



Receitas

com

Modulen



Alcançar o equilíbrio nutricional
ficou mais saboroso.



SALGADO

Salada ao molho pesto	5
Abobrinha recheada	6
Panqueca de frango	7
Filé ao creme de mandioquinha e couve	8
Torta Madalena	9
Risoto de abobrinha, brócolis e ervas	10
Purê de abóbora	11
Sanduíche de atum e cottage	12



BEBIDA

Suco de melão, abacaxi e gengibre	13
Refresco de uva	14
Suco com sorvete de limão e cidreira	15
Suco de maçã e melão	16
Bebida com Nescafé®, gengibre e canela	17
Vitamina de laranja, pera e mel	18



DOCE

Purê de frutas com crocante de castanha	19
Gelado de frutas	20
Creminho de manga	21
Flan de goiaba	22

Apesar de algumas receitas possuírem aspecto de leite, as receitas que contêm lactose estão devidamente sinalizadas.



Receitas com Modulen

Saúde e nutrição com gostinho de quero mais.

O suplemento nutricional MODULEN® pode contribuir para a melhora das condições nutricionais de pacientes com doenças inflamatórias intestinais (DII). Mas a gente sabe que não é só de ciência que se faz uma boa nutrição: o amor e a criatividade também são importantes para tornar o dia a dia mais saboroso.

Por isso apresentamos aqui deliciosas receitas preparadas com MODULEN® - versátil e com sabor neutro, pode ser adicionado em pratos e bebidas.

EXPERIMENTE OUTRAS FORMAS DE INTRODUIZIR MODULEN® NA ALIMENTAÇÃO E BOM APETITE.



Salada ao molho pesto

Cosinha Nestlé | Sheila Oliveira



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo:
10 minutos

Ingredientes

Molho pesto:

2 nozes
4 colheres (sopa) de manjeriço 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® (50 g)

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 manjeriço, 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.

Valor calórico	498 kcal
Carboidrato	37 g
Proteína	14 g
Gordura total	35 g

Abobrinha recheada

Cozinha Nestlé | Sheilla Oliveira

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

Dica: **Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado no momento de servir**

Rendimento:
1 porção

Tempo total de preparo:
15 minutos

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® (50 g)
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.

Valor calórico	567 kcal
Carboidrato	39 g
Proteína	34 g
Gordura total	31 g

Panqueca de frango

Cozinha Nestlé | Sheilla Oliveira

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

Dica: **Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado no momento de servir**

Rendimento:
2 panquecas (1 porção)

Tempo total de preparo:
15 minutos

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 manjeriço fresco
1/2 colher (chá) de orégano
1/2 colher (chá) de sal
6 medidas de MODULEN® (50 g)

Modo de preparo

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 manjeriço, 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.

Valor calórico	376 kcal
Carboidrato	44 g
Proteína	15 g
Gordura total	14 g

Filé ao creme de mandioquinha e couve

Cozinha Nestlé | Sheila Oliveira



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



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo:
25 minutos

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
1 colher (sopa) de salsa picada
6 medidas de MODULEN® (50 g)
1 bife temperado a gosto e grelhado (cerca de 120 g)

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.

Valor calórico	648 kcal
Carboidrato	62 g
Proteína	46 g
Gordura total	24 g

Torta Madalena

Cozinha Nestlé | Sheila Oliveira



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

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



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo:
25 minutos

Ingredientes

Carne moída:

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

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® (50 g)

Modo de preparo

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 salsão, 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.

Valor calórico	677,35 kcal
Carboidrato	56,63 g
Proteína	42,64 g
Gordura total	31,55 g

Risoto

de abobrinha,
brócolis e ervas

Cozinha Nestlé | Sheila Oliveira

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

Dica: **Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado no momento de servir**



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo:
25 minutos

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite	1/2 xícara (chá) de brócolis picados
1/2 cebola picada	1 colher (sopa) de salsa
5 colheres (sopa) de arroz arbóreo	1 colher (sopa) de cebolinha verde
1 colher (chá) de sal	1 pitada de tomilho fresco
1/2 xícara (chá) de abobrinha picada	6 medidas de MODULEN® (50 g)

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.

Valor calórico	623,99 kcal
Carboidrato	94,92 g
Proteína	16,42 g
Gordura total	19,75 g

Purê

de abóbora

Cozinha Nestlé | Érica B.

! Essa receita pode conter lactose dependendo da margarina utilizada.

Dica: **Se desejar, sirva com carne cozida desfiada**



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo:
25 minutos

Ingredientes

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

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.

Valor calórico	318,24 kcal
Carboidrato	41,27 g
Proteína	10,69 g
Gordura total	13,48 g

Sanduíche

de atum e cottage

Cozinha Nestlé | Sheila Oliveira



Essa receita contém lactose.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo:
5 minutos



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo:
5 minutos

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 manjeriço 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 manjeriço 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.

Valor calórico 545,55 kcal

Carboidrato	54,74 g
Proteína	35,6 g
Gordura total	19,63 g

Cozinha Nestlé | Sheila Oliveira

Suco de

melão, abacaxi e gengibre

Dica: Se desejar, sirva com pedras de gelo

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.

