



□ Seu Cardápio Completo do Dia

Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 2 pessoa/pessoas

□ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- Batata - fresca
- Cenoura - fresca
- Ovo - fresco
- Carne moída - fresca
- Cebola - fresca
- Alho - fresco
- Tomate - maduro
- Pimentão - verde, fresco
- Cheiro-verde - fresco
- Leite - integral
- Queijo ralado - parmesão

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

✳ Café da Manhã

Ovos Mexidos Cremosos com Toque de Sabor

Ingredientes:

- 2 Ovos grandes
- 2 colheres de sopa de Leite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída na hora a gosto
- 1 colher de chá de azeite ou manteiga

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos com o leite, sal e pimenta até ficarem bem misturados.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione o azeite ou manteiga.

3. Despeje a mistura de ovos na frigideira. Deixe cozinhar por cerca de 30 segundos sem mexer.
4. Com uma espátula, comece a empurrar as bordas dos ovos para o centro, inclinando a frigideira para que a parte líquida escorra para as laterais.
5. Continue mexendo suavemente até os ovos estarem cozidos, mas ainda úmidos e cremosos. Sirva imediatamente.

□ **Tempo:** Até 10 minutos

□ Lanche da Manhã

Palitos de Cenoura Fresca e Crocante

Ingredientes:

- 1 Cenoura média

Modo de Preparo:

1. Lave bem a cenoura e descasque-a.
2. Corte a cenoura em palitos finos e compridos.
3. Sirva como um snack refrescante e saudável.

□ **Tempo:** Até 5 minutos

□ Almoço (Prato Principal)

Escondidinho de Carne Moída com Purê de Batatas e Cobertura Gratinada

Ingredientes:

- 300g de Carne moída
- 3 Batatas médias
- 1/2 Cebola picada
- 2 dentes de Alho picados
- 1/2 Pimentão verde picado
- 1 Tomate maduro picado
- 1/4 xícara de Cheiro-verde picado
- 1/2 xícara de Leite (para o purê)
- 3 colheres de sopa de Queijo ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de Preparo:

1. **Para o Purê:** Descasque as batatas, corte em cubos e cozinhe em água fervente com sal até ficarem macias. Escorra a água e amasse as batatas. Adicione o leite, sal e pimenta a gosto, misturando bem até obter um purê cremoso. Reserve.
2. **Para a Carne Moída:** Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Adicione a carne moída e refogue até que esteja bem soltinha e dourada. Escorra o excesso de gordura se houver.
3. Acrescente o pimentão e o tomate picados à carne. Tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe por uns 5 minutos, até os legumes ficarem macios. Desligue o fogo e misture o cheiro-verde.
4. **Montagem:** Em um refratário médio (que possa ir ao forno), espalhe uma camada da carne moída refogada. Cubra com o purê de batatas. Polvilhe o queijo ralado por cima.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15-20 minutos, ou até que o queijo esteja gratinado e dourado.

□ **Tempo:** Até 30 minutos | □ **Serve:** 2 pessoa/pessoas

□ Lanche da Tarde

Lascas de Queijo Ralado Crocante

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de Queijo ralado

Modo de Preparo:

1. Em um prato pequeno, espalhe o queijo ralado em uma fina camada.
2. Leve ao micro-ondas em potência alta por 30 segundos a 1 minuto, observando para não queimar, até que o queijo derreta e comece a ficar crocante.
3. Deixe esfriar um pouco para que as lascas fiquem crocantes. Sirva como um petisco salgado.

□ **Tempo:** Até 5 minutos

□ Jantar

Sopa de Legumes Fresca e Reconfortante

Ingredientes:

- 1 Batata média (separada para a sopa)
- 1/2 Cenoura (separada para a sopa)
- 1/2 Cebola picada
- 1 dente de Alho picado

- 1/2 Pimentão verde picado
- 1/2 Tomate picado
- 1/4 xícara de Cheiro-verde picado (restante)
- 4 xícaras de água ou caldo de legumes (básico de despensa)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de Preparo:

1. Descasque e pique a batata e a cenoura em cubos pequenos.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios e cheirosos.
3. Adicione a batata, cenoura, pimentão e tomate picados. Refogue por mais alguns minutos.
4. Despeje a água (ou caldo de legumes), tempere com sal e pimenta. Deixe ferver e cozinhe em fogo médio por cerca de 15-20 minutos, ou até que os legumes estejam bem macios.
5. Se desejar uma sopa mais cremosa, você pode amassar alguns legumes na própria panela. Finalize com o cheiro-verde picado antes de servir.

□ **Tempo:** Até 30 minutos | □ **Serve:** 2 pessoa/pessoas

□ Ceia (Opcional)

Água Morna com uma Pitada de Conforto

Ingredientes:

- Água filtrada

Modo de Preparo:

1. Aqueça uma xícara de água no fogão ou micro-ondas até atingir uma temperatura agradável, morna.
2. Sirva em uma caneca.

□ **Tempo:** Até 5 minutos

□ Substituições Inteligentes para o Cardápio

Por Refeição:

- Café da manhã: Se não tiver leite, pode usar um pouco de água ou simplesmente fazer os ovos mexidos sem adição de líquido.
- Almoço: Para uma versão vegetariana do escondidinho, substitua a carne moída por lentilha cozida ou cogumelos picados.

- Jantar: Se preferir uma sopa com mais corpo, adicione um fio de azeite extra virgem no momento de servir.

Otimizações Práticas:

- O cheiro-verde pode ser picado de uma vez e dividido entre as receitas do dia, guardando o restante na geladeira.
- Os legumes para a sopa do jantar podem ser picados enquanto o escondidinho assa, otimizando o tempo.

□ Resumo do Seu Dia

□ **Tempo total estimado:** Distribuído ao longo do dia, respeitando Até 30 minutos por refeição

□ **Aproveitamento inteligente:** 11 ingredientes principais utilizados harmoniosamente

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

▫▫ **Equilíbrio nutricional:** Proteínas, carboidratos e vegetais 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 picar os legumes para o jantar enquanto prepara o almoço!