

10 RECEITAS FÁCEIS PARA UM CARDÁPIO INFANTIL SAUDÁVEL!

home
chefs®



Índice

Bife suculento com arroz maluco	3
Sopa de lentilha, legumes e frango	5
Ensopado de abóbora com carne moída	7
Hambúrguer de frango com legumes refogados e brócolis ...	9
Medalhão com legumes assados e massa ao tártaro	11
Mini hamburguinho com espaguete e ervilhas	13
Strogonoff Suíço com batata rosti	15
Mini hambúrguer com arroz, feijão e vagem.....	17
Raposa de espaguete a bolonhesa com vagem, cenoura e batata	19



Bife suculento com arroz maluco

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz branco
- 2 dentes de alho
- 4 ovos
- 100g de batata palha
- 100g de bacon
- 500g de bife (patinho)
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 3 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 tomates
- 1/2 cebola
- 2 ramos de tomilho
- 1 alface liso

Passo - 2

Lave e destaque as folhas de alface. Corte 2 tomates em cubinhos e 1 em rodelas. Pique a cebola e o alho. Pique o bacon em cubos pequenos. Coloque 4 xícaras de água para aquecer.

Passo - 3

Em uma panela quente, adicione o bacon e deixe que solte a gordura e doure, em seguida adicione a cebola, deixe dourar e acrescente o alho (Se acha necessário, adicione um pouco de azeite), e depois que tudo estiver dourado, adicione o arroz, mexa e tempere com um pouquinho de sal (Lembrando que o bacon já é salgadinho). Deixe a panela meio tampada, e quando a água secar reserve.

Passo - 4

Em uma frigideira com 1 colher de sopa de manteiga, faça os ovos mexidos, tempere com sal. Reserve.

Passo - 5

Em outra frigideira ou na mesma, adicione outra colher de manteiga e um fio de azeite, deixe em fogo médio, coloque os ramos de tomilho e doure a carne, tempere com sal e pimenta dos dois lados. Se preferir mal passada, deixe de 3 a 4 minutos de cada lado, caso queira mais bem passada, deixe por mais tempo. Reserve.

Passo - 6

Misture o tomate picado, o ovo mexido e a batata palha com o arroz que já está pronto.

Passo - 7

Sirva a carne com o arroz e a salada.



Sopa de lentilha, legumes e frango

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 300g de filé de frango
- 1 1/2 xícaras de chá de lentilha
- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- 3 colheres de sopa de cebolinha
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 cebola
- 2 dentes de alho

Passo - 2

Descasque e pique em pedaços médios a cenoura. Lave e pique em pedaços pequenos a abobrinha. Pique o alho e a cebola. Lave e pique a cebolinha. Corte o frango em cubos ou tiras. Reserve. Coloque 2 L de água para esquentar.

Passo - 3

Em uma panela grande e funda, aqueça um fio de azeite, doure a cebola e o alho, adicione a cenoura e a abobrinha, deixe que amoleça e murche um pouco, coloque a lentilha e mexa bem, e acrescente o frango, tempere com sal e pimenta e deixe que cozinhe por uns 3 minutos, sempre mexendo. Adicione a água quente, deixando 3 dedos acima dos ingredientes. Mantenha a água restante aquecida em fogo baixo, pois poderá acrescenta-la caso a água com os ingredientes seque muito e a sopa fique grossa. Deixe que cozinhe em fogo médio por aproximadamente 20 minutos com a panela tampada. Fique de olho e mexa de vez em quando.

Passo - 4

Verifique se a lentilha e os legumes amoleceram, acerte o sal e adicione a cebolinha. Reserve um pouco de cebolinha para polvilhar por cima do prato. E está pronta para servir.



Ensopado de abóbora com carne moída

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 500g de carne moída (patinho)
- 400g de abóbora (cabótia ou japonesa)
- 1 cebola
- 3 tomates
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 1 ½ copo de água
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 1/2 colher de chá de cominho
- 1/2 colher de chá de noz moscada
- 2 colheres de sopa de azeite

Passo - 2

Descasque e corte a abóbora em cubos médios. Pique a cebola e o tomate. Lave e pique a salsinha.