Valor calórico

Carboidrato	306 kcal
Proteína	43 g
Gordura total	9 g
	11 g

Refresco de uva

Cozinha Nestlé | Érica B.



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



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo:
5 minutos

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.

Valor calórico	303,79 kcal
Carboidrato	41,71 g
Proteína	8,82 g
Gordura total	11,27 g

Suco com sorvete de limão e cidreira

Cozinha Nestlé | Renaldo Mandacaru



Essa receita poder conter lactose dependendo do sorvete utilizado.



Rendimento:
1 porção



Tempo total de preparo:
5 minutos

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.

Valor calórico	313,57 kcal
Carboidrato	44,46 g
Proteína	8,82 g
Gordura total	11,27 g

Bebida com
Nescafé®
gingibre e canela

Suco de
maçã e melão

Dica: Se desejar, adicione
MODULEN® ao suco coado e
bata no liquidificador

Rendimento:
1 porção

Tempo total de preparo:
5 minutos

Rendimento:
1 porção

Tempo total de preparo:
5 minutos

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.

Valor calórico	302,12 kcal
Carboidrato	41,91 g
Proteína	9,39 g
Gordura total	11,57 g

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.

Valor calórico	242,63 kcal
Carboidrato	26,69 g
Proteína	8,85 g
Gordura total	11,28 g

Vitamina

de laranja, pera e mel

Cozinha Nestlé | Sheila Oliveira



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

Rendimento:
1 porção

Tempo total de preparo:
5 minutos

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.

Valor calórico	411 kcal
Carboidrato	69 g
Proteína	10 g
Gordura total	12 g



Cozinha Nestlé | Sheila Oliveira

Purê de frutas

com crocante de castanha

Rendimento:
1 porção

Tempo total de preparo:
5 minutos

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.

Valor calórico	343 kcal
Carboidrato	46 g
Proteína	11 g
Gordura total	14 g

Cozinha Nestlé | Shella Oliveira

Cozinha Nestlé | Erica B.



Gelado de frutas

Dica: **Se desejar, decore com folhinhas de hortelã ou fatias de manga**



Rendimento: **1 porção**



Tempo total de preparo: **4 horas e 10 minutos**



Dica: **Se desejar, decore com folhinhas de hortelã ou fatias de manga**



Rendimento: **1 porção**



Tempo total de preparo: **5 minutos**

Ingredientes

1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor (3 g) 3 colheres (sopa) de uvas verdes sem caroço,
1/2 xícara (chá) de suco de maçã integral cortadas ao meio (cerca de 10 unidades)
6 medidas de MODULEN® (50 g) 2 colheres (sopa) de manga picada
1 colher (sopa) de mel 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.

Valor calórico 467 kcal

Carboidrato	81 g
Proteína	13 g
Gordura total	12 g

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.

Valor calórico 277,32 kcal

Carboidrato	35,81 g
Proteína	9,1 g
Gordura total	11,42 g

Alimentos para suplementação de nutrição enteral ou oral, como **MODULEN®**, podem ser indicados sob a orientação e o acompanhamento do profissional de saúde para pacientes que necessitem de **manutenção e recuperação do estado nutricional**, como doenças inflamatórias intestinais (DII).

Você sabia que são importantes para esses pacientes:

- Suplemento com **proteína** de alto valor biológico¹, **vitaminas e minerais**.
- TCM* que fornece **fonte rápida de energia** e **facilita a absorção dos nutrientes**.^{2,3}
- TGF-B2** que contribui para uma ação **anti-inflamatória e reparadora** da mucosa intestinal.^{4,5}
- Suplementos de preferência que:



**NÃO
CONTENHAM
GLÚTEN**



**ZERO
LACTOSE*****



**SEM
SABOR**

* TCM = Triglicérides de cadeia média

** Naturalmente presente no caseinato de potássio

*** Em especial para pacientes que possuem restrição à lactose

Modulen

Para mais informações sobre alimentação e nutrição adequadas converse com seu médico ou nutricionista.

Referências: 1. WHO. Protein Quality Evaluation, Report of the joint FAO/WHO Expert Consultation. Rome: FAO Food and Nutrition paper n° 51, 1989. 2. Nosaka N, Kasai M, Nakamura M 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, Ray M, Chen TS et al. Efficacy of a transforming growth factor B2 containing nutritional support formula in a murine model of inflammatory bowel disease. J Am Coll Nutr. 2004; 23(3):220-6. 5. Donnet-Hughes A, Schiffrin EJ, Huggett AC. Expression of MHC antigens by intestinal epithelial cells. Effect of transforming growth factor-beta 2 (TGF-B2). Clin Exp Immunol, 1995; 99:240-244.



Onde comprar:
www.nutricaoatevoce.com.br

Para mais informações, acesse: www.nestlehealthscience.com.br
Serviço de atendimento Nestlé: 0800-7702461- 5M5 25770

Este material é informativo e não substitui as orientações do médico e/ou nutricionista.

 **Nestlé**
HealthScience