

# LMRO DE RECEITAS



com  
**Trophic**  
Infant



**prodiet**

NUTRIÇÃO CLÍNICA

Faz mais pela vida.

# CUIDADO E RESPEITO. INGREDIENTES QUE NÃO PODEM FALTAR.

Junte uma porção de talento, pesquisa e vontade de fazer o melhor. Misture uma equipe dedicada a equipamentos de ponta.

**Temos, então, a receita Prodiet para uma vida melhor.**

Aqui, você encontra algumas receitas capazes de provar que a nutrição clínica também combina com ingredientes deliciosos, pois, além de contribuir para uma infância mais gostosa e nutritiva, dão água na boca.

*Lembre-se: todos os produtos devem ser consumidos sob a orientação profissional de um médico ou nutricionista.*



RECEITAS  
DESENVOLVIDAS POR

**quan**  
qualidade em nutrição

Nutr. Cláudia Marchese  
CRN-2 2498

# ÍNDICE



**SHAKE  
REFRESCANTE**

página 6

**SMOOTHIE  
ENERGÉTICO**

página 8



**CUPCAKE  
CAPRESE**

página 10

**PANNA COTTA  
DE BAUNILHA  
COM FRUTAS VERMELHAS**

página 12



sobre o

**Trophic**  
Infant

página  
14



**383**kcal  
por porção

# SHAKE REFRESCANTE

## INGREDIENTES

- ★ Kiwi congelado → 1 unidade (100 g)
- ★ Água de coco gelada → 100 ml
- ★ Suco de limão → suco de ½ unidade
- ★ Hortelã → a gosto
- ★ **Trophic Infant** → 9 medidas

## RENDIMENTO

01 porção de  
**300ml**

## MODO DE PREPARO

- ① Liquidifique todos os ingredientes, exceto o Trophic Infant
- ② Misture o Trophic Infant manualmente com o auxílio de uma colher
- ③ Sirva gelado e decorado com folhas de hortelã



# SMOOTHIE ENERGÉTICO

## INGREDIENTES

- ★ Beterraba pré-cozida e congelada  
→ ½ unidade (75 g)
- ★ Banana congelada → ½ unidade (60 g)
- ★ Frutas roxas → 12 a 15 unidades  
(amora, mirtilo, etc.)
- ★ Água gelada → 100 ml
- ★ **Trophic Infant** → 9 medidas

