

☐ Seu Cardápio Completo do Dia

Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 5 pessoa/pessoas

☐ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- Manga 3 unidades, maduras
- Banana 1 cacho, maduras
- Leite UHT Semidesnatado 1 caixa
- Cereal Corn Flakes Kellogg's 1 caixa
- Cereal/Granola de pacote 1 pacote aberto
- Arroz em jarra, aprox. 1kg
- Biscoitos variados diversos pacotes
- Azeite de Oliva várias garrafas
- Óleo Vegetal (Sinho) 1 garrafa
- Sal em saleiro
- Açúcar (mascavo/bruto) em jarra
- Cominho Moído 1 pacote
- Chimichurri 1 pote
- Alho em Pó em pote de tempero
- Cebola em Pó em pote de tempero
- Páprica em pote de tempero
- Pimenta do Reino em pote de tempero
- Geleia de Frutas Vermelhas (Queensberry) 1 pote
- Batata Chips Pringles 1 lata
- Cápsulas de Café Instantâneo tipo Nespresso
- Granola/Mix de Oleaginosas em pote transparente
- Água disponível

☐ Organizei seu cardápio distribuindo estes ingredientes ao longo do dia de forma harmoniosa!

* Café da Manhã

Tigela Energizante de Cereal com Frutas e Granola

Ingredientes:

- 3 xícaras de Leite UHT Semidesnatado
- 2 xícaras de Cereal Corn Flakes
- 1 xícara de Cereal/Granola de pacote
- 2 Bananas médias, fatiadas
- 1 Manga média, em cubos
- 2 colheres de sopa de Geleia de Frutas Vermelhas
- 1/2 xícara de Granola/Mix de Oleaginosas

Modo de Preparo:

- 1. Em tigelas individuais, distribua o Corn Flakes e a granola de pacote.
- 2. Adicione as fatias de banana e os cubos de manga sobre os cereais.
- 3. Regue com o leite e finalize com uma colher de chá de geleia em cada tigela. Salpique a granola/mix de oleaginosas para um crocante extra.

☐ Tempo: Menos	de	15	minutos
-----------------------	----	----	---------

☐ Lanche da Manhã

Manga Fresca e Água Aromatizada

Ingredientes:

- 2 Mangas médias, em cubos
- 1 litro de Água

Modo de Preparo:

- 1. Sirva os cubos de manga frescos.
- 2. Ofereça água pura ou adicione algumas rodelas de manga para um toque aromatizado natural.

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

☐ Almoço (Prato Principal)

Arroz Aromático com Chimichurri e Crocante de Oleaginosas

Ingredientes:

- 2 xícaras de Arroz
- 4 xícaras de Água
- 2 colheres de sopa de Azeite de Oliva
- 1 colher de chá de Alho em Pó
- 1/2 colher de chá de Cebola em Pó
- Sal e Pimenta do Reino a gosto
- 3 colheres de sopa de Chimichurri
- 1/2 xícara de Granola/Mix de Oleaginosas

Modo de Preparo:

- 1. Lave o arroz e escorra bem. Em uma panela média, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho e a cebola em pó por cerca de 1 minuto, sem deixar dourar.
- 2. Adicione o arroz e refogue por mais 2-3 minutos. Junte a água, tempere com sal e pimenta do reino. Misture bem e cozinhe em fogo médio-alto até a água ferver.
- 3. Reduza o fogo para o mínimo, tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 15-20 minutos, ou até a água secar e o arroz estar cozido. Deixe descansar por 5 minutos com a panela tampada.
- 4. Enquanto o arroz cozinha, toste a granola/mix de oleaginosas em uma frigideira seca por alguns minutos até ficarem levemente douradas e aromáticas.
- 5. Sirva o arroz soltinho, regado com uma colher de sopa de chimichurri por porção e salpicado com o crocante de oleaginosas.

