



□ Seu Cardápio Completo do Dia

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

□ Ingredientes Identificados na sua Despensa e Geladeira:

- Chocolate em pó (Dr. Oetker)
- Óleo de cozinha (Liza)
- Creme de Leite (caixinha)
- Café orgânico (em pó/grãos)
- Ovos (cartela de 6 a 8 unidades)
- Queijo (ralado ou em pedaço)
- Ketchup (frasco ou sachê)
- Mostarda (frasco ou sachê)
- Maionese (pote)
- Tâmaras ou Frutas Secas (pacote)
- Farinha de Trigo (pacote)
- Spray de cozinha (opcional, para untar)
- Refrigerantes e Sucos prontos (Red Bull, Sucos do Bem, Coca-Cola, Fanta, Bebida preta em garrafa - não utilizados nas receitas culinárias principais, mas identificados)
- Snacks/Salgadinhos/Doces (pacotes diversos - não utilizados nas receitas culinárias principais, mas identificados)

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

✿ Café da Manhã

Omelete Simples de Queijo e Café Orgânico

Ingredientes:

- 4 unidades de Ovos
- 1/2 xícara de Queijo (ralado ou picado)
- 1 colher de sopa de Óleo de cozinha ou spray de cozinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

- 2 xícaras de Café orgânico coado

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo, adicione o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo ou spray de cozinha.
3. Despeje metade da mistura de ovos na frigideira, espalhando bem. Quando as bordas começarem a firmar, adicione metade do queijo sobre um lado.
4. Com uma espátula, dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais um minuto. Repita o processo para a segunda omelete.
5. Sirva as omeletes acompanhadas do café orgânico fresco.

□ **Tempo:** Até 20 minutos

□ Lanche da Manhã

Mix de Tâmaras ou Frutas Secas

Ingredientes:

- 1/2 pacote de Tâmaras ou Frutas Secas

Modo de Preparo:

1. Simplesmente sirva as tâmaras ou frutas secas em um pequeno pote ou prato. É um lanche rápido e energético!

□ **Tempo:** Até 5 minutos

□ Almoço (Prato Principal)

Panquecas Salgadas de Queijo com Creme de Leite e Molhos Variados

Ingredientes:

- 1 xícara de Farinha de Trigo
- 1/2 caixinha de Creme de Leite
- 1/2 xícara de Queijo (ralado ou picado)
- 1/2 xícara de água (aproximadamente, para dar o ponto)
- Sal a gosto
- Óleo de cozinha ou spray de cozinha para untar
- Ketchup, Mostarda e Maionese a gosto para acompanhar

Modo de Preparo:

1. Em um liquidificador (ou tigela), adicione a farinha de trigo, o creme de leite, o queijo, o sal e a água. Bata (ou misture bem) até obter uma massa homogênea e sem grumos. A consistência deve ser de um creme mais fluido.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte levemente com óleo ou spray de cozinha.
3. Despeje uma concha da massa no centro da frigideira e gire para espalhar uniformemente, formando um disco.
4. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado, ou até dourar. Repita com o restante da massa.
5. Sirva as panquecas quentes acompanhadas de ketchup, mostarda e maionese.

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

□ Lanche da Tarde

Mousse Rápida de Chocolate e Creme de Leite

Ingredientes:

- 1/2 pacote de Chocolate em pó
- 1/2 caixinha de Creme de Leite (restante)
- 2 colheres de sopa de açúcar (opcional, a gosto)
- 1/4 xícara de água gelada

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture o chocolate em pó com o açúcar (se usar) e a água gelada até dissolver bem.
2. Adicione o creme de leite à mistura de chocolate.
3. Com um fouet ou garfo, bata vigorosamente por cerca de 3 a 5 minutos, ou até que a mistura fique mais aerada e com consistência de mousse leve.
4. Leve à geladeira por pelo menos 15 minutos antes de servir para firmar.

□ **Tempo:** Até 25 minutos (incluindo tempo de geladeira)

□ Jantar

Mini Pizzas de Frigideira com Queijo e Ketchup

Ingredientes:

- 1 xícara de Farinha de Trigo (restante)
- 1/2 xícara de água (aproximadamente)

- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de Óleo de cozinha (para a massa e untar)
- Queijo (restante)
- Ketchup a gosto (para a base da pizza)
- Orégano (se tiver na despensa, opcional)

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o sal, 1 colher de chá de óleo e a água aos poucos, amassando até obter uma massa lisa e homogênea que não grude nas mãos. Divida em 2 porções.
2. Em uma superfície levemente enfarinhada, abra cada porção da massa com um rolo ou com as mãos, formando discos de cerca de 15 cm de diâmetro.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-baixo e unte levemente com óleo. Coloque um disco de massa na frigideira.
4. Deixe dourar levemente por baixo (cerca de 2-3 minutos), vire a massa. Espalhe uma camada de ketchup sobre a massa, cubra com o queijo restante e, se tiver, salpique orégano.
5. Tampe a frigideira e cozinhe por mais 5-7 minutos, ou até o queijo derreter e a massa estar cozida. Repita com o segundo disco.

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

□ Ceia (Opcional)

Chá ou Água Aromatizada

Ingredientes:

- Água
- Opcional: Folhas de hortelã (se tiver no jardim), rodelas de limão (se tiver na geladeira)

Modo de Preparo:

1. Sirva um copo de água fresca. Se desejar, adicione folhas de hortelã ou rodelas de limão para um sabor leve e refrescante antes de dormir.

□ **Tempo:** Até 5 minutos

<div id="substituicoes-cardapio