

## ☐ Seu Cardápio Completo do Dia

*Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 2 pessoas*

### ☀ Café da Manhã

#### **Omelete Cremoso com Legumes e Morangos Frescos**

*Um café da manhã nutritivo e saboroso para começar o dia com energia.*

##### Ingredientes:

- 4 Ovos grandes
- 2 colheres de sopa de Creme de Queijo (Cream Cheese)
- ¼ de Pimentão (qualquer cor), picado em cubinhos
- ¼ de Cebola pequena, picada finamente
- 1 colher de sopa de Cebolinha ou outras ervas frescas picadas
- ½ xícara de Morangos frescos, fatiados
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Um fio de Azeite de oliva (para untar a frigideira)

##### Modo de Preparo:

1. **Prepare os legumes:** Em uma tigela pequena, misture o pimentão e a cebola picados. Reserve.
2. **Bata os ovos:** Em outra tigela, bata os ovos com um garfo até as gemas e claras estarem bem misturadas. Tempere com sal e pimenta.
3. **Cozinhe o omelete:** Aqueça um fio de azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Despeje os ovos batidos e deixe firmar um pouco.
4. **Adicione o recheio:** Quando as bordas começarem a cozinhar, espalhe o creme de queijo, os legumes picados e a cebolinha sobre metade do omelete.
5. **Finalize:** Dobre a outra metade do omelete sobre o recheio e deixe cozinhar por mais 1-2 minutos, ou até o queijo derreter e o omelete estar no seu ponto preferido.
6. **Sirva:** Transfira o omelete para um prato e sirva imediatamente com os morangos frescos fatiados ao lado.

☐ **Tempo:** Até 30 minutos

## ☐ Lanche da Manhã

### Iogurte Natural com Pesto e Azeitonas

*Uma opção de lanche salgado e refrescante, diferente e com baixo carboidrato.*

#### Ingredientes:

- 1 xícara de Iogurte natural (sem açúcar)
- 1 colher de chá de Pesto (ou molho verde similar)
- 5-6 Azeitonas (verdes ou pretas), picadas

#### Modo de Preparo:

1. **Misture tudo:** Em uma tigela pequena, combine o iogurte natural com o pesto e as azeitonas picadas.
2. **Sirva:** Mexa bem e desfrute! Se preferir, pode adicionar uma pitadinha de sal e pimenta.

☐ **Tempo:** Até 5 minutos

## ☐ Almoço (Prato Principal)

### Salada Vibrante de Ovos e Legumes com Molho de Mostarda Cremoso

*Uma salada completa e satisfatória, perfeita para manter a leveza e a energia.*

#### Ingredientes:

- 2 Ovos grandes, cozidos e cortados em quartos
- 2 xícaras de Folhas verdes variadas (alface, espinafre, etc.)
- 1 Cenoura média, ralada ou cortada em juliana fina
- ¼ de Cebola roxa pequena, fatiada finamente (opcional, se tiver)
- **\*\*Para o Molho:\*\***
- 2 colheres de sopa de Maionese
- 1 colher de sopa de Mostarda (amarela ou dijon)
- 1 colher de sopa de Azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de Vinagre balsâmico
- Sal e pimenta do reino a gosto
- \*Opcional para quem não segue baixo carboidrato:\* ½ xícara de Arroz cozido, para servir como base.

#### Modo de Preparo:

1. **Cozinhe os ovos:** Coloque os ovos em uma panela com água fria. Leve ao fogo alto e, assim que ferver, cozinhe por 8-10 minutos para ovos cozidos. Resfrie em água gelada, descasque e corte em quartos.

2. **Prepare os vegetais:** Lave e seque bem as folhas verdes. Rale ou corte a cenoura. Fatie a cebola finamente.
3. **Prepare o molho:** Em uma tigelinha, misture a maionese, mostarda, azeite de oliva e vinagre balsâmico. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa bem até ficar homogêneo.
4. **Monte a salada:** Em dois pratos, distribua as folhas verdes. Adicione a cenoura ralada e a cebola fatiada. Disponha os quartos de ovo cozido por cima.
5. **Sirva:** Regue generosamente com o molho de mostarda cremoso. Se desejar e não seguir baixo carboidrato, sirva com uma porção de arroz cozido ao lado ou por baixo da salada.

