

□ 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

quiser).

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, pegue 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

☐ Jantar

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.

☐ **Tempo:** Menos de 15 minutos | ☐ **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 Seu 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.

□ *Chef Inteligente:* 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!