

``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.

☐ **Tempo:** 10 minutos

☐ 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 rodela 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 rodela. Rale a cenoura e a beterraba.
5. Monte os pratos com o frango grelhado e uma porção generosa da salada colorida.

☐ **Tempo:** 35 minutos | ☐ **Serve:** 2 pessoas

☐ Lanche da Tarde

Rolinhas 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

☐ Jantar

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.

☐ **Tempo:** 40 minutos | ☐ **Serve:** 2 pessoas

☐ 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.

☐ **Tempo:** 2 minutos

☐ Resumo do Cardápio

☐ **Tempo total estimado:** 1 hora e 37 minutos (distribuído ao longo do dia)

☐ **Ingredientes utilizados:** 13 de 13 disponíveis

☐ **Serve:** 2 pessoas durante todo o dia

☐ **Otimização:** Receitas balanceadas nutritivamente e com aproveitamento máximo dos ingredientes

☐ *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:

^^^