

☐ **Seu Cardápio Completo do Dia**

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

☐ **Ingredientes Identificados na sua Geladeira:**

- Berinjelas - 2 unidades frescas
- Abobrinhas - 2 unidades frescas
- Batata Doce - 2 unidades grandes
- Tomates - vários, frescos
- Pêssegos/Nectarinas - 2-3 unidades
- Abacates - 2-3 unidades verdes
- Martini Rosso Vermouth - 1 garrafa
- Suco de Maçã (Tropicana POMME) - 1 garrafa
- Maionese - 1 pote
- Molho Picante - 1 garrafa pequena
- Picles - 1 pote
- Queijo Fresco (Grand Heritage Fromage Sel & Mer) - 1 pacote
- Alface - 1 cabeça fresca
- Café (Meo BIO) - 1 lata
- Fromage Blanc (tipo iogurte/quark) - 1 pote grande
- Geleia de fruta - 2 potes
- Melão - meio, fresco
- Massa Folhada (Feuilletée pur beurre Mar) - 1 pacote
- Queijo (pequenas porções) - alguns pacotes
- Conservas diversas - pequenos potes

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

☼ **Café da Manhã**

Tigela Revigorante de Fromage Blanc com Frutas e Queijo Fresco

Ingredientes:

- 1 pote grande de Fromage Blanc
- 1/2 melão, cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de geleia de fruta (a que você tiver)
- 1 pacote de Queijo Fresco (Grand Heritage Fromage Sel & Mer), fatiado
- Café a gosto

Modo de Preparo:

1. Em tigelas individuais, distribua o Fromage Blanc.
2. Adicione os cubos de melão e uma colher de chá de geleia sobre o Fromage Blanc.
3. Sirva as fatias de queijo fresco ao lado.
4. Prepare o café conforme sua preferência.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Lanche da Manhã

Suco Natural de Maçã com Pêssegos Frescos

Ingredientes:

- 1 garrafa de Suco de Maçã (Tropicana POMME)
- 2-3 pêssegos/nectarinas, lavados

Modo de Preparo:

1. Sirva o suco de maçã em copos.
2. Lave bem os pêssegos/nectarinas e sirva-os inteiros ou fatiados como acompanhamento.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Almoço (Prato Principal)

Gratinado Mediterrâneo de Berinjela e Abobrinha com Batatas Doces Assadas e Salada Verde

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias
- 2 abobrinhas médias

- 4 tomates médios
- 100g de queijo (das pequenas porções), ralado ou fatiado
- 2 batatas doces grandes
- 1 cabeça de alface
- Azeite de oliva, sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Lave bem as berinjelas, abobrinhas, tomates e batatas doces.
2. Fatie as berinjelas e abobrinhas em rodela de aproximadamente 0,5 cm. Tempere com sal e pimenta e reserve.
3. Fatie as batatas doces em rodela ou cubos, tempere com azeite, sal e pimenta. Espalhe em uma assadeira e leve ao forno por cerca de 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até ficarem macias e levemente douradas.
4. Enquanto as batatas assam, fatie os tomates. Em um refratário, intercale camadas de berinjela, abobrinha, tomate e queijo. Repita até terminar os ingredientes, finalizando com queijo por cima. Salpique orégano.
5. Leve o gratinado ao forno junto com as batatas doces (se o forno tiver espaço e temperatura compatível) por cerca de 25-30 minutos, ou até o queijo dourar e os vegetais ficarem macios.
6. Lave e seque a alface. Rasgue as folhas em pedaços menores e reserve para a salada. Sirva o gratinado e as batatas doces assadas com a salada de alface.

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

☑ Lanche da Tarde

Mini Folhados de Queijo e Tomate Fresco

Ingredientes:

- 1 pacote de massa folhada (Feuilletée pur beurre Mar)
- 50g de queijo (restante das pequenas porções), ralado ou em cubos pequenos
- 1 tomate pequeno, picado em cubinhos
- Sal e orégano a gosto

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Abra a massa folhada sobre uma superfície enfarinhada.
2. Corte a massa em quadrados ou retângulos.
3. Em cada pedaço de massa, coloque um pouco de queijo ralado e cubinhos de tomate. Tempere com uma pitada de sal e orégano.
4. Dobre a massa ao meio, formando triângulos ou retângulos, e pressione as bordas para selar. Você pode

fazer pequenos cortes na superfície para que o vapor escape.

5. Leve ao forno em uma assadeira forrada com papel manteiga por 15-20 minutos, ou até dourar e a massa ficar crocante. Sirva morno.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Jantar

Salada de Abacate, Tomate e Alface com Vinaigrette de Martini Rosso

Ingredientes:

- 2-3 abacates maduros
- 2 tomates médios (se houver sobras do almoço)
- Resto da alface
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto (ou suco de limão, se preferir)
- 1 colher de chá de Martini Rosso Vermouth
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Picles picados (opcional, para um toque extra)

Modo de Preparo:

1. Lave e seque a alface. Rasgue as folhas e coloque em uma tigela grande.
2. Corte os abacates ao meio, retire o caroço e a polpa. Corte a polpa em cubos e adicione à tigela com a alface.
3. Corte os tomates em cubos e adicione à salada. Se desejar, pique alguns picles e adicione também.
4. Em um recipiente pequeno, misture o azeite, o vinagre (ou suco de limão), o Martini Rosso, sal e pimenta para fazer o vinaigrette.
5. Regue a salada com o molho vinaigrette e misture delicadamente. Sirva imediatamente.

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

☐ Ceia (Opcional)

Fromage Blanc Leve com Geleia

Ingredientes:

- Resto do Fromage Blanc
- 1 colher de chá de geleia de fruta (a que você tiver)

Modo de Preparo:

1. Sirva o Fromage Blanc restante em uma tigela pequena.
2. Adicione uma pequena porção de geleia por cima, se desejar um toque doce.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Substituições Inteligentes para o Cardápio

Por Refeição:

- Café da manhã: Se o melão não estiver maduro, use fatias de pêsego ou qualquer outra fruta fresca que tenha.
- Almoço: Para uma versão mais leve, você pode grelhar as fatias de berinjela e abobrinha antes de montar o gratinado, em vez de apenas temperar.
- Lanche da Tarde: Se não tiver queijo suficiente, a massa folhada pode ser recheada com a geleia para um folhado doce, ou com pedaços de banana se tiver.
- Jantar: Se não tiver Martini Rosso, um toque de vinagre balsâmico ou suco de limão no molho funcionará bem para a acidez.

Otimizações Práticas:

- Prepare o molho vinaigrette do jantar pela manhã, ele pode ser guardado na geladeira e os sabores se intensificam.
- As batatas doces do almoço podem ser assadas com antecedência e reaquecidas ou servidas em temperatura ambiente.

☐ Resumo do Seu Dia

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

☐ **Aproveitamento inteligente:** 16 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

☐ *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: annafabrylamora@gmail.com