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

## ☐ Lanche da Tarde

### Fatias de Laranja com Toque de Balsâmico

*Um lanche simples e refrescante, com um toque agridoce.*

Ingredientes:

- 2 Laranjas ou Mexericas
- 1 colher de chá de Vinagre balsâmico (opcional)

Modo de Preparo:

1. **Descasque e fatie:** Descasque as laranjas/mexericas e corte-as em rodela ou gomos.
2. **Sirva:** Arrume as frutas em um prato. Se desejar um toque agridoce, regue levemente com o vinagre balsâmico.

☐ **Tempo:** Até 10 minutos

## ☐ Jantar

### Gratinado de Batata Doce Cremoso com Legumes e Páprica

*Um prato reconfortante e saboroso, com uma opção mais amigável ao baixo carboidrato.*

Ingredientes:

- 2 Batatas Doces médias (ou 2 Batatas comuns médias), descascadas e fatiadas finamente
- ½ Pimentão (qualquer cor), fatiado em tiras finas
- ½ Cebola média, fatiada finamente
- 2 dentes de Alho, picados
- 2 colheres de sopa de Creme de Queijo (Cream Cheese)

- 1 colher de sopa de Manteiga ou Margarina
- 1 colher de chá de Páprica doce
- 1 colher de sopa de Cebolinha ou Salsinha fresca picada (para finalizar)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite de oliva para refogar

#### Modo de Preparo:

1. **Prepare as batatas:** Pré-aqueça o forno a 180°C. Fatie as batatas doces (ou batatas comuns) o mais finamente possível. Você pode usar um mandoline se tiver, para fatias uniformes.
2. **Refogue os legumes:** Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite em fogo médio. Adicione a cebola e o pimentão e refogue por 5-7 minutos até ficarem macios. Adicione o alho picado e a páprica, refogando por mais 1 minuto. Tempere com sal e pimenta.
3. **Prepare o molho cremoso:** Em uma panela pequena, derreta a manteiga em fogo baixo. Adicione o creme de queijo e umas 2-3 colheres de sopa de água (ou leite, se tiver) para ajudar a formar um molho cremoso. Tempere com sal e pimenta.
4. **Monte o gratinado:** Em um refratário pequeno, faça uma camada de fatias de batata. Espalhe uma porção dos legumes refogados por cima. Regue com um pouco do molho cremoso. Repita as camadas até terminar os ingredientes, finalizando com uma camada de batatas e o restante do molho.
5. **Asse:** Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 30-40 minutos, ou até as batatas estarem macias. Retire o papel alumínio e asse por mais 10-15 minutos, ou até dourar levemente.
6. **Sirva:** Retire do forno, deixe descansar por alguns minutos. Salpique a cebolinha ou salsinha picada antes de servir. Para quem segue baixo carboidrato, sirva uma porção menor e combine com uma salada verde simples se tiver folhas restantes.

☐ **Tempo:** Até 1 hora e 15 minutos | ☐ **Serve:** 2 pessoas

#### ☐ Resumo do Seu Dia

☐ **Tempo total estimado:** Distribuído ao longo do dia, respeitando o limite de Mais de 1 hora minutos por refeição principal.

☐ **Aproveitamento inteligente:** 21 ingredientes principais utilizados harmoniosamente.

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

♻️ **Equilíbrio nutricional:** Refeições balanceadas e complementares, com foco em vegetais e proteínas, e opções para a restrição de baixo carboidrato.

☐ *Chef Inteligente:* Organize seu preparo! Você pode cozinhar os ovos do almoço enquanto prepara o café da manhã. Os molhos e alguns cortes de vegetais podem ser adiantados para otimizar seu tempo na cozinha. Lembre-se que "baixo carboidrato" é uma diretriz, e você pode ajustar as porções de carboidratos como batata e arroz conforme sua preferência pessoal!