

## ☐ Seu Cardápio Completo do Dia

*Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 2 pessoas*

### ☐ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- Tortillas (6 unidades)
- Queijo Mozzarella (pacote)
- Queijo Cheddar (pacote)
- Queijo Gouda (pacote)
- Queijo fatiado (diversos tipos, pacote)
- Leite UHT semi-desnatado (cartons, regular e orgânico)
- Leiteiro (Buttermilch) saborizado (tubo grande)
- Iogurte cremoso orgânico 3,8% gordura (tubo grande)
- Cream cheese/pasta de queijo (AUMATURA)
- Abacates (3 unidades)
- Cenouras (2 unidades)
- Pepinos (2 unidades)
- Pimentões (2 unidades: 1 vermelho, 1 verde/amarelado)
- Alface (1 cabeça/saco)
- Batatas (2 pequenas)
- Azeitonas verdes (em conserva)
- Mirtilos (Blueberries, pequenos recipientes)
- Purê de maçã (pote, BIO Apfelmus)
- Suco de Uva Premium (SoleVita Trauben Direktsaft)
- Fatia de massa salgada/torta (já preparada)
- Castanhas/frutas secas (pequeno saco)
- Molho de Soja (garrafa pequena)
- Bebida láctea fermentada (garrafa pequena branca)
- Purê de vegetais (potinho, BIO Gemuse-Brei)

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

## \* Café da Manhã

### Tigela de Iogurte com Mirtilos e Fatia de Torta Salgada

#### Ingredientes:

- 150g de Iogurte cremoso orgânico
- 1/2 xícara de Mirtilos
- 1 Fatia de massa salgada/torta (já preparada)
- 1/2 xícara de Leite UHT semi-desnatado (para café ou puro)

#### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, coloque o iogurte e adicione os mirtilos. Misture suavemente.
2. Sirva a fatia de torta salgada ao lado.
3. Aqueça o leite se preferir e sirva com café ou puro.

☐ **Tempo:** Até 10 minutos

## ☐ Lanche da Manhã

### Suco de Uva Refrescante com Mix de Castanhas

#### Ingredientes:

- 1 copo de Suco de Uva Premium
- 1/4 xícara de Castanhas/frutas secas

#### Modo de Preparo:

1. Sirva o suco de uva gelado em um copo.
2. Acompanhe com as castanhas e frutas secas para um boost de energia.

☐ **Tempo:** Até 5 minutos

## ☐ Almoço (Prato Principal)

### Wraps de Queijo e Vegetais com Guacamole Fresco e Salada de Ervilhas

#### Ingredientes:

- 4 Tortillas
- 50g de Queijo Mozzarella ralado

- 50g de Queijo Cheddar ralado
- 50g de Queijo Gouda ralado
- 2 fatias de Queijo fatiado (tipo à escolha)
- 1 Pimentão (vermelho ou verde) cortado em tiras finas
- 1 Cenoura pequena ralada
- 1/2 cabeça de Alface, picada grosseiramente
- 2 Abacates maduros
- 1/2 xícara de Purê de ervilhas (se houver, ou pode ser feito com ervilhas congeladas)
- Sal, pimenta do reino a gosto
- Suco de 1/2 limão (básico da despensa)
- Azeite de oliva (básico da despensa)

#### Modo de Preparo:

1. **Para o Guacamole:** Amasse os abacates com um garfo, tempere com sal, pimenta e suco de limão. Misture bem.
2. **Para o Recheio dos Wraps:** Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e salteie as tiras de pimentão e a cenoura ralada por 3-5 minutos, até ficarem macios, mas ainda crocantes. Tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça as tortillas em uma frigideira seca por cerca de 30 segundos de cada lado. Adicione uma mistura dos queijos ralados e fatiados sobre cada tortilla quente, deixando derreter levemente.
4. Recheie as tortillas com os vegetais salteados, alface picada e uma colherada de guacamole. Enrole os wraps firmemente.
5. Sirva os wraps acompanhados do purê de ervilhas (aquecido, se necessário) e mais guacamole.

☐ **Tempo:** Até 25 minutos | ☐ **Serve:** 2 pessoas

## ☐ Lanche da Tarde

### Smoothie Cremoso de Leiteiro e Maçã

#### Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de Leiteiro saborizado
- 1/2 pote de Purê de maçã

#### Modo de Preparo:

1. No liquidificador, combine o leiteiro saborizado e o purê de maçã.
2. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
3. Sirva imediatamente, bem gelado.

☐ **Tempo:** Até 5 minutos

## ☐ Jantar

### Batatas Assadas com Queijo e Salada Mediterrânea Fresca

#### Ingredientes:

- 2 Batatas pequenas
- 1 Pepino
- 1/2 cabeça de Alface restante
- 1/2 xícara de Azeitonas verdes (sem caroço, se possível)
- 50g de Queijo fatiado (tipo à escolha, restante) ou outro queijo ralado
- 1 Abacate restante, fatiado
- 2 colheres de sopa de Molho de Soja
- Azeite de oliva (básico da despensa)
- Sal e pimenta do reino a gosto (básicos da despensa)
- Orégano seco (básico da despensa, opcional)

#### Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave bem as batatas e corte-as em gomos ou cubos.
2. Em uma assadeira, tempere as batatas com um fio de azeite, sal, pimenta e orégano. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até ficarem macias e douradas. Nos últimos 5 minutos, adicione o queijo fatiado ou ralado por cima das batatas para derreter.
3. Enquanto as batatas assam, prepare a salada: Em uma tigela, combine a alface picada, o pepino em rodela, as azeitonas e o abacate fatiado.
4. Prepare um molho simples para a salada com azeite de oliva e um toque de molho de soja, misturando bem.
5. Sirva as batatas assadas quentes com o queijo derretido, acompanhadas da salada fresca.

☐ **Tempo:** Até 30 minutos | ☐ **Serve:** 2 pessoas

## ☐ Ceia (Opcional)

### Purê de Vegetais Quentinho com Bebida Láctea Fermentada

#### Ingredientes:

- 1 potinho de Purê de vegetais (aquecido)
- 1 garrafa pequena de Bebida láctea fermentada

## Modo de Preparo:

1. Aqueça o purê de vegetais no micro-ondas ou em uma panela pequena, se preferir.
2. Sirva o purê morno acompanhado da bebida láctea fermentada gelada.

☐ **Tempo:** Até 5 minutos

## ☐ Substituições Inteligentes para o Cardápio

### Por Refeição:

- Café da manhã: Se não tiver mirtilos, pode usar rodela de banana ou outra fruta fresca disponível. A torta salgada pode ser substituída por pão integral com cream cheese.
- Almoço: Para uma versão mais rápida, os vegetais do wrap podem ser consumidos crus em fatias finas. Se não tiver purê de ervilhas, uma salada simples de pepino e tomate (se tiver) seria um bom acompanhamento.
- Jantar: Se preferir, as batatas podem ser cozidas em vez de assadas. Para variar a salada, adicione um ovo cozido se tiver.

### Otimizações Práticas:

- Você pode pré-ralar as cenouras e picar a alface pela manhã para adiantar o preparo do almoço e jantar.
- O guacamole do almoço, se sobrar, pode ser guardado em recipiente hermético com um pouco de suco de limão para evitar que escureça e ser usado no jantar com as batatas.

## ☐ Resumo do Seu Dia

☐ **Tempo total estimado:** Distribuído ao longo do dia, respeitando até 30 minutos por refeição

☐ **Aproveitamento inteligente:** 24 ingredientes principais utilizados harmoniosamente

☐ **Serve:** 2 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!