



Receitas Rápidas e Funcionais

Preparações práticas com produtos Canto de Minas para apoiar uma alimentação equilibrada.



Nutrição baseada em qualidade, praticidade e sabor.

Na prática clínica, cada orientação nutricional precisa ser acompanhada de soluções que façam sentido na rotina dos pacientes. Afinal, promover hábitos alimentares saudáveis também significa oferecer alternativas que sejam práticas, saborosas e nutricionalmente equilibradas.

É com esse propósito que a Canto de Minas desenvolve um portfólio de produtos que alia qualidade, segurança, sabor e confiança, contribuindo para diferentes estratégias alimentares e para uma alimentação mais consciente no dia a dia.

Neste e-book, reunimos sugestões de receitas rápidas e funcionais elaboradas com produtos Canto de Minas, como Cottage, Creme de Ricota Amolight e Muçarela Light. São preparações versáteis que podem ser facilmente adaptadas aos diferentes perfis e objetivos nutricionais dos pacientes, auxiliando na adesão ao plano alimentar sem abrir mão do prazer de comer.

Esperamos que este material seja uma fonte de inspiração para o seu dia a dia profissional, oferecendo novas possibilidades de utilização de ingredientes que unem praticidade, qualidade nutricional e excelente experiência de consumo.



Produtos Canto de Minas

Ingredientes de qualidade fazem toda a diferença no resultado de uma alimentação equilibrada. Pensando nisso, a Canto de Minas desenvolve um portfólio que alia qualidade, segurança alimentar, praticidade e excelente desempenho culinário, oferecendo soluções que contribuem para diferentes estratégias nutricionais sem abrir mão do sabor.

Veja nas próximas páginas os produtos utilizados nas receitas apresentadas:





logurte Triplô Zero Whey Morango, Coco e Vitamina 250 g

Com alto teor de proteínas e a praticidade da embalagem individual, é uma excelente opção para o pré ou pós-treino, lanches intermediários e estratégias voltadas ao aumento da ingestão proteica. Reúne sabor, conveniência e os benefícios da linha Triplô Zero.



logurte Triplô Zero Morango, Ameixa e Vitamina 170 g

Produzido para quem busca equilíbrio entre sabor e saudabilidade, é uma opção versátil para lanches e cafés da manhã, oferecendo a qualidade e a cremosidade características da Canto de Minas.





Bebida Láctea UHT Whey Banana, Morango e Chocolate 250 ml

Fonte de proteínas e pronta para o consumo, combina praticidade com excelente conservação graças à tecnologia UHT. Uma solução funcional para o consumo em qualquer lugar, especialmente em rotinas mais dinâmicas.



Iogurte Triplo Zero Whey Morango e Coco 160 g

Ideal para quem busca praticidade na rotina, entrega elevado aporte proteico em uma porção compacta. Uma alternativa versátil para diferentes momentos do dia, mantendo a proposta de uma alimentação equilibrada.





Yogurte Triplo Zero Morango e Ameixa 150 g

Com textura cremosa e sabores tradicionais, é uma alternativa prática para uma alimentação mais equilibrada, mantendo o compromisso da linha Triplo Zero com qualidade e sabor.



Queijo Muçarela Fatiada Amolight 150 g

Combina sabor, excelente derretimento e menor teor de gordura, sendo uma alternativa versátil para sanduíches, omeletes, pizzas e diversas preparações culinárias.





Queijo Cottage 200 g e 400 g

Com textura leve, sabor suave e elevado potencial de aplicação, o Cottage é naturalmente rico em proteínas e extremamente versátil. Pode ser utilizado em preparações doces e salgadas, agregando cremosidade, valor nutricional e praticidade.



Creme de Ricota Tradicional e Light 180 g

Cremoso e versátil, é ideal para recheios, patês, molhos, sanduíches e diversas receitas. Disponível nas versões Tradicional e Light, oferece praticidade, excelente rendimento e sabor equilibrado para diferentes necessidades nutricionais.



Receitas Rápidas e Funcionais >>





Toast Proteico com Cottage

Ingredientes

- 2 fatias de pão integral
- 3 colheres (sopa) de **Cottage Canto de Minas**
- Tomate em rodellas
- Orégano
- Fio de azeite

Modo de preparo

Espalhe o **Cottage Canto de Minas** sobre as fatias de pão. Acrescente as rodellas de tomate e finalize com orégano e um fio de azeite.

