

□ Seu Cardápio Completo do Dia

Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 2 pessoas

□ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- **Requeijão / Cream Cheese** (diversos potes)
- **Iogurte Natural / Coalhada**
- **Azeitonas em conserva** (diversos potes)
- **Manteiga / Margarina**
- **Arroz cozido** (sobra, em saco plástico)
- **Ovos**
- **Cenouras** (frescas, em sacos)
- **Alface / Rúcula** (saco de folhas verdes)
- **Batatas Pequenas** (em saco)
- **Espinafre / Couve** (saco de folhas verdes)
- **Mostarda** (pote e garrafa)
- **Molho Pesto** (pote)
- **Frango desfiado** (cozido, em pote)
- **Morango** (em pote)
- **Molho de tomate caseiro** (em pote)
- **Cebolas** (em saco com batatas)
- **Manga em cubos** (em saco)
- **Tomates** (frescos, em saco)
- **Limões** (frescos, em saco)
- **Maionese** (pote)
- **Mel / Geleia de Fruta** (diversos potes/garrafas)
- **Alho picado em conserva** (pote pequeno)
- **Azeite / Óleo** (garrafa escura)
- **Vinagre de Vinho Branco** (garrafa clara)
- **Mix de temperos (La Balsa)** (potes verdes, especiarias mexicanas)
- **Café solúvel** (Nescafé)

☐ *Organizei seu cardápio distribuindo estes ingredientes ao longo do dia de forma harmoniosa! Todas as receitas são pensadas para serem ****sem glúten****, mas lembre-se de sempre verificar os rótulos de produtos industrializados (como molho pesto e mix de temperos) para garantir a ausência de glúten.*

☼ Café da Manhã

Ovos Mexidos Cremosos com Torrada de Arroz e Salada de Frutas Frescas

Ingredientes:

- ****Ovos**** - 2 a 3 unidades
- ****Requeijão / Cream Cheese**** - 2 colheres de sopa
- ****Manteiga / Margarina**** - 1 colher de chá
- ****Tomate**** - 1/2 unidade pequena, picado
- ****Cebola**** - 1/4 unidade pequena, picada (opcional)
- ****Arroz cozido**** (sobra) - 1 xícara
- ****Morango**** - 1/2 xícara, fatiado
- ****Manga em cubos**** - 1/2 xícara
- ****Mel**** - 1 colher de sopa (para a fruta)
- ****Limão**** - 1/4 unidade (para espremer sobre a fruta)
- **Básicos:** Sal, Pimenta do reino, Azeite (para a torrada de arroz)

Modo de Preparo:

1. ****Comece com os Ovos:**** Em uma tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta do reino. Adicione o requeijão/cream cheese e misture bem.
2. ****Prepare os Vegetais:**** Se for usar, refogue a cebola picada e o tomate em uma frigideira pequena com um fio de azeite até ficarem macios.
3. ****Cozinhe os Ovos:**** Despeje os ovos batidos na frigideira (se usou vegetais, misture-os aos ovos). Mexa constantemente em fogo médio-baixo até que os ovos estejam cozidos e cremosos. Reserve.
4. ****Faça a Torrada de Arroz:**** Em outra frigideira antiaderente, espalhe o arroz cozido, formando uma camada fina. Regue com um fio de azeite e pressione levemente com uma espátula. Deixe dourar bem de um lado (cerca de 5-7 minutos), vire e doure o outro lado, como se fosse uma torrada.
5. ****Prepare a Salada de Frutas:**** Misture os morangos fatiados e a manga em cubos. Regue com o mel e esprema um pouco de limão por cima para realçar o sabor.
6. ****Sirva:**** Monte o prato com os ovos mexidos, a "torrada" de arroz e a salada de frutas.

☐ **Tempo:** Aproximadamente 20-25 minutos

☐ Lanche da Manhã

Iogurte Cremoso com Geleia de Fruta

Ingredientes:

- **Iogurte Natural / Coalhada** - 1 pote pequeno (aprox. 150-200g)
- **Geleia de Fruta** - 1 colher de sopa

Modo de Preparo:

1. Em um copo ou tigela, coloque o iogurte natural.
2. Adicione a colher de geleia de fruta por cima e misture levemente, ou deixe em camadas para um visual bonito.

☐ **Tempo:** 2 minutos

☐ Almoço (Prato Principal)

Frango Desfiado Cremoso com Batatas Rústicas Assadas e Salada Colorida

Ingredientes:

- **Frango desfiado** (cozido) - 1 xícara
- **Cebola** - 1/2 unidade, picada
- **Alho picado em conserva** - 1 colher de chá
- **Molho de tomate caseiro** - 1/2 xícara
- **Requeijão / Cream Cheese** - 2 colheres de sopa
- **Batatas Pequenas** - 300g
- **Alface / Rúcula** - 1 maço pequeno
- **Tomates** - 1 unidade, em rodela ou picado
- **Azeitonas em conserva** - 1/4 xícara, fatiadas
- **Cenouras** - 1/2 unidade, ralada
- **Limão** - 1/2 unidade (para o molho da salada)
- **Azeite / Óleo** - para refogar, assar e temperar
- **Vinagre de Vinho Branco** - 1 colher de sopa (para o molho da salada)
- **Mostarda** - 1 colher de chá (para o molho da salada)
- *Básicos:* Sal, Pimenta do reino

Modo de Preparo:

1. ****Prepare as Batatas:**** Lave bem as batatas pequenas e corte-as ao meio ou em quartos (com casca, se preferir). Tempere com azeite, sal e pimenta do reino. Espalhe em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido (200°C) por cerca de 30-40 minutos, ou até ficarem macias por dentro e douradas por fora. Você pode usar o forno a gás ou elétrico.
2. ****Prepare o Frango Cremoso:**** Enquanto as batatas assam, aqueça um fio de azeite em uma panela no fogão. Refogue a cebola picada até ficar transparente e adicione o alho picado, refogando por mais 1 minuto.