

```html

# Cardápio Completo do Dia

Utilizando seus ingredientes disponíveis para 2 pessoas

## \* Café da Manhã

# Tapioca com Queijo e Presunto

### Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de tapioca granulada ou pronta para uso
- 100g de queijo fatiado (prato ou muçarela)
- 50g de presunto fatiado
- 1 colher de chá de manteiga

#### Modo de Preparo:

- 1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
- 2. Espalhe a tapioca de forma uniforme na frigideira, formando um disco.
- 3. Quando as bordas começarem a soltar e a tapioca formar uma "massa", adicione o queijo e o presunto em uma metade.
- 4. Dobre a tapioca ao meio, formando uma meia-lua, e pressione levemente com uma espátula.
- 5. Deixe dourar dos dois lados até o queijo derreter. Sirva quente com um pouco de manteiga por cima, se desejar.

| П | Tempo: | 1 | $\cap$ | min | 11105 |
|---|--------|---|--------|-----|-------|
|   |        |   |        |     |       |

☐ Lanche da Manhã

### Salada de Folhas Frescas com Tomate e Cenoura

#### Ingredientes:

- 1/2 maço de alface
- 1 tomate médio
- 1/2 cenoura média

#### Modo de Preparo:

- 1. Lave bem as folhas de alface e o tomate. Rasgue a alface em pedaços menores.
- 2. Corte o tomate em rodelas ou cubos.
- 3. Descasque e rale a cenoura.
- 4. Misture todos os ingredientes em uma tigela. Sirva. (Opcional: tempere com sal e azeite, se disponíveis).

| Tempo: | 7 | minutos |  |
|--------|---|---------|--|
|        |   |         |  |

☐ Almoço (Prato Principal)

# Frango Grelhado com Salada Colorida

### Ingredientes:

- 2 filés de peito de frango (aprox. 150g cada)
- 1/2 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de manteiga
- 1/2 maço de alface (restante)
- 1/2 cenoura média (restante)
- 1/2 beterraba média
- 1 tomate médio (restante)

### Modo de Preparo:

- 1. Tempere os filés de frango com alho picado, sal e pimenta (se disponíveis).
- 2. Aqueça uma frigideira com a manteiga em fogo médio-alto. Grelhe os filés de frango por cerca de 5-7 minutos de cada lado, ou até estarem cozidos por completo e dourados. Reserve.
- 3. Para a salada: Lave bem a alface, a cenoura, a beterraba e o tomate.
- 4. Rasgue a alface, corte o tomate em rodelas. Rale a cenoura e a beterraba.
- 5. Monte os pratos com o frango grelhado e uma porção generosa da salada colorida.

| ☐ <b>Tempo:</b> 35 minutos   ☐ <b>Serve:</b> 2 pess | soas |
|-----------------------------------------------------|------|
| ☐ Lanche da Tarde                                   |      |

# Rolinhos de Queijo e Presunto

### Ingredientes:

• 50g de queijo fatiado (restante)

• 50g de presunto fatiado (restante)

### Modo de Preparo:

- 1. Enrole cada fatia de presunto em uma fatia de queijo.
- 2. Disponha em um prato e sirva.

☐ Tempo: 3 minutos

# Frango Cremoso com Legumes e Molho Branco

#### Ingredientes:

- 1 filé de peito de frango (ou o que sobrou do almoço)
- 1/2 cebola média (restante)
- 1 dente de alho (restante)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 200ml de leite
- 1/2 cenoura (restante, opcional)
- Queijo ralado (opcional, para gratinar ou misturar)

#### Modo de Preparo:

- 1. Corte o frango em cubos pequenos. Pique a cebola e o alho. Se usar cenoura, pique em cubos pequenos.
- 2. Em uma panela, aqueça metade da manteiga e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
- 3. Adicione o frango e cozinhe até dourar. Se usar a cenoura, adicione e refogue por alguns minutos. Reserve.
- 4. Na mesma panela, adicione o restante da manteiga. Quando derreter, adicione a farinha de trigo e mexa rapidamente por 1 minuto, formando uma pasta (roux).
- 5. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre com um fouet ou colher para não formar grumos, até o molho engrossar. Tempere com sal e pimenta (se disponíveis).
- 6. Incorpore o frango e os legumes cozidos ao molho branco. Mexa bem.
- 7. Se desejar, transfira para um refratário, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno (ou airfryer) por alguns minutos para gratinar.

| П | Tempo:    | 40 | minutos   | ΙП  | Serve: | 2 | pessoas  |
|---|-----------|----|-----------|-----|--------|---|----------|
| ш | - CIIIpo. |    | 111111000 | ι ш | 001101 | _ | poododao |

| ☐ Ceia (Opcional)                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leite Morno                                                                                                                                                                          |
| Ingredientes:                                                                                                                                                                        |
| • 200ml de leite (restante)                                                                                                                                                          |
| Modo de Preparo:                                                                                                                                                                     |
| 1. Aqueça o leite no fogão, micro-ondas ou airfryer (se tiver função para aquecer líquidos) até ficar morno.                                                                         |
| 2. Sirva em um copo.                                                                                                                                                                 |
| □ <b>Tempo:</b> 2 minutos                                                                                                                                                            |
| □ Resumo do Cardápio                                                                                                                                                                 |
| ☐ <b>Tempo total estimado:</b> 1 hora e 37 minutos (distribuído ao longo do dia)                                                                                                     |
| ☐ Ingredientes utilizados: 13 de 13 disponíveis                                                                                                                                      |
| □ <b>Serve:</b> 2 pessoas durante todo o dia                                                                                                                                         |
| □ <b>Otimização:</b> Receitas balanceadas nutritivamente e com aproveitamento máximo dos ingredientes                                                                                |
| $\square$ Dica do Chef: Este cardápio foi pensado para aproveitar ao máximo seus ingredientes disponíveis. Você pode preparar algumas coisas com antecedência para otimizar o tempo! |
| Sua receita foi enviada também para o e-mail:                                                                                                                                        |

` ` `