Sugestão de consumo

Ideal para o café da manhã ou lanche da tarde.





Creme de Ricota com Ervas

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de **Creme de Ricota Amolight Canto de Minas**
- Salsinha picada
- Cebolinha picada
- Orégano
- Pimenta-do-reino (opcional)

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.

Sugestão de consumo

Sirva com torradas integrais, legumes crus ou utilize como recheio de sanduíches.





Wrap Proteico

Ingredientes

- 1 pão folha integral
- **Cottage Canto de Minas**
- Frango desfiado
- Alface
- Cenoura ralada

Modo de preparo

Espalhe o **Cottage Canto de Minas** sobre o pão folha, adicione os demais ingredientes, enrole e sirva.

Sugestão de consumo

Excelente opção para lanches ou refeições rápidas.





Omelete Cremosa

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de **Cottage Canto de Minas**
- Tomate picado
- Espinafre

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e prepare a omelete normalmente em uma frigideira antiaderente.

Dica

O **Cottage Canto de Minas** confere maior cremosidade e aumenta o teor proteico da preparação.





Patê de Ricota

Ingredientes

- Creme de **Ricota AmoLight Canto de Minas**
- Atum
- Cenoura ralada
- Salsinha

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até obter um patê homogêneo.

Sugestão de consumo

Ideal para torradas integrais, sanduíches e wraps.





Bowl Proteico

Ingredientes

- **Cottage Canto de Minas**
- Tomate-cereja
- Pepino
- Grão-de-bico
- Folhas verdes
- Azeite

Modo de preparo

Disponha todos os ingredientes em uma tigela e finalize com azeite.

Sugestão de consumo

Uma refeição leve, rica em proteínas e de preparo rápido.





Bruschetta Fit

Ingredientes

- Pão italiano integral
- Creme de **Ricota Amolight Canto de Minas**
- Tomate picado
- Manjericão
- Azeite

Modo de preparo

Monte a bruschetta e leve ao forno por alguns minutos até aquecer.





Panqueca Proteica

Massa

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de aveia
- Sal a gosto

Recheios sugeridos

Cottage Canto de Minas ou **Creme de Ricota Amolight Canto de Minas** com frango desfiado

Modo de preparo

Misture os ingredientes da massa, prepare a panqueca em frigideira antiaderente e recheie conforme a preferência.





Pizza Fit

Ingredientes

- 1 pão sírio integral
- **Creme de Ricota Amolight Canto de Minas**
- **Muçarela Light Canto de Minas**
- Tomate
- Orégano

Modo de preparo

Monte a pizza e leve ao forno por aproximadamente 10 minutos.





Sanduíche Proteico

Ingredientes

- Pão integral
- **Cottage Canto de Minas**
- **Muçarela Light Canto de Minas**
- Peito de peru
- Tomate
- Alface

Modo de preparo

Monte o sanduíche com todos os ingredientes.

Sugestão de consumo

Uma opção prática, nutritiva e rica em proteínas para diferentes momentos do dia.



Alimentação equilibrada também começa com boas escolhas .

A rotina clínica é feita de recomendações que precisam ser aplicáveis à vida real. Por isso, contar com ingredientes versáteis, seguros e de qualidade faz toda a diferença na construção de estratégias alimentares que promovam adesão, equilíbrio e bem-estar.

A Canto de Minas segue comprometida em desenvolver produtos que unem qualidade, confiança e sabor, oferecendo soluções que apoiam o trabalho dos profissionais da Nutrição e tornam a alimentação saudável mais prática no dia a dia.

Esperamos que este material inspire novas possibilidades para o seu atendimento e contribua para tornar a experiência alimentar dos seus pacientes ainda mais completa.





📷 @cantodeminasoficial

📌 @laticiniocantodeminas

🌐 Laticínio Canto de Minas

🎵 @cantodeminasoficial

📺 @CantinhoDeReceitas

www.cantodeminas.com.br

CAC (34) 3271 6736

0800 340 8100

Unidade 1:

Rua Trinta, nº 1802
Centro
Ituiutaba-MG

Unidade 2:

Rua João Batista
Mendes, nº 400
Setor Industrial
Ituiutaba-MG

Unidade 3:

Avenida José de
Assis Lemos, nº 671
São Dimas
Ibiá-MG