



## ☐ Seu Cardápio Completo do Dia

*Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 1 pessoa*

### ☐ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- Berinjela - fresca
- Batata - fresca
- Cenoura - fresca
- Abóbora - fresca
- Macarrão - seco
- Farinha de aveia - seca
- Farinha de milho - seca
- Farinha de trigo - seca
- Molho de tomate - pronto
- Carnes - (presumo carne moída ou em cubos pequenos)
- Ovo - fresco

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

## ☼ Café da Manhã

### Omelete Cremoso com Mingau de Aveia

#### Ingredientes:

- 1 ovo grande
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 xícara de água ou leite (básico de despensa)
- Sal e pimenta do reino a gosto (básicos de despensa)
- Um fio de azeite (básico de despensa)

#### Modo de Preparo:

1. Comece preparando o mingau: Em uma panela pequena, misture a farinha de aveia com a água ou leite. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Tempere com uma pitada de sal. Reserve.

2. Para o omelete: Quebre o ovo em uma tigela, tempere com sal e pimenta. Bata levemente com um garfo.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite em fogo médio. Despeje o ovo batido e incline a frigideira para cobrir o fundo. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos, até as bordas firmarem. Vire com uma espátula e cozinhe por mais 1 minuto.
4. Sirva o omelete ao lado do mingau de aveia.

☐ **Tempo:** Mais de 1 hora

## ☐ Lanche da Manhã

### Água Aromatizada com Rodelas de Cenoura

Ingredientes:

- 1/2 cenoura pequena - em rodelas finas
- 1 copo de água gelada (básico de despensa)

Modo de Preparo:

1. Lave bem a cenoura e corte em rodelas finas.
2. Adicione as rodelas de cenoura à água gelada. Deixe infundir por alguns minutos para um toque suave de frescor.

☐ **Tempo:** Mais de 1 hora

## ☐ Almoço (Prato Principal)

### Macarrão com Ragú de Carne e Vegetais Assados na Airfryer

Ingredientes:

- 150g de carnes (moída ou cubos pequenos)
- 100g de macarrão (tipo de sua preferência)
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 1/2 berinjela média - em cubos
- 1/2 cenoura média - em rodelas ou cubos
- 1/4 cebola pequena (básico de despensa)
- 1 dente de alho (básico de despensa)
- Azeite, sal, pimenta do reino e cheiro-verde a gosto (básicos de despensa)

### Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola picada e o alho amassado até dourarem. Adicione a carne e cozinhe, desfazendo os grumos, até dourar bem.
2. Acrescente o molho de tomate, 1/2 xícara de água (se necessário), sal e pimenta. Deixe cozinhar em fogo baixo por uns 15-20 minutos, para apurar o sabor. Finalize com cheiro-verde.
3. Enquanto o molho apura, preaqueça a Airfryer a 180°C. Distribua os cubos de berinjela e as rodelas/cubos de cenoura em uma única camada. Regue com um fio de azeite, tempere com sal e pimenta. Asse por 15-20 minutos, ou até ficarem macios e levemente dourados, virando na metade do tempo.
4. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal, seguindo as instruções da embalagem, até ficar al dente. Escorra.
5. Sirva o macarrão com o ragú de carne e os vegetais assados por cima.

☐ **Tempo:** Mais de 1 hora | ☐ **Serve:** 1 pessoa

## ☐ Lanche da Tarde

### Bolinho de Milho e Trigo na Airfryer

#### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farinha de milho
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 ovo pequeno
- 2 colheres de sopa de leite ou água (básico de despensa)
- 1 colher de chá de açúcar (opcional, básico de despensa)
- 1/4 colher de chá de fermento em pó (básico de despensa)
- Uma pitada de sal (básico de despensa)

#### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela pequena, misture a farinha de milho, a farinha de trigo, o açúcar (se usar), o fermento e o sal.
2. Adicione o ovo e o leite/água. Misture bem até obter uma massa homogênea e cremosa.
3. Unte levemente uma forminha pequena ou um ramequim que possa ir à Airfryer. Despeje a massa.
4. Leve à Airfryer preaquecida a 160°C e asse por 10-15 minutos, ou até o bolinho dourar e estar cozido por dentro (faça o teste do palito).

☐ **Tempo:** Mais de 1 hora

## ☐ Jantar

### Batata e Abóbora Assadas com Lascas de Berinjela

#### Ingredientes:

- 1 batata média - em cubos ou rodela
- 1/2 abóbora pequena - em cubos
- 1/2 berinjela média - em lascas finas
- Azeite, sal, pimenta do reino e alecrim (opcional, básico de despensa) a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Preaqueça a Airfryer a 200°C.
2. Em uma tigela, misture a batata e a abóbora em cubos com um fio generoso de azeite, sal, pimenta e alecrim (se usar).
3. Disponha os vegetais na Airfryer em uma única camada. Asse por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até ficarem macios por dentro e dourados por fora.
4. Nos últimos 10 minutos de cozimento dos vegetais, adicione as lascas de berinjela temperadas com azeite e sal na Airfryer junto com os outros vegetais, ou em uma segunda leva se não couber tudo. Asse até ficarem macias e levemente douradas.
5. Sirva os vegetais assados quentes.

☐ **Tempo:** Mais de 1 hora | ☐ **Serve:** 1 pessoa

## ☐ Ceia (Opcional)

### Creme Leve de Abóbora

#### Ingredientes:

- Resto da abóbora cozida do jantar (se houver, ou um pequeno pedaço separado)
- 1/2 xícara de água ou caldo de legumes (básico de despensa)
- Sal e noz-moscada (opcional, básico de despensa) a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Se sobrou abóbora assada do jantar, amasse-a bem. Se não, cozinhe um pedaço pequeno de abóbora no fogão até ficar macia.
2. No liquidificador, bata a abóbora cozida com a água ou caldo de legumes até obter um creme liso.
3. Transfira para uma panela pequena, aqueça em fogo baixo e tempere com sal e uma pitada de noz-moscada. Sirva morno.

☐ **Tempo:** Mais de 1 hora

## ☐ Substituições Inteligentes para o Cardápio

### Por Refeição:

- Café da manhã: Se não tiver ovo, pode usar mais farinha de aveia para um mingau maior, ou misturar com banana amassada (se tivesse) para panquecas simples.
- Almoço: Para proteína alternativa, substitua as carnes por lentilha ou grão de bico (se tivesse) para uma versão vegetariana do ragú.
- Jantar: Versão mais leve: troque a batata por batata doce (se tivesse) ou aumente a proporção de abóbora e berinjela.

### Otimizações Práticas:

- Prepare os vegetais assados do almoço (berinjela e cenoura) em maior quantidade e reserve uma porção para o jantar, economizando tempo.
- O molho de carne do almoço pode ser feito em maior volume e a sobra pode ser congelada para uma refeição futura ou usada como recheio para uma torta (se tivesse massa) ou sanduíche.

## ☐ Resumo do Seu Dia

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

☐ **Aproveitamento inteligente:** 11 ingredientes principais utilizados harmoniosamente

☐ **Serve:** 1 pessoa 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! Lembre-se de ajustar os temperos ao seu paladar.