## RENDIMENTO

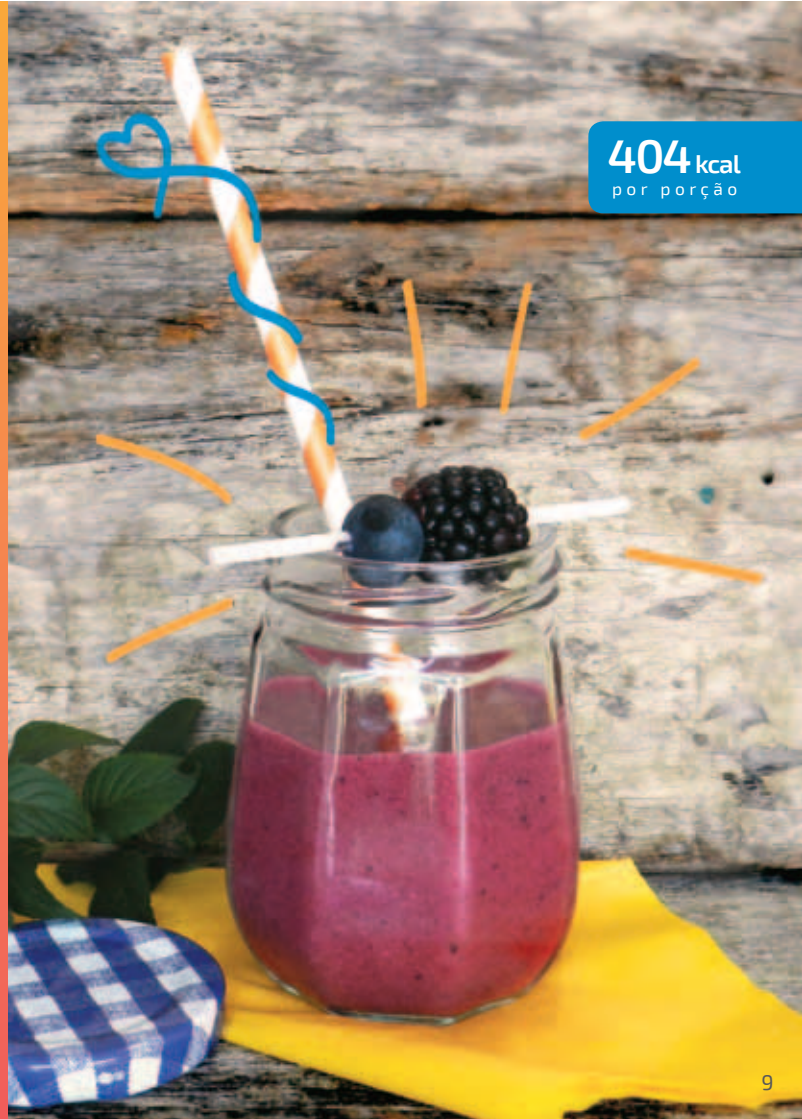
01 porção de  
**300 ml**

## MODO DE PREPARO

- 1 Liquidifique todos os ingredientes, exceto o Trophic Infant
- 2 Misture o Trophic Infant manualmente com o auxílio de uma colher
- 3 Sirva gelado com uma colher e um canudo grosso



**404 kcal**  
por porção





150 kcal  
por porção

# CUPCAKE CAPRESE

## INGREDIENTES

### MASSA

- ★ Manteiga sem sal → 3 colheres de sopa cheias (50 g)
- ★ Ovos → 2 unidades
- ★ Manjeriçao fresco → a gosto
- ★ Farinha de trigo → 1 ½ xícara (180 g)
- ★ Fermento químico → ½ colher de sopa
- ★ Sal → 1 colher de chá
- ★ Leite\* → 240 ml

\*pode ser utilizado leite sem lactose ou iogurte natural

### RECHEIO

- ★ Cream cheese ou creme de ricota → 1 pote (150 g)
- ★ **Trophic Infant** → 6 medidas
- ★ Queijo parmesão ralado → 2 colheres de sopa (20 g)
- ★ Sal → a gosto

### RENDIMENTO

14 unidades

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- 1 Peneire a farinha e misture com o sal e o fermento (reserve)
- 2 Bata a manteiga até ficar com consistência cremosa e acrescente os ovos, um a um, misturando bem. Saborize a mistura com manjeriçao picadinho
- 3 Acrescente metade da mistura da farinha, seguida do iogurte e, depois, a outra metade da mistura da farinha
- 4 Misture levemente à mão para obter um bolinho fofo
- 5 Coloque em forminhas de papel próprias para cupcake (tamanho médio) na altura de 2/3
- 6 Asse em forno médio preaquecido

### RECHEIO

- 1 Misture todos os ingredientes
- 2 Cubra o bolinho (caso queira rechear, fure no centro e use o bico de confeiteiro)
- 3 Enfeite com tomates-cereja e folhinhas de manjeriçao

# PANNA COTTA DE BAUNILHA COM FRUTAS VERMELHAS

## INGREDIENTES

- ★ Leite\* → 250 ml
  - ★ Açúcar → ½ xícara (90 g)
  - ★ Gemas → 4 unidades
  - ★ Claras → 4 unidades
  - ★ Extrato ou essência de baunilha → 1 colher de chá
  - ★ Gelatina em pó sem sabor → 24 g
  - ★ Água → 40 ml
  - ★ **Trophic Infant** → 9 medidas
- \*pode ser utilizado leite sem lactose

## RENDIMENTO

6 porções

## MODO DE PREPARO

- 1 Ferva o leite com a baunilha e metade do açúcar
- 2 Bata as gemas com metade do açúcar até obter uma mistura semelhante a uma gemada
- 3 Acrescente o leite às gemas (fora do fogo)
- 4 Retorne a mistura ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar levemente.  
Retire do fogo e deixe amornar
- 5 Dissolva bem a gelatina em pó na água e misture ao creme
- 6 Após esfriar essa mistura, acrescente o Trophic Infant e as claras em neve
- 7 Coloque em forma de silicone (tipo de minipudim) ou tacinhas e gele por, no mínimo, 6 horas
- 8 Decore com frutas vermelhas variadas (pode ser feito tipo calda ou geleia, se preferir)

194 kcal  
por porção









**Prodiet**  
em **CASA**

✉ [emcasa@prodiet.com.br](mailto:emcasa@prodiet.com.br)

☎ Tel.: 0800 702 8845