



□ Seu Cardápio Completo do Dia

Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 2 pessoas

□ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- Requeijão/Cream Cheese - vários potes e potinhos
- Iogurte/Creme de leite (potinho branco)
- Mostarda - diversos tipos (pote amarelo, tubos)
- Pasta de azeitona (potes pequenos)
- Azeitonas verdes (pote grande)
- Picles (pote grande de vidro)
- Molho picante (garrafinhas)
- Molho shoyu (garrafa - usaremos Tamari para opção sem glúten)
- Azeite de oliva (garrafa transparente)
- Vinagre balsâmico (garrafa pequena)
- Mix de temperos líquidos (diversas garrafinhas coloridas)
- Especiarias La Dalia (páprica, outros temperos em potes vermelhos e verdes)
- Café instantâneo (Nescafé)
- Chá (sachês)
- Extrato de tomate/Relish (pote pequeno de pasta vermelha)
- Cenouras (saco)
- Espinafre/Rúcula (saco)
- Cebolas amarelas (saco)
- Alface/Folhas verdes (tigela de vidro)
- Brócolis/Couves-flores (saco)
- Batatas doces (saco de vegetais laranja)
- Pimentão vermelho (saco)
- Abobrinha (saco de vegetais verdes)
- Batatas (saco)
- Alho (saco)
- Vagem (saco)

- Cogumelos (saco)
- Morangos (tigela pequena)
- Limões (saco)
- Laranjas (saco)
- Maçãs (saco)
- Ovos (ovos marrons, em pote)
- Cuscuz/Arroz (sacos de grãos brancos - usaremos cuscuz de milho ou arroz)
- Cerveja escura (garrafa - não utilizada neste cardápio para focar nos vegetais)
- Água mineral (garrafas)

□ Organizei seu cardápio distribuindo estes ingredientes ao longo do dia de forma harmoniosa e pensando na sua restrição de glúten!

✿ Café da Manhã

Ovos Mexidos Cremosos com Espinafre e Café Fresco

Ingredientes:

- 4 Ovos
- 1 xícara de Espinafre ou Rúcula picada
- 1/4 Cebola amarela picada finamente
- 1 dente de Alho picado
- 1 colher de sopa de Azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto (básicos da despensa)
- 2 colheres de chá de Café instantâneo
- Água quente (básico da despensa)

Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios e translúcidos, cerca de 3-4 minutos.
2. Acrescente o espinafre (ou rúcula) e refogue por mais 2-3 minutos, até murchar.
3. Em uma tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta. Despeje sobre os vegetais na frigideira. Mexa suavemente com uma espátula, cozinhando os ovos até atingirem a consistência desejada.
4. Prepare o café instantâneo com água quente e sirva junto com os ovos.

□ **Tempo:** Até 20 minutos

☐ Lanche da Manhã

Smoothie Refrescante de Morango e Laranja com Água Mineral

Ingredientes:

- 1 xícara de Morangos frescos
- 1 Laranja, descascada e sem sementes
- 1/2 copo de Água mineral
- Gelo a gosto (básico da despensa)

Modo de Preparo:

1. Lave bem os morangos e retire os cabinhos. Descasque a laranja e separe os gomos.
2. No liquidificador, adicione os morangos, a laranja, a água mineral e o gelo.
3. Bata tudo até obter uma mistura homogênea e cremosa. Sirva imediatamente.

☐ **Tempo:** Até 10 minutos

☐ Almoço (Prato Principal)

Cuscuz de Milho com Vegetais Assados e Molho de Limão e Páprica

Ingredientes:

- 1 xícara de Cuscuz de milho (ou arroz, para versão sem glúten garantida)
- 1 Batata doce média, em cubos
- 1 Cenoura média, em rodelas
- 1/2 Pimentão vermelho, em tiras
- 1 Abobrinha pequena, em cubos
- 2 dentes de Alho, picados
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva
- 1 colher de chá de Especiarias La Dalia (páprica)
- Suco de 1/2 Limão
- Sal e pimenta do reino a gosto (básicos da despensa)
- Folhas de Alface para servir
- 1 colher de chá de Pasta de azeitona (opcional, para realçar o sabor)

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C (ou a airfryer a 180°C). Em uma assadeira, misture a batata doce, cenoura,

pimentão, abobrinha e metade do alho com 1 colher de sopa de azeite, páprica, sal e pimenta. Asse por 25-30 minutos (ou 15-20 minutos na airfryer), virando na metade do tempo, até ficarem macios e levemente dourados.

2. Enquanto os vegetais assam, prepare o cuscuz de milho conforme as instruções da embalagem, geralmente hidratando com água quente e uma pitada de sal. Se usar arroz, cozinhe normalmente.
3. Para o molho: Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, azeite restante, o alho picado restante, sal e pimenta. Se usar, adicione a pasta de azeitona e misture bem.
4. Sirva o cuscuz (ou arroz) com os vegetais assados por cima, regado com o molho de limão e acompanhado de folhas frescas de alface.

