RECEITAS

Ehrmann

A alimentação equilibrada pode ser simples, prática e saborosa. Este ebook reúne receitas desenvolvidas com produtos Ehrmann High Protein, Ehrmann Apreciare e Ehrmann Daily Fit, explorando combinações leves, refrescantes e funcionais para diferentes momentos do dia. São preparos pensados para quem busca conveniência sem abrir mão do sabor.

Com poucos ingredientes e técnicas acessíveis, é possível transformar o dia a dia em experiências deliciosas e descomplicadas.

PANQUECA PROTEICA COM WHEY E BANANA CARAMELIZADA

Uma opção prática e nutritiva para o dia a dia. Esta panqueca combina a suavidade do Whey sabor Baunilha com o sabor marcante da banana caramelizada. É ideal para café da manhã, lanche pós-treino ou sobremesa equilibrada.

Ingredientes

- 1 garrafa de Ehrmann High Protein Whey sabor Baunilha (250 ml)
- 1 ovo (aprox. 50 g)
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia (40 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (5 g)
- 1 banana em rodelas (100 g)
- 1 colher de chá de açúcar mascavo (5 g)
- Manteiga ou óleo (5 ml) para untar

Modo de preparo

1. Misture o Whey, o ovo, a farinha de aveia e o fermento até obter uma massa homogênea.

2. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje pequenas porções da massa.

3. Doure dos dois lados e reserve.

4. Na mesma frigideira, adicione o açúcar mascavo e a banana até dourar. Sirva com as bananas caramelizadas por cima.

Dica do Chef

Adicione raspas de limão ou laranja à massa para realçar o sabor.

Ehrmann
HIGH PROTEIN
Baunilha
PROTEÍNAS
14g
ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES
ZERO GORDURAS TOTAIS
ZERO LACTOSE
250g
**CONTÉM AÇÚCARES PRÓPRIOS DOS INGREDIENTES.
***POR EMBALAGEM.
ESTE NÃO É UM ALIMENTO BAIXO OU REDUZIDO EM VALOR ENERGÉTICO.

PAVÊ COM EHRMANN APRECIARE DE MORANGO E MARACUJÁ

Um pavê simples de montar, com camadas macias de biscoito, creme de iogurte e geleia. A combinação dos sabores de morango e maracujá traz equilíbrio e suavidade.

Ingredientes

- 4 bolachas champanhe
- 1 pote de iogurte Ehrmann Apreciare Morango (80 g)
- 2 potes de iogurte Ehrmann Apreciare Maracujá (160 g)
- 50 ml de leite
- Geleia de sua preferência

Modo de preparo

1. Misture o leite com o iogurte Ehrmann Apreciare Morango e use para umedecer as bolachas champanhe.

2. Em uma taça, faça a primeira camada com as bolachas umedecidas.

3. Adicione uma camada de Ehrmann Apreciare Maracujá.

4. Acrescente uma camada de geleia.

5. Faça outra camada de bolachas.

6. Cubra com uma camada generosa de Ehrmann Apreciare.

7. Decore com geleia por cima.

Dica do Chef

Refrigere por pelo menos duas horas para firmar as camadas.

Ehrmann
APRECIARE
GREGO
MORANGO 80g
INGREDIENTES: Leite pasteurizado integral, açúcar, leite em pó desnatado, creme de leite pasteurizado, amido, preparado de fruta de morango light, polpa de morango, amido, aroma idêntico ao natural de morango, espessantes carboximetilcelulose sódica e goma guar, acidulante ácido cítrico, corante carmim e conservante sorbato de potássio, fermento lácteo e espessante gelatina.
ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
MORANGO 80g
MORANGO 80g
MORANGO 80g

OVERNIGHT DE AVEIA COM EHRMANN DAILY FIT E CHIA

Um preparo simples para deixar pronto na noite anterior. A combinação do iogurte Ehrmann Daily Fit Morango com aveia e chia cria uma textura cremosa e equilibrada, ideal para um café da manhã leve e sem adição de açúcares.

Ingredientes

- 1 pote de iogurte Ehrmann Daily Fit Morango (80 g)
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá de chia
- 2 a 3 colheres de sopa de água ou leite vegetal
- Frutas picadas para finalizar, opcional

Modo de preparo

1. Em um pote com tampa, misture a aveia, a chia e a água ou leite vegetal.

2. Acrescente o iogurte Ehrmann Daily Fit e misture suavemente.

3. Tampe e leve à geladeira por pelo menos seis horas.

4. Sirva pela manhã, puro ou com frutas frescas por cima.

Dica do Chef

Para textura mais firme, acrescente meia colher extra de chia.

FAB:28/07/25 12:47
VAL:21/09/25 L:220921
Ehrmann
daily fit
Morango 80g
480g Morango
Zero
Morango 80g

PARFAIT PROTEICO COM EHRMANN HIGH PROTEIN, FRUTAS E GRANOLA

Este parfait oferece uma combinação equilibrada de cremosidade, crocância e frescor. É uma receita versátil e rápida, ideal para café da manhã, lanche da tarde ou pós-treino.

Ingredientes

- 1 copo de iogurte Ehrmann High Protein Tradicional (140 g)
- ½ xícara de granola
- ½ xícara de frutas frescas picadas
- 1 colher de chá de mel
- Sementes de chia ou lascas de coco, opcional

Modo de preparo

1. Em um copo ou taça, adicione uma camada de iogurte.

2. Acrescente frutas picadas.

3. Adicione mais uma camada de iogurte e finalize com granola.

4. Regue com mel e, se desejar, finalize com chia ou coco.

5. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado por até vinte e quatro horas.

