

☐ Seu Cardápio Completo do Dia

Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 4 pessoa/pessoas

☐ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- Arroz - grão seco
- Feijão - grão seco
- Carne de frango - fresca
- Batata - fresca
- Batata baroa - fresca
- Cenoura - fresca
- Couve-flor - fresca
- Brócolis - fresco
- Abobrinha - fresca
- Alho - dentes
- Cebola - fresca
- Tomate - fresco
- Farinha de mandioca - seca

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

☼ Café da Manhã

Purê Cremoso de Batata Baroa com Toque de Alho

Ingredientes:

- 2 unidades médias de batata baroa - descascadas e picadas
- 1 dente de alho - amassado
- 1/2 cebola pequena - picada finamente
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo vegetal
- Sal a gosto
- Água para cozinhar

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a batata baroa em água fervente com uma pitada de sal até ficar bem macia. Escorra a água e reserve.
2. Em uma panela pequena, aqueça o azeite e refogue a cebola picada até ficar translúcida. Adicione o alho amassado e refogue por mais 1 minuto, sem deixar dourar demais.
3. Amasse a batata baroa cozida com um garfo ou passe pelo espremedor. Adicione o refogado de alho e cebola à batata amassada. Misture bem até obter um purê homogêneo. Se necessário, adicione um pouco da água do cozimento da batata baroa para atingir a consistência desejada. Ajuste o sal.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Lanche da Manhã

Sticks Frescos de Cenoura e Abobrinha

Ingredientes:

- 1 unidade média de cenoura - lavada e descascada
- 1/2 unidade pequena de abobrinha - lavada
- Pitada de sal (opcional)

Modo de Preparo:

1. Corte a cenoura e a abobrinha em formato de sticks (palitos finos).
2. Sirva cru, com uma pitada de sal se desejar. É um lanche leve e crocante!

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Almoço (Prato Principal)

Frango Grelhado com Arroz, Feijão e Salada de Tomate e Pepino

Ingredientes:

- 500g de carne de frango (filés de peito ou coxa/sobrecoxa desossada) - cortado em bifés ou cubos
- 1 xícara de arroz - lavado
- 1 xícara de feijão - cozido
- 2 unidades de tomate - picados
- 1/2 cebola - fatiada finamente
- 1 dente de alho - picado
- Azeite ou óleo vegetal a gosto

- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água para o arroz

Modo de Preparo:

1. **Para o Frango:** Tempere os pedaços de frango com sal, pimenta-do-reino e um pouco de alho picado. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e grelhe o frango até dourar bem dos dois lados e estar cozido por completo. Reserve.
2. **Para o Arroz:** Em uma panela, aqueça um fio de azeite, refogue o alho picado por alguns segundos. Adicione o arroz lavado e refogue por 2 minutos. Adicione 2 xícaras de água fervente e sal a gosto. Cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada até a água secar e o arroz ficar macio.
3. **Para o Feijão:** Aqueça o feijão cozido. Se desejar, refogue um pouco de cebola e alho em uma panela com azeite, adicione o feijão e deixe apurar o sabor.
4. **Para a Salada:** Misture os tomates picados com a cebola fatiada. Tempere com sal, um fio de azeite e, se tiver, um pouco de vinagre ou limão.
5. Sirva o frango grelhado com arroz, feijão e a salada fresca.

☐ **Tempo:** Até 1 hora | ☐ **Serve:** 4 pessoa/pessoas

☐ Lanche da Tarde

Bolinhos de Farinha de Mandioca com Vegetais na Airfryer

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de mandioca (fina ou granulada)
- 1/2 unidade de batata - cozida e amassada
- 1/4 de cebola - ralada finamente
- 1 colher de sopa de cenoura - ralada finamente
- 2 colheres de sopa de água (se necessário)
- Sal a gosto
- Azeite ou óleo em spray para untar

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente, misture a farinha de mandioca, a batata amassada, a cebola ralada e a cenoura ralada. Tempere com sal a gosto.
2. Amasse bem com as mãos até obter uma massa homogênea e que dê para modelar. Se a massa estiver muito seca, adicione a água aos poucos.
3. Modele pequenos bolinhos ou croquetes.
4. Pré-aqueça a Airfryer a 180°C. Unte a cesta com um pouco de azeite ou spray culinário.
5. Disponha os bolinhos na cesta da Airfryer sem amontoar. Asse por 15-20 minutos, virando na metade do

tempo, até ficarem dourados e crocantes.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Jantar

Sopa Cremosa de Couve-flor e Brócolis com Frango Desfiado

Ingredientes:

- 1/2 couve-flor - floretes pequenos
- 1/2 brócolis - floretes pequenos
- 1 unidade média de batata - descascada e picada
- 1/2 cenoura - descascada e picada
- 1/2 cebola - picada
- 1 dente de alho - picado
- 200g de carne de frango - cozida e desfiada (pode ser sobra do almoço)
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo vegetal
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água ou caldo de legumes caseiro

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
2. Adicione a batata, a cenoura, a couve-flor e o brócolis picados. Refogue por alguns minutos.
3. Cubra os vegetais com água ou caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Deixe ferver e cozinhe até todos os vegetais estarem bem macios.
4. Retire uma parte dos vegetais cozidos e reserve. Com o restante na panela, use um mixer de mão ou transfira para o liquidificador para bater até obter um creme liso. Retorne o creme à panela.
5. Adicione os vegetais reservados e o frango desfiado ao creme. Aqueça bem, ajustando a consistência com um pouco mais de água se necessário e o tempero.
6. Sirva a sopa quente.

☐ **Tempo:** Até 1 hora | ☐ **Serve:** 4 pessoa/pessoas

☐ Ceia (Opcional)

Caldo Leve de Legumes com Toque de Cenoura

Ingredientes:

- Restos de cenoura, abobrinha, cebola (cascas ou pontas)
- Um pedaço pequeno de cenoura - picado
- 1 dente de alho - levemente amassado
- Água
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, coloque os restos de vegetais (se tiver), o pedaço de cenoura picado, o alho amassado e cubra com água.
2. Leve para ferver e cozinhe em fogo baixo por uns 20 minutos para extrair os sabores.
3. Coe o caldo, tempere com uma pitada de sal. Sirva morno. É uma opção reconfortante e leve para antes de dormir.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Substituições Inteligentes para o Cardápio

Por Refeição:

- Café da manhã: Se não tiver batata baroa, pode usar batata comum cozida e amassada para o purê.
- Almoço: Para uma versão vegetariana, substitua o frango por um ovo mexido ou cogumelos (se disponíveis) ou aumente a porção de feijão.
- Jantar: Se preferir uma textura diferente, pode fazer os vegetais assados na Airfryer e servi-los com o frango desfiado em vez da sopa cremosa.

Otimizações Práticas:

- Cozinhe o feijão em maior quantidade no início da semana para ter porções prontas.
- Cozinhe e desfie o frango de uma só vez para usar no almoço e no jantar, economizando tempo.
- Pique a cebola e o alho para todas as receitas de uma vez e guarde em potes separados na geladeira.

☐ Resumo do Seu Dia

☐ **Tempo total estimado:** Distribuído ao longo do dia, respeitando Até 1 hora por refeição

☐ **Aproveitamento inteligente:** 13 ingredientes principais utilizados harmoniosamente

☐ **Serve:** 4 pessoa/pessoas durante todo o dia

♻️ **Equilíbrio nutricional:** Proteínas, carboidratos e vegetais distribuídos adequadamente

♻️ **Sustentabilidade:** Aproveitamento máximo com mínimo desperdício, utilizando até restos para o caldo da ceia.

📅 *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!

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