



## ☐ Complete Daily Menu

*Using your available ingredients for 1 people*

### \* Breakfast

#### Hash de Batata com Peru e Queijo

Ingredients:

- 1 batata média
- 2 fatias de peito de peru
- 20g de queijo (ralado ou em fatias pequenas)
- 1/4 de cebola pequena
- 1/2 colher de sopa de manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Preparation Method:

1. Lave, descasque e rale a batata em ralo grosso ou pique em cubos bem pequenos. Pique a cebola finamente e o peito de peru em tiras ou cubos.
2. Em uma frigideira no fogão, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a cebola e refogue até ficar translúcida.
3. Adicione a batata ralada ou picada à frigideira. Espalhe bem e cozinhe, virando ocasionalmente, até dourar e ficar macia (cerca de 10-15 minutos). Tempere com sal e pimenta.
4. Adicione o peito de peru e continue cozinhando por mais 2-3 minutos.
5. Polvilhe o queijo por cima e tampe a frigideira por um minuto para o queijo derreter. Sirva imediatamente.

☐ **Time:** 25 minutes

### ☐ Morning Snack

#### Salada de Frutas Refreshante

Ingredients:

- 1/2 laranja

- 1 cacho pequeno de uvas

#### Preparation Method:

1. Lave bem as uvas.
2. Descasque a laranja e corte em pedaços.
3. Combine as uvas e os pedaços de laranja em uma tigela pequena.

☐ **Time:** 5 minutes

#### ☐ Lunch (Main Course)

### **Arroz com Peru Salteado e Salada Fresca de Abacate**

#### Ingredients:

- 1/2 xícara de arroz (seco)
- 3 fatias de peito de peru
- 1/2 tomate médio
- 1/4 de pepino
- 1/2 abacate pequeno
- 1/4 de cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1/2 limão (suco)
- 1 colher de chá de azeite (se disponível, ou um pouco de manteiga)
- Sal e pimenta a gosto

#### Preparation Method:

1. Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem (geralmente 1 parte de arroz para 2 partes de água, cozinhe até a água secar e o arroz ficar macio).
2. Enquanto o arroz cozinha, pique o peito de peru em tiras ou cubos. Pique finamente 1/4 da cebola e o dente de alho.
3. Em uma frigideira no fogão, aqueça o azeite (ou um pouco de manteiga). Adicione a cebola e o alho picados e refogue até ficarem aromáticos. Adicione o peru e cozinhe até dourar levemente. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
4. Para a salada: Pique o tomate, o pepino e o abacate em cubos. Pique o restante da cebola finamente. Combine todos os ingredientes em uma tigela. Esprema o suco de meio limão por cima e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture delicadamente.
5. Sirva o arroz, o peru salteado e a salada de abacate em pratos separados ou lado a lado.

☐ **Time:** 35 minutes | ☐ **Serves:** 1 people

## ☐ Afternoon Snack

### **Chips Crocantes com Queijo**

Ingredients:

- Porção de chips
- 20g de queijo (em cubos ou fatias)

Preparation Method:

1. Sirva os chips em um prato.
2. Disponha os cubos ou fatias de queijo ao lado.

☐ **Time:** 2 minutes

## ☐ Dinner

### **Frigideira de Peru e Tomate com Batata Cozida**

Ingredients:

- 1 batata média
- 3 fatias de peito de peru
- 1/2 tomate médio
- 1/4 de cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- 20g de queijo (ralado ou em fatias) para finalizar

Preparation Method:

1. Lave, descasque e corte a batata em cubos médios. Cozinhe a batata em água fervente com uma pitada de sal até ficar macia (cerca de 10-15 minutos). Escorra e reserve.
2. Enquanto a batata cozinha, pique o peito de peru em tiras ou cubos. Pique a cebola e o alho finamente. Pique o tomate em cubos.
3. Em uma frigideira no fogão, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue até ficarem perfumados.
4. Adicione o peito de peru e cozinhe até dourar. Junte o tomate picado e cozinhe por mais 3-5 minutos, até

o tomate começar a desmanchar e formar um molho. Tempere com sal e pimenta.

5. Adicione os cubos de batata cozidos à frigideira e misture delicadamente para incorporar os sabores.
6. Polvilhe o queijo por cima, tampe e cozinhe por mais 1-2 minutos, ou até o queijo derreter. Sirva quente.

☐ **Time:** 30 minutes | ☐ **Serves:** 1 people

## ☐ Late-Night Snack (Optional)

### Uvas Frescas

Ingredients:

- Restante das uvas

Preparation Method:

1. Lave bem as uvas e sirva.

☐ **Time:** 2 minutes

## ☐ Menu Summary

☐ **Total estimated time:** 1 hour 40 minutes (distributed throughout the day)

☐ **Ingredients used:** 16 out of 16 available

☐ **Serves:** 1 people throughout the day

☐ **Optimization:** Nutritionally balanced recipes with maximum ingredient utilization

☐ *Chef's Tip:* Este menu foi projetado para aproveitar ao máximo seus ingredientes disponíveis. Você pode preparar alguns itens com antecedência, como picar vegetais ou cozinhar a batata para o jantar durante o almoço, para otimizar seu tempo!