Dica do Chef

Monte em potes com tampa para facilitar o consumo fora de casa.

PUXE
ann
PROTEIN
Tradicional
PROTEÍNAS
15 g
PROTEÍNAS
ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES
ZERO GORDURAS SATURADAS
ZERO LACTOSE
COM COLÁGENO
140 g

MOUSSE PROTEICA DE MARACUJÁ SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

Uma sobremesa leve e aromática que combina a acidez do maracujá com a cremosidade do iogurte High Protein. É prática e ideal para quem busca leveza no dia a dia.

Ingredientes

- 2 copos de iogurte Ehrmann High Protein Tradicional (280 g)
- Polpa de 2 maracujás frescos
- 1 colher de sopa de mel ou 5 a 8 gotas de estévia
- 1 colher de sopa de chia, opcional

Modo de preparo

1. Retire a polpa dos maracujás. Para uma textura mais suave, utilize apenas o suco peneirado. Para textura rústica, mantenha as sementes.

2. Em uma tigela, coloque o iogurte e bata rapidamente com um fouet.

3. Adicione a polpa ou o suco e misture até ficar uniforme.

4. Adoce com mel ou estévia.

5. Se desejar consistência mais firme, acrescente a chia.

6. Distribua em taças e leve à geladeira por pelo menos duas horas.

Dica do Chef

Finalize com hortelã ou cubos de manga para intensificar o frescor.

SMOOTHIE BOWL DE EHRMANN DAILY FIT MORANGO COM BANANA CONGELADA

Um bowl cremoso e refrescante, preparado com banana congelada e o iogurte Ehrmann Daily Fit Morango. É uma opção leve e sem adição de açúcares, ideal para começar o dia com energia.

Ingredientes

- 1 pote de iogurte Ehrmann Daily Fit Morango (80 g)
- 1 banana média congelada
- ½ xícara de morangos congelados ou frescos
- Frutas, granola ou sementes para finalizar

Modo de preparo

1. No processador ou liquidificador, coloque a banana congelada, os morangos e o iogurte.

2. Bata até obter uma mistura cremosa e espessa.

3. Transfira para uma tigela e finalize com frutas, granola ou sementes.

Dica do Chef

Para consistência ainda mais densa, adicione algumas pedras de gelo ao bater.

MOUSSE DE PISTACHE COM EHRMANN HIGH PROTEIN

Uma mousse rápida e cremosa, feita com o pouch High Protein sabor Pistache. É prática e tem textura delicada.

Ingredientes

- 1 pouch de Ehrmann High Protein sabor Pistache (160 g)
- 3 colheres de leite em pó de sua preferência
- Pistache a gosto

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes, leve à geladeira por três horas e finalize com pistaches antes de servir.

Dica do Chef

Adicione uma colher de iogurte High Protein para mais cremosidade.

Ehrmann
HIGH PROTEIN
Pistache
PROTEÍNAS*** 17g PROTEÍNAS***
FORA DA 8h GELADEIRA***
ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES**
ZERO GORDURAS TOTAIS
ZERO LACTOSE
160g
**CONTÉM AÇÚCARES PRÓPRIOS DOS INGREDIENTES.
***POR EMBALAGEM.
ESTE NÃO É UM ALIMENTO BAIXO OU REDUZIDO EM VALOR ENERGÉTICO
Imagem ilustrativa.

IOGURTE ASSADO EHRMANN HIGH PROTEIN

O iogurte assado tem textura delicada e sabor suave. Pode ser servido puro ou acompanhado de geleia.

Ingredientes

- 1 copo de iogurte Ehrmann High Protein Tradicional (140 g)
- 1 ovo
- Geleia de sua preferência

Modo de preparo

1. Misture o iogurte e o ovo até formar uma massa homogênea.

2. Transfira para um recipiente que possa ir ao forno ou à airfryer.

3. Asse até dourar levemente.

4. Deixe esfriar e leve à geladeira.

5. Sirva em temperatura ambiente com geleia ou puro.

Dica do Chef

Adicione algumas gotas de essência de baunilha para realçar o sabor.

Ehrmann
HIGH PROTE

MOCKTAIL PROTEICO COM BANANA E MORANGO

Uma bebida leve e refrescante que combina frutas e High Protein. Ideal para dias quentes ou como opção prática no meio da tarde.

Ingredientes

- Morangos picados
- 1 colher de chá de mel
- 1 garrafa de Ehrmann High Protein sabor Banana (250 g)
- Polpa de morango
- Gelo

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes na coqueteleira, agite bem e sirva imediatamente.

Dica do Chef

Adicione folhas de hortelã para um toque aromático.

Ehrmann
HIGH PROTEIN
Banana
24g
PROTEÍNAS
VALOR ENERGÉTICO

As receitas reunidas aqui mostram como opções práticas e equilibradas podem fazer parte da rotina de forma simples e prazerosa. Os produtos Ehrmann oferecem versatilidade para diferentes momentos do dia, permitindo combinações que atendem desde cafés da manhã rápidos até sobremesas leves ou preparos que complementam uma rotina ativa.

A proposta deste material é inspirar escolhas cotidianas que tragam mais sabor, leveza e criatividade à alimentação. Que cada preparo sirva como ponto de partida para novas ideias e adaptações, sempre valorizando praticidade, qualidade e uma relação mais descomplicada com a cozinha.

Agradecemos por acompanhar este conteúdo e esperamos que ele contribua para tornar o dia a dia mais saboroso, acessível e equilibrado, com a companhia dos produtos Ehrmann em cada nova criação.

Ehrmann