



☐ Seu Cardápio Completo do Dia

Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 3 pessoa/pessoas

☐ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- Azeite de oliva - 500ml
- Copa Lombo Suíno Pata Negra Defumado - 248g
- Coxa de Frango Korin - 600g
- Achocolatado Toddy - 370g (considerando um pacote)
- Batata Pringles Original - 104g (considerando um tubo)
- Alho Picado Tempemar - 400g
- Creme de Ricota Tirolez - 200g (considerando um pote)
- Pão Wickbold DoForno Australiano - 500g
- Biscoito de Polvilho Vale D'Ouro - 100g
- Pão Wickbold DoForno 100% Nutrição - 500g
- Pão Artesano Forma 30% Integral - 500g
- Biscoito Trakinas Chocolate - 126g
- Chocolate Lacta Amargo - 80g
- Chocolate Lacta Recheado Caramelo - 104g
- Biscoito Garoto Choco Biscuit ao Leite - 78g
- Ovos Manteigada Vermelho Happy Eggs - 20 unidades

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

☼ Café da Manhã

Ovos Mexidos Cremosos com Torradas e Achocolatado

Ingredientes:

- Ovos Manteigada Vermelho Happy Eggs - 6 unidades
- Creme de Ricota Tirolez - 2 colheres de sopa
- Pão Wickbold DoForno Australiano - 6 fatias
- Achocolatado Toddy - 3 colheres de sopa

- Leite (opcional, para o achocolatado) - 300ml
- Azeite de oliva - 1 fio
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça um fio de azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Despeje os ovos batidos.
3. Cozinhe mexendo delicadamente com uma espátula. Quando os ovos estiverem quase prontos, adicione o creme de ricota e misture. Retire do fogo.
4. Leve as fatias de pão à torradeira ou frigideira até dourarem.
5. Prepare o achocolatado misturando o pó com leite quente ou frio.

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

☐ Lanche da Manhã

Snack Crocante de Biscoito de Polvilho e Batata Pringles

Ingredientes:

- Biscoito de Polvilho Vale D'Ouro - 100g
- Batata Pringles Original - 104g

Modo de Preparo:

1. Sirva os biscoitos de polvilho e as batatas Pringles em pequenas porções individuais.

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

☐ Almoço (Prato Principal)

Coxas de Frango Grelhadas com Toque de Alho e Pão Artesanal

Ingredientes:

- Coxa de Frango Korin - 600g (aproximadamente 3 coxas)
- Alho Picado Tempemar - 1 colher de sopa
- Azeite de oliva - 2 colheres de sopa
- Pão Artesano Forma 30% Integral - 6 fatias
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Limão (opcional, para temperar o frango) - 1 unidade

Modo de Preparo:

1. Tempere as coxas de frango com sal, pimenta, alho picado e um pouco de azeite. Se tiver, esprema um pouco de limão.
2. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio-alto com o restante do azeite.
3. Grelhe as coxas de frango por cerca de 6-8 minutos de cada lado, ou até estarem bem douradas e cozidas por completo.
4. Sirva as coxas de frango com as fatias de pão artesanal para acompanhar.

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos | ☐ **Serve:** 3 pessoa/pessoas

☐ Lanche da Tarde

Variedade de Biscoitos de Chocolate e Barras de Chocolate

Ingredientes:

- Biscoito Trakinas Chocolate - 126g
- Biscoito Garoto Choco Biscuit ao Leite - 78g
- Chocolate Lacta Amargo - 80g
- Chocolate Lacta Recheado Caramelo - 104g

Modo de Preparo:

1. Organize os biscoitos e os chocolates em um prato para um lanche variado e indulgente.

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

☐ Jantar

Sanduíche Aberto de Copa Lombo Defumado com Creme de Ricota e Pão 100% Nutrição

Ingredientes:

- Copa Lombo Suíno Pata Negra Defumado - 248g (fatiado)
- Creme de Ricota Tirolez - restante (cerca de 100g)
- Pão Wickbold DoForno 100% Nutrição - 6 fatias
- Azeite de oliva - 1 fio
- Folhas verdes (opcional, se tiver em casa)

Modo de Preparo:

1. Leve as fatias de pão 100% Nutrição ao forno ou torradeira rapidamente para ficarem levemente crocantes.
2. Espalhe uma camada generosa de creme de ricota em cada fatia de pão.
3. Disponha as fatias de copa lombo defumado sobre o creme de ricota.
4. Regue com um fio de azeite de oliva. Se tiver folhas verdes, adicione por cima.

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos | ☐ **Serve:** 3 pessoa/pessoas

☐ Ceia (Opcional)

Ovo Cozido Leve

Ingredientes:

- Ovos Mantiqueira Vermelho Happy Eggs - 1 a 2 unidades
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela pequena, coloque os ovos e cubra com água.
2. Leve ao fogo alto e, assim que a água ferver, conte 7-8 minutos para ovos cozidos com gema firme (ou 5-6 minutos para gema mais mole).
3. Retire os ovos, escorra a água quente e coloque-os em água fria para interromper o cozimento e facilitar a remoção da casca. Descasque e sirva com uma pitada de sal.

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

☐ Substituições Inteligentes para o Cardápio

Por Refeição:

- Café da manhã: Se não tiver leite para o achocolatado, pode usar água ou consumir o pó de chocolate com os ovos. Se não tiver pão australiano, use o pão integral ou o pão de 100% nutrição.
- Almoço: Para uma versão mais rápida, as coxas de frango podem ser cortadas em cubos menores antes de grelhar.
- Jantar: Se preferir, o copa lombo pode ser levemente aquecido na frigideira antes de montar o sanduíche.

Otimizações Práticas:

- O alho picado pode ser usado para temperar os ovos mexidos do café da manhã, se gostar de sabores mais intensos pela manhã.

- Se sobrar pão de alguma refeição, pode ser torrado e servido com o creme de ricota para um lanche rápido.

☐ Resumo do Seu Dia

☐ **Tempo total estimado:** Distribuído ao longo do dia, respeitando Menos de 15 minutos por refeição

☐ **Aproveitamento inteligente:** 16 ingredientes principais utilizados harmoniosamente

☐ **Serve:** 3 pessoa/pessoas durante todo o dia

♻️ **Equilíbrio nutricional:** Proteínas, carboidratos e vegetais (como alho) distribuídos adequadamente, com opções de lanches e ceia.

♻️ **Sustentabilidade:** Aproveitamento máximo com mínimo desperdício dos itens comprados.

☐ *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! Por exemplo, os ovos da ceia podem ser cozidos junto com algum outro preparo que use o fogão.