

☐ Cardápio Completo do Dia

Utilizando seus ingredientes disponíveis para 3 pessoas

☀ Café da Manhã

Torradas com Ovos Mexidos e Queijo Mussarela, Suco de Laranja

Ingredientes:

- 6 fatias de pão
- 3 ovos
- 3 fatias de queijo mussarela
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 2 colheres de sopa de leite longa vida
- 1 jarra de suco de laranja
- Sal e pimenta a gosto (implícito)

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com o leite, sal e pimenta.
2. Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira em fogo médio. Despeje os ovos batidos e mexa suavemente até que estejam cozidos, mas ainda úmidos.
3. Enquanto os ovos cozinham, torra as fatias de pão.
4. Monte as torradas com os ovos mexidos e uma fatia de queijo mussarela sobre cada uma. Se desejar, leve ao forno por 1-2 minutos para o queijo derreter.
5. Sirva imediatamente com o suco de laranja.

☐ **Tempo:** 15 minutos

☐ Lanche da Manhã

Smoothie Refrescante de Banana e Morango com Iogurte

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 xícara de suco de morango

- 1 pote de iogurte natural ou sabor morango
- Gelo a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Descasque a banana e corte em pedaços.
2. No liquidificador, adicione a banana, o suco de morango, o iogurte e o gelo (se usar).
3. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
4. Sirva em copos.

☐ **Tempo:** 5 minutos

☐ Almoço (Prato Principal)

Strogonoff Rápido de Proteína Cozida com Champignon e Pão Fresco

Ingredientes:

- 300g de proteína cozida (do recipiente plástico com alimento cozido não identificado, ex: frango ou carne desfiada/cubos)
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 lata pequena de champignon em conserva (drenado)
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara de vinho tinto (opcional, para sabor)
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- Sal e pimenta a gosto (implícito)
- Pão fresco para acompanhar

Modo de Preparo:

1. Em uma panela ou frigideira grande, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios e translúcidos.
2. Adicione a proteína cozida e a páprica doce, misturando bem. Cozinhe por 2-3 minutos.
3. Acrescente a farinha de trigo e mexa por 1 minuto para cozinhar a farinha.
4. Adicione o vinho tinto (se usar) e deixe evaporar o álcool por 1 minuto. Em seguida, incorpore o molho

de tomate e o ketchup. Misture bem.

5. Junte o champignon e, por último, o creme de leite. Misture delicadamente até o molho aquecer e engrossar levemente. Não deixe ferver após adicionar o creme de leite. Ajuste o sal e a pimenta.
6. Sirva imediatamente acompanhado de fatias de pão fresco.

☐ **Tempo:** 25 minutos | ☐ **Serve:** 3 pessoas

☐ Lanche da Tarde

Sobremesa Láctea de Chocolate Turbinada com Granulado e Café Cremoso

Ingredientes:

- 1 pudim de chocolate
- 1 sobremesa láctea sabor chocolate
- 2 colheres de sopa de leite condensado
- 2 colheres de sopa de chocolate granulado
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de leite longa vida
- 1 colher de chá de café solúvel
- 1 colher de sopa de açúcar refinado (para o café)

Modo de Preparo:

1. Em taças individuais, distribua o pudim de chocolate e a sobremesa láctea sabor chocolate.
2. Regue com o leite condensado e polvilhe com o chocolate granulado. Adicione algumas gotas de essência de baunilha sobre a sobremesa.
3. Para o café cremoso: Em uma xícara, misture o café solúvel com o açúcar. Adicione um pouco de água quente (cerca de 1 colher de sopa) e bata vigorosamente com uma colher pequena até formar uma espuma clara e cremosa.
4. Aqueça o leite restante e despeje sobre a espuma de café, misturando delicadamente.
5. Sirva a sobremesa com o café cremoso ao lado.

☐ **Tempo:** 10 minutos

☐ Jantar

Sanduíches Gratinados de Queijo e Tomate com Salada Simples

Ingredientes:

- 6 fatias de pão

- 6 fatias de queijo mussarela
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 tomate médio fatiado
- 1/4 de cebola pequena fatiada finamente (opcional)
- 1/2 cenoura ralada
- 1 dente de alho picado (para o molho)
- Azeite, vinagre, sal e pimenta para a salada (implícito)

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma assadeira, disponha as fatias de pão. Espalhe uma colher de sopa de molho de tomate em cada fatia.
3. Cubra cada fatia com uma fatia de queijo mussarela e algumas fatias de tomate e cebola (se usar).
4. Leve ao forno por cerca de 10-12 minutos, ou até o queijo derreter e o pão ficar levemente crocante nas bordas.
5. Enquanto os sanduíches gratinam, prepare a salada: Em uma tigela, misture a cenoura ralada, o restante do tomate fatiado e a cebola (se não usou toda nos sanduíches). Tempere com azeite, vinagre, sal e pimenta a gosto.
6. Sirva os sanduíches gratinados quentes acompanhados da salada simples.

☐ **Tempo:** 20 minutos | ☐ **Serve:** 3 pessoas

☐ Ceia (Opcional)

Iogurte com Toque Lácteo

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural ou sabor morango (se houver sobras)
- 1/2 xícara de leite longa vida ou do pote de vidro com tampa verde (provável leite ou iogurte)

Modo de Preparo:

1. Em um copo ou tigela pequena, combine o iogurte com o leite.
2. Mexa bem até obter a consistência desejada.
3. Consuma antes de dormir.

☐ **Tempo:** 2 minutos

☐ Resumo do Cardápio

☐ **Tempo total estimado:** Aproximadamente 1 hora e 15 minutos (distribuído ao longo do dia em tempo de preparo ativo)

☐ **Ingredientes utilizados:** Mais de 30 dos 43 disponíveis

☐ **Serve:** 3 pessoas durante todo o dia

☐ **Otimização:** Receitas balanceadas nutritivamente e com aproveitamento máximo dos ingredientes, focando em preparos rápidos para o tempo disponível.

☐ *Dica do Chef:* Este cardápio foi pensado para aproveitar ao máximo seus ingredientes disponíveis e seu tempo limitado. Você pode adiantar o corte de cebola e alho para o almoço e jantar, e a ralação da cenoura, para otimizar ainda mais o tempo de preparo das refeições principais!