipo penne cozido.

### MODO DE PREPARO:

1. 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.
2. 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.
3. Retire do fogo, acrescente o manjeriço e o **MODULEN**<sup>®</sup>, misture bem e reserve.
4. Sirva o macarrão com o molho e o atum.

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

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 490 g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	1496 kcal ou 6258 kJ 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	1.077,1 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.

SALGADA

## SALADA COM MOLHO MODULEN® CREMOSO



Rendimento:  
1 porção (175 g)



Tempo de preparo:  
5 minutos



Tempo total de preparo:  
10 minutos

### 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:

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

#### Salada:

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



**DICA:** sirva com peixe branco grelhado.

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

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 175 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	144 kcal ou 599 kJ	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	202,49 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.

SALGADA

## SOPA DE CENOURA E BATATA



Rendimento:  
2 porções (395 g cada)



Tempo de preparo:  
20 minutos



Tempo total de preparo:  
30 minutos

### 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:

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

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

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 395 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	443 kcal ou 1.850 kJ	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	331,15 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.

## MUFFIN CAIPIRA

Rendimento:  
8 unidades (65 g cada)Tempo de preparo:  
10 minutosTempo total de preparo:  
30 minutos

## 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:

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

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

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 65 g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	199 kcal ou 832 kJ 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	39,43 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.

## SUCO DE MELÃO COM MENTA

Rendimento:  
1 porção (250 ml)Tempo de preparo:  
5 minutosTempo total de preparo:  
5 minutos

## INGREDIENTES:

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

## MODO DE PREPARO:

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

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

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 250 ml (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	237 kcal ou 989 kJ 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	83,25 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.

DOCE



## DOCE DE LEITE MODULEN®



Rendimento:  
8 unidades (53 g cada)



Tempo de preparo:  
10 minutos



Tempo total de preparo:  
20 minutos

### 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:

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

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

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 53 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	144 kcal ou 599 kJ	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	16,73 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.

DOCE



## PICOLÉ DE BANANA E MORANGO



Rendimento:  
3 porções (100 g cada)



Tempo de preparo:  
5 minutos



Tempo total de preparo:  
2 horas e 5 minutos

### INGREDIENTES:

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

### MODO DE PREPARO:

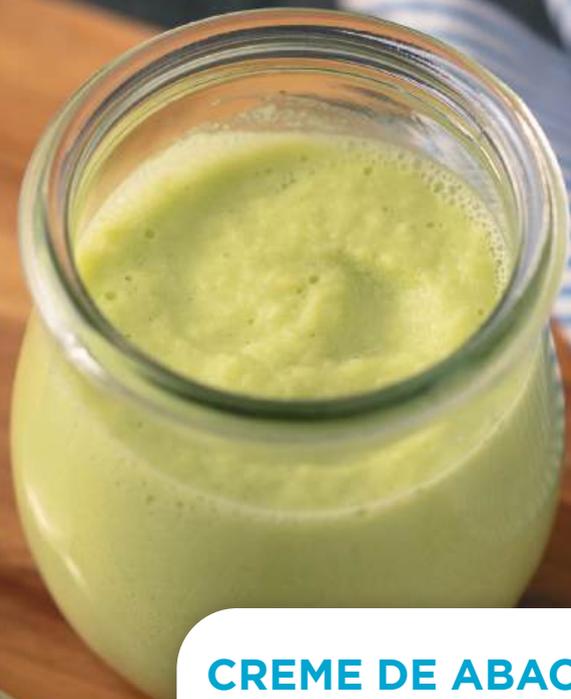
1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com meia xícara (chá) de água até obter uma mistura homogênea.
2. Coloque em forminha para picolé e leve para o congelador por 2 horas. Sirva.

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

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 100 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	94 kcal ou 390 kJ	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	16,61 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.



## CREME DE ABACATE



Rendimento:  
1 porção (260 g)



Tempo de preparo:  
5 minutos



Tempo total de preparo:  
1 hora e 5 minutos

### INGREDIENTES:

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

### MODO DE PREPARO:

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

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

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 260 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	315 kcal ou 1315 kJ	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	41,89 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.



## BANANA "TRUFADA"



Rendimento:  
10 unidades (22 g cada)



Tempo de preparo:  
5 minutos



Tempo total de preparo:  
30 minutos

### INGREDIENTES:

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

### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente refratário, coloque as bananas e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
2. Amasse bem as bananas e acrescente o cacau em pó e o **MODULEN**®. Misture até obter uma massa homogênea.
3. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos.
4. Faça bolinhas com a massa e passe no cacau em pó. Coloque em forminhas de papel e sirva.

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

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 22 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	28 kcal ou 117 kJ	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	4,22 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.



## REDUZ A INFLAMAÇÃO E RECUPERA O ESTADO NUTRICIONAL



NÃO CONTÉM GLÚTEN

- **100% caseinato de potássio**  
Proteína de alto valor biológico<sup>1</sup>
- **27% TCM\***  
Fonte rápida de energia, facilitando a absorção<sup>2,3</sup>
- **TGF-β2**  
Citocina anti-inflamatória com ação reparadora sobre a mucosa intestinal<sup>1\*\*4,5</sup>
- **Zero lactose e não contém glúten**
- **Sem sabor**

\*Triglicerídeo de cadeia média, do total de lipídeos. \*\*Presente no caseinato de potássio.

**Referências:** **1.** Who: Protein Quality Evaluation, Report of the joint FAO/WHO Expert Consultation. Rome: FAO Food and Nutrition paper n° 54, 1989. **2.** Nosaka N, et al. Effects of dietary medium-chain triacylglycerols on serum lipoproteins and biochemical parameters in healthy men. Biosci Biotechnol Biochem. 2002; 66(8):1713-8. **3.** Babayan VK. Medium chain Triglycerides and structured lipids. Lipids, 1978;22:417-420. **4.** 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. **5.** 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.

Créditos: Receitas Nestlé  
Fotografias: Sheila Oliveira



Onde comprar:  
[www.nutricaoatevoce.com.br](http://www.nutricaoatevoce.com.br)

Para mais informações, acesse: [www.nestlehealthscience.com.br](http://www.nestlehealthscience.com.br)  
Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461

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