

Seu Cardápio Completo do Dia

Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 1 pessoa

☐ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- Salgadinhos/Snacks (em embalagem amarela com clipe rosa) porção
- Ovos 3 a 4 unidades
- Margarina/Manteiga (Qualy e Larisol) em potes
- Bolo (em potes transparentes) porções variadas
- Café Gelado/Cold Brew (em jarra de vidro) aproximadamente 500ml
- Refeição Pronta 1 (amarela, em pote transparente) porção individual
- Refeição Pronta 2 (em pote com tampa vermelha) porção individual
- Pão (em saco de papel marrom com clipe rosa) algumas fatias ou pão pequeno
- Refeição Pronta 3 (amarela, em pote amarelo) porção individual
- Leite Zero Lactose (Piracanjuba) 2 caixas
- Creme/Pasta (em pote laranja) porção

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

* Café da Manhã

Torrada com Ovos Mexidos e Leite Cremoso

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 fatias de pão (ou 1 pão pequeno)
- 1 colher de chá de margarina/manteiga
- 1 xícara de leite Zero Lactose
- Pitada de sal (opcional)

Modo de Preparo:

1. Comece colocando o pão na torradeira ou em uma frigideira em fogo baixo para tostar. Se usar frigideira, vire quando um lado estiver dourado.

- 2. Enquanto o pão tosta, quebre os 2 ovos em um prato fundo ou tigela. Adicione uma pitada de sal (se guiser).
- 3. Com um garfo, bata os ovos até a gema e a clara se misturarem bem, formando uma mistura homogênea.
- 4. Coloque uma frigideira pequena no fogão em fogo médio. Adicione meia colher de chá da margarina/manteiga e espere derreter um pouco.
- 5. Despeje os ovos batidos na frigideira quente. Com uma espátula, mexa os ovos suavemente enquanto cozinham, até ficarem firmes mas ainda macios. Isso deve levar uns 2 a 3 minutos.
- 6. Em uma caneca, coloque o leite. Você pode aquecê-lo no micro-ondas por 1 minuto ou em uma panelinha no fogão até ficar quentinho.
- 7. Passe o restante da margarina/manteiga nas torradas. Sirva os ovos mexidos ao lado das torradas e aproveite com seu leite quentinho!

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

☐ Lanche da Manhã

Café Gelado Revigorante

Ingredientes:

• 1 copo de café gelado/cold brew

Modo de Preparo:

- 1. Pegue a jarra de café gelado da geladeira.
- 2. Despeje um copo do café em um copo.
- 3. Se quiser, adicione algumas pedras de gelo (se tiver) para deixar ainda mais refrescante. Prontinho para beber!

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

☐ Almoço (Prato Principal)

Refeições Prontas Aquecidas com Toque Caseiro

Ingredientes:

- 1 porção de Refeição Pronta 1 (amarela)
- 1 porção de Refeição Pronta 2 (em pote com tampa vermelha)

Modo de Preparo:

1. Pegue os dois potes com as refeições prontas da geladeira.

- 2. Retire as tampas dos potes.
- 3. Você pode aquecê-los no micro-ondas: coloque um pote por vez no micro-ondas e aqueça em potência alta por 1 a 2 minutos, ou até que a comida esteja bem quente. Mexa no meio do tempo para garantir que aqueça por igual.
- 4. Se preferir, pode aquecer em panelas pequenas no fogão: despeje o conteúdo de cada pote em uma panela diferente, leve ao fogo baixo e mexa ocasionalmente até aquecer completamente.
- 5. Sirva as duas porções lado a lado em um prato. É um almoço rápido e gostoso!

□ Tempo: Menos de 15 minutos | □ Serve: 1 pessoa

☐ Lanche da Tarde

Fatia de Bolo com Creme Adoçado

Ingredientes:

- 1 fatia de bolo (do pote transparente)
- 1 colher de sopa de creme/pasta (do pote laranja)

Modo de Preparo:

- 1. Retire uma fatia do bolo do pote transparente.
- 2. Com uma colher, peque uma porção do creme/pasta do pote laranja.
- 3. Coloque o creme/pasta sobre a fatia de bolo ou ao lado, como preferir.
- 4. Desfrute do seu lanche doce e reconfortante!

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

Refeição Pronta Aquecida com Crocância de Salgadinhos

Ingredientes:

- 1 porção de Refeição Pronta 3 (amarela, em pote amarelo)
- 1 porção de salgadinhos/snacks

Modo de Preparo:

- 1. Pegue o pote da Refeição Pronta 3 da geladeira. Retire a tampa.
- 2. Aqueça a refeição no micro-ondas por 1 a 2 minutos em potência alta, ou até que esteja bem quente. Mexa para aquecer por igual.
- 3. Ou, se preferir, despeje em uma panela pequena e aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até ficar

quente.

- 4. Abra o pacote de salgadinhos.
- 5. Sirva a refeição pronta em um prato e adicione os salgadinhos ao lado para dar uma crocância extra ao seu jantar.

 $\hfill \square$ Tempo: Menos de 15 minutos | $\hfill \square$ Serve: 1 pessoa

☐ Ceia (Opcional)

Leite Quentinho para uma Noite Tranquila

Ingredientes:

• 1 xícara de leite Zero Lactose

Modo de Preparo:

- 1. Despeje uma xícara de leite em uma caneca.
- 2. Aqueça no micro-ondas por cerca de 1 a 1 minuto e meio, ou em uma panela pequena no fogão em fogo baixo, até o leite ficar quentinho, mas sem ferver.
- 3. Beba devagar para relaxar antes de dormir.

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos

☐ Substituições Inteligentes para o Cardápio

Por Refeição:

- Café da manhã: Se não tiver pão, pode usar biscoitos simples ou comer os ovos mexidos puros.
- Almoço/Jantar: Se uma das refeições prontas acabar, você pode repetir a outra ou, se tiver, adicionar um pouco de arroz ou macarrão que possa ter na despensa.
- Lanche da Tarde: Se não tiver o creme/pasta, o bolo puro já é uma delícia!

Otimizações Práticas:

- Se você tiver tempo de manhã, pode cozinhar todos os ovos de uma vez e guardar na geladeira para usar em outro momento, se quiser variar o café da manhã ou lanche.
- O café gelado também pode ser aquecido se você preferir um café quente.

☐ Resumo	do S	eu Dia
----------	------	--------

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

Aproveitamento inteligente: 11 ingredientes principais utilizados harmoniosamente
□ Serve: 1 pessoa durante todo o dia
Equilíbrio nutricional: Proteínas (ovos, refeições prontas), carboidratos (pão, bolo, salgadinhos, refeições prontas) e laticínios (leite, margarina) distribuídos adequadamente.
Sustentabilidade: Aproveitamento máximo com mínimo desperdício dos itens da sua geladeira.
☐ <i>Chef Inteligente:</i> Organizei seu cardápio pensando na harmonia dos sabores e no aproveitamento inteligente dos ingredientes. As refeições prontas são ótimas para a praticidade do dia a dia. Lembre-se de sempre verificar a validade dos produtos na geladeira!