□ Tempo: 45 minutos □ Serve: 5 pessoa/pess	oas
--	-----

☐ Lanche da Tarde

Café com Leite e Mix de Biscoitos

Ingredientes:

- 5 Cápsulas de Café Instantâneo
- 1 xícara de Leite UHT Semidesnatado, aquecido
- Variedade de Biscoitos (doce e salgado)
- Batata Chips Pringles

Modo de Preparo:

1. Prepare o café utilizando as cápsulas conforme as instruções da sua máquina.

- 2. Aqueça o leite e adicione ao café, a gosto.
- 3. Sirva o café com leite acompanhado de uma seleção dos biscoitos e algumas Pringles para o contraste salgado.

 \square **Tempo:** Menos de 15 minutos

Jantar

Arroz Cremoso com Especiarias e Banana Caramelizada Salgada

Ingredientes:

- 2 xícaras de Arroz cozido (pode ser o restante do almoço ou cozinhe fresco)
- 2 xícaras de Leite UHT Semidesnatado
- 1 colher de sopa de Azeite de Oliva
- 1 colher de chá de Alho em Pó
- 1 colher de chá de Cebola em Pó
- 1 colher de chá de Páprica
- 1/2 colher de chá de Cominho Moído
- Sal e Pimenta do Reino a gosto
- 3 Bananas grandes, fatiadas longitudinalmente
- 1 colher de sopa de Óleo Vegetal
- 1 colher de sopa de Açúcar mascavo/bruto
- 1 pitada de sal (para a banana)

Modo de Preparo:

- 1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho em pó, a cebola em pó, a páprica e o cominho moído por 1 minuto, para liberar os aromas.
- 2. Adicione o arroz cozido e misture bem com as especiarias. Comece a adicionar o leite, aos poucos, mexendo sempre, até o arroz ficar cremoso e o leite ser absorvido. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Mantenha em fogo baixo enquanto prepara as bananas.
- 3. Em uma frigideira separada, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. Adicione as fatias de banana e doure por cerca de 2-3 minutos de cada lado.
- 4. Polvilhe o açúcar e a pitada de sal sobre as bananas na frigideira, deixando caramelizar levemente por mais 1-2 minutos.
- 5. Sirva o arroz cremoso de especiarias com as bananas caramelizadas salgadas por cima.

☐ Tempo: 40 minutos		Serve: 5	pessoa/pessoas
----------------------------	--	----------	----------------

☐ Ceia (Opcional)

Leite Quente Adoçado

Ingredientes:

- 2 xícaras de Leite UHT Semidesnatado
- 1 colher de chá de Açúcar mascavo/bruto (opcional)

Modo de Preparo:

- 1. Aqueça o leite em uma caneca ou panela pequena até ficar quente, mas sem ferver.
- 2. Se desejar, adicione o açúcar e mexa até dissolver. Sirva quente para um final de dia reconfortante.
- ☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

☐ Substituições Inteligentes para o Cardápio

Por Refeição:

- Café da manhã: Se não tiver manga, pode usar mais banana ou fatias de outras frutas que possa ter.
- Almoço: Para uma versão mais simples, sirva o arroz com azeite e sal, e o chimichurri à parte.
- Jantar: Se preferir um sabor mais doce na banana, adicione uma pitada de canela (se tiver) junto com o açúcar.

Otimizações Práticas:

- Cozinhe uma quantidade maior de arroz no almoço para usar no jantar, economizando tempo.
- A geleia do café da manhã também pode ser usada para um toque agridoce em outras preparações, se desejar experimentar.

☐ Resumo do Seu Dia

☐ Tempo total estimado: Distribuído ao longo do dia, respeitando Mais de 1 hora por refeição (considerando preparo e consumo)

Aproveitamento inteligente: 22 ingredientes principais utilizados harmoniosamente

Serve: 5 pessoa/pessoas durante todo o dia

な **Equilíbrio nutricional:** Proteínas (do leite e oleaginosas), carboidratos (arroz, cereais) e vitaminas (frutas) distribuídos adequadamente

Sustentabilidade: Aproveitamento máximo com mínimo desperdício

Chef Inteligente: Organizei seu cardápio pensando na harmonia dos sabores e no aproveitamento
inteligente dos ingredientes. Algumas preparações podem ser feitas com antecedência para otimizar seu
tempo, como cozinhar o arroz! A criatividade com especiarias foi chave para dar sabor sem proteínas
adicionais.