□ **Tempo:** Até 45 minutos | □ **Serve:** 2 pessoas

□ Lanche da Tarde

Maçãs Fatiadas com Requeijão Cremoso e um Toque de Páprica

Ingredientes:

- 1 Maçã média
- 2 colheres de sopa de Requeijão/Cream Cheese
- Uma pitada de Especiarias La Dalia (páprica doce ou defumada)

Modo de Preparo:

1. Lave bem a maçã e corte-a em fatias finas.
2. Em um prato, disponha as fatias de maçã.
3. Coloque o requeijão/cream cheese em um potinho e polvilhe a páprica por cima. Sirva as maçãs com o requeijão para mergulhar.

□ **Tempo:** Até 10 minutos

□ Jantar

Salada Morna de Batatas Rústicas com Vagem, Cogumelos e Molho Balsâmico de Mostarda

Ingredientes:

- 2 Batatas médias, em cubos rústicos
- 1 xícara de Vagem, picada
- 1 xícara de Cogumelos fatiados
- 1/2 Cebola amarela, fatiada

- 2 dentes de Alho, picados
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva
- 1 colher de sopa de Mostarda
- 1 colher de sopa de Vinagre balsâmico
- 1 colher de chá de Extrato de tomate/Relish (para o molho)
- Sal e pimenta do reino a gosto (básicos da despensa)
- 4-6 Azeitonas verdes, picadas (para o molho ou decorar)
- Picles (para acompanhar)

Modo de Preparo:

1. Cozinhe os cubos de batata em água fervente com sal até ficarem macios, mas ainda firmes (cerca de 10-15 minutos). Escorra bem.
2. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio-alto. Adicione a cebola e refogue por 3 minutos. Acrescente o alho, os cogumelos e a vagem. Salteie por 5-7 minutos, até os vegetais ficarem macios e levemente dourados.
3. Adicione as batatas cozidas à frigideira e mexa delicadamente para incorporar.
4. Para o molho: Em uma tigela pequena, misture o azeite restante, a mostarda, o vinagre balsâmico, o extrato de tomate (ou relish), as azeitonas picadas, sal e pimenta.
5. Despeje o molho sobre a salada morna de batatas e vegetais, misture bem. Sirva acompanhada de picles.

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

Ceia (Opcional)

Iogurte com um Toque de Limão e Chá Quente

Ingredientes:

- 1/2 copo de Iogurte natural (ou creme de leite leve)
- Suco de 1/4 Limão (se sobrou do almoço)
- 1 sachê de Chá (a sua escolha)
- Água quente (básico da despensa)

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte com o suco de limão.
2. Prepare o chá com água quente, conforme as instruções do sachê.
3. Sirva o iogurte levemente temperado e desfrute do chá quente para finalizar o dia.

□ **Tempo:** Até 5 minutos

□ Substituições Inteligentes para o Cardápio

Por Refeição:

- Café da manhã: Se não tiver espinafre, pode usar couve picada ou até mesmo folhas de alface refogadas. Para uma opção sem glúten, sirva com batata doce cozida em rodelas em vez de torrada.
- Almoço: Para uma proteína alternativa, se tiver queijo fresco, pode esfarelá-lo sobre o cuscuz. Se não tiver cuscuz de milho, use arroz branco ou quinoa como base sem glúten.
- Jantar: Versão mais leve: Use mais vagem e cogumelos e menos batata, ou substitua parte da batata por abobrinha cozida. Para um toque diferente, adicione um fio de molho shoyu (Tamari, sem glúten) ao refogado de vegetais.

Otimizações Práticas:

- Prepare os vegetais assados do almoço em maior quantidade e guarde uma porção para adicionar à salada do jantar, economizando tempo.
- O molho balsâmico de mostarda do jantar pode ser feito com antecedência e guardado na geladeira.

□ Resumo do Seu Dia

□ **Tempo total estimado:** Distribuído ao longo do dia, respeitando até 1 hora por refeição (a maioria das preparações é bem mais rápida!)

□ **Aproveitamento inteligente:** 30+ ingredientes principais utilizados harmoniosamente

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

□ **Equilíbrio nutricional:** Proteínas, carboidratos e vegetais distribuídos adequadamente para uma alimentação balanceada.

□ **Sustentabilidade:** Aproveitamento máximo com mínimo desperdício, utilizando o que você já tem.

□ *Chef Inteligente:* Organizei seu cardápio pensando na harmonia dos sabores e no aproveitamento inteligente dos ingredientes, com foco em opções naturalmente sem glúten. Algumas preparações podem ser feitas com antecedência para otimizar seu tempo e manter a cozinha organizada!

☒ Sua receita foi