



Receitas

Protein Free Neonutra

Ciência, nutrição e uma vida mais leve.



1. Conheça a Neonutra
2. Protein Free Neonutra
3. Receitas



NEONUTTRA

ciência em nutrição

A **Neonutra** nasceu com o propósito de Nutrir a Vida, através de soluções **funcionais, inovadoras e inclusivas**.

Ciência e Nutrição fazem parte do DNA da Neonutra e cada uma das linhas de produto foi desenvolvida com base nas pesquisas científicas e na tecnologia.

Trabalhamos com nutrientes de alta qualidade, e trazemos ao mercado soluções nutricionais para tornar a rotina de quem precisa seguir um **plano alimentar específico** mais leve e feliz.

Protein Free Neonutra

A linha Protein Free Neonutra foi desenvolvida para atender as metas calóricas de quem precisa restringir de forma parcial ou total as proteínas da alimentação.

São produtos funcionais, zero proteína, enriquecidos com nutrientes específicos que vão auxiliar o tratamento nutricional e deixar o cardápio mais variado, prático e saboroso.



Shake de Morango

Ingredientes:

Protein Free Nenutra em pó - 1 medida (20 g)

Leite de coco (de beber) - 150 ml

Morangos - ½ xícara (65g)

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou no mixer;
2. Adoçar com adoçante ou açúcar de uso regular;
3. Beber logo após o preparo

Rendimento: **1 copo**

Composição Nutricional da receita

Nutrientes	Quantidades
Proteínas	2,3 g
Carboidratos	80,9 g
Lipídios	6,4 g
Calorias	140,8 Kcal

*Receita feita com Protein Free em Pó



Purê de batata baroa

Ingredientes:

Protein Free Neonutra em pó - 2 medidas (40 g)

Batata Baroa - 390 g ou 2 ½ xíc

Manteiga - 45 g ou 3 colheres de sopa

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, leve a batata baroa já descascada para cozinhar com água e sal;
2. Depois de cozida amasse com garfo ou passe pelo espremedor ou ainda bata com o mixer;
3. Acrescente a manteiga e o protein free e misture até ficar homogêneo;
4. Se necessário acrescentar um pouco da água do cozimento ou leite vegetal até atingir a textura desejada;
5. Prove o sal e ajuste se necessário.

Rendimento: 460 g ou 3 porções

Composição Nutricional da receita

Nutrientes	Quantidades
Proteínas	4,1 g
Carboidratos	125,2 g
Lipídios	45,5 g
Calorias	926,4 Kcal

*Receita feita com Protein Free em Pó



Homus de abóbora



Ingredientes:

Protein Free em pó - 2 medidas (40g)
Abóbora Cabotiá - 390 g ou 3 xícaras
Tahine - 30g ou 2 colheres de sopa
Suco de limão Tahiti - 30g ou 3 colheres de sopa
Azeite - 30g ou 4 colheres de sopa
Alho - 2 colheres de sobremesa (2g)
Cominho em pó a gosto
Pimenta do reino em pó a gosto
Sal a gosto

Composição Nutricional da receita

Nutrientes	Quantidades
Proteínas	12,8 g
Carboidratos	71,5 g
Lipídios	55,7 g
Calorias	838 Kcal

*Receita feita com
Protein Free em Pó

Modo de preparo:

1. Em uma panela leve a abóbora já descascada para cozinhar com pouca água;
2. Coloque a abóbora cozida (sem a água) no processador ou liquidificador com os demais ingredientes e bata até ficar homogêneo;
3. Se necessário pode acrescentar um pouco da água do cozimento para acertar a textura;
4. Prove o sal e os temperos e ajuste se necessário;
5. Deixe esfriar e sirva com pães, torradas ou outro snack (como chips de aipim).

Rendimento: **530 g**
Porção: $\frac{1}{2}$ xíc = **125 g**



Cookies de Protein Free

Ingredientes:

Protein Free em pó - 1 medida (20 g)
Linhaça - 3g ou 2 colheres de chá
Leite de coco (de beber) - 60 ml ou ¼ de xícaras
Farinha de trigo - 170g ou 1 e ½ xíc
Açúcar mascavo - 65g ou ½ xíc
Açúcar demerara - 55g ou ¼ xíc
Chocolate Protein Free - 50g (duas barras)
Óleo de canola - 15ml (2 colheres de sopa)
Bicarbonato de sódio - ½ colher de chá
Sal - ¼ de colher de chá
Essência de baunilha - 1 colher de chá

Composição Nutricional da receita

Nutrientes	Quantidades
Proteínas	17,6 g
Carboidratos	293,2 g
Lipídios	40,6 g
Calorias	1608 Kcal

*Receita feita com Protein Free em Pó

Modo de preparo:

1. Bata as sementes de linhaça no liquidificador até virar uma farinha;
2. Em uma vasilha, misture a linhaça batida com o leite de coco, o óleo e a essência, deixe descansando por 15 min; Enquanto isso, misture os outros ingredientes numa vasilha maior;
3. Coloque o forno para pré-aquecer a 180 °C; Após os 15 min, misture os ingredientes das duas vasilhas, acrescente o chocolate picado à massa ou coloque por cima após modelar os biscoitos;
4. Unte as mãos com óleo e modele; A consistência é um pouco pegajosa;
5. Leve ao forno por 15 min em fôrma untada e forrada com papel manteiga ou tapete de silicone.

Espera esfriar para servir.
Rendimento: **12 unidades**



Almôndega de berinjela

Ingredientes:

Protein Free em pó - 4 medidas (80 g)
Berinjela - 360 g ou 4 ½ xíc
Cebola - 135 g ou 1 xíc
Alho - 2 colheres de sopa
Salsinha (folhas) - ½ xíc
Aveia em flocos - 80 g ou 1 xíc
Farinha de trigo integral - 60 g ou ½ xíc
Cominho em pó a gosto
Pimenta do reino em pó a gosto
Sal a gosto

Composição Nutricional da receita

Nutrientes	Quantidades
Proteínas	27 g
Carboidratos	185,7 g
Lipídios	24 g
Calorias	1067 Kcal

*Receita feita com Protein Free em Pó

Modo de preparo:

1. Corte a berinjela em cubos e coloque no processador de alimentos juntamente com a cebola, o alho e a salsinha
2. Processe até ficarem pedaços bem pequenos;
3. Despeje em uma vasilha e acrescente os demais ingredientes;
4. Prove o sal e os temperos e ajuste se necessário;
5. Em uma assadeira antiaderente ou forrada com tapete de silicone despeje colheradas circulares;
6. Leve ao forno pré-aquecido e asse até ficarem bem douradas;
7. Aguarde amornar para servir.



Versatilidade e segurança para **quem faz restrição à proteínas.**

As necessidades nutricionais não podem se tornar obstáculos para uma vida plena e longa.

Deixe seu cardápio mais saboroso, variado e enriquecido com **Protein Free Nenutra**, a única linha de produtos isenta de proteínas disponível no mercado brasileiro.



*Produtos
Funcionais*



*Produtos
Inclusivos*



*Produtos
Inovadores*