

☐ 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 rodela 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/pessoas

☐ 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.

☐ **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 agri-doce 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

♻️ **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.

✉ Sua receita foi enviada também para o e-mail: drope0427@gmail.com