Passo - 3

Em uma panela com um fio de azeite, refogue a cebola, adicione a carne, mexa e tempere com sal, pimenta, cominho e a noz moscada. Acrescente o tomate, misture e adicione a abóbora e a água.

Passo - 4

Tampe a panela e deixe por cerca de 15 minutos ou até a abóbora estar macia. Se necessário, coloque mais um pouco de água para não grudar na panela.

Passo - 5

Adicione a salsinha e sirva!



Hambúrguer de frango com legumes refogados e brócolis

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 400g de peito de frango
- 1 brócolis
- 1 cenoura
- 2 abobrinhas
- 1 beterraba
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de sopa de salsinha
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola
- 1 colher de chá de curry

Passo - 2

Corte o brócolis em pequenos floretes Descasque a beterraba e a cenoura e corte ao meio no sentido do comprimento e depois em finas fatias em meia lua, corte da mesma forma a abobrinha. Lave e pique a salsinha. Corte a cebola também em meia lua. Coloque água para aquecer, o suficiente para cozinhar o brócolis.

Passo - 3

Coloque o brócolis para cozinhar, até ficar al dente. Escorra e reserve.

Passo - 4

Corte o frango em cubos médios e triture no processador ou liquidificador, até virar uma massa. Tempere com sal, pimenta, adicione o curry e a salsinha.

Passo - 5

Faça bolinhas com o frango e depois achate, ficando no formato de hambúrguer.

Passo - 6

Em uma panela com um fio de azeite, refogue a cebola e em seguida adicione a cenoura, a beterraba e a abobrinha. Mexa bem, tempere com sal e pimenta, acrescente um pouco de água e tampe (o vapor irá ajudar no cozimento). Fique de olho para não grudar ou queimar. Reserve.

Passo - 7

Em uma frigideira com um fio de azeite e em fogo médio, adicione os hambúrgueres de frango, tampe e fique de olho, quando dourar de um lado, vire e doure do outro. Reserve.

Passo - 8

Sirva o hambúrguer de frango com o brócolis e os legumes refogados.



Medalhão com legumes assados e massa ao tártaro

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 500g de medalhões de filé mignon
- 1 colher de chá de folhas de tomilho
- 2 colheres de sopa de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 300g de cenoura baby
- 200g de vagem macarrão com as pontas cortadas
- 1 abobrinha cortada em palitos
- 5 chalotas cortadas ao meio
- 1 rolo de papel alumínio
- 4 colheres de sopa de azeite
- 400g de espaguete
- 250g de maionese
- 2 colheres de sopa de pickles picado
- 1 colher de chá de alcaparras picadas
- 1 colher de sopa de salsinha

Passo - 2

Pré aqueça o forno a 200 graus. Coloque água para ferver, o suficiente para cozinhar a massa. Lave e destaque as folhas de tomilho. Lave a cenoura. Lave e corte as pontas da vagem. Lave e corte a abobrinha em palitos. Corte as chalotas ao meio. Corte, esprema e reserve o suco do limão. Lave e pique o picles. Lave e pique as alcaparras. Lave e pique a salsinha.

Passo - 3

Coloque o espaguete para cozinhar na água com um pouco de sal. Quando estiver al dente, escorra e reserve.

Passo - 4

Em folhas de papel alumínio, coloque a cenoura, a abobrinha, a vagem e as chalotas, tempere com sal, pimenta, tomilho e regue com azeite. feche bem o papel alumínio, fazendo uma espécie de embrulho ou papilote. Coloque em um tabuleiro e leve tudo ao forno por 15 a 20 minutos.

Passo - 5

Em uma tigela, coloque a maionese, o picles e a alcaparra picadas, a salsinha, e uma colher de sopa do suco do limão. Em seguida misture esse molho a massa já cozida e es quente rapidamente em uma panela. Reserve.

Passo - 6

Em uma frigideira com um fio de azeite e em fogo médio, sele a carne dos dois lados. temperando com sal e pimenta, deixe que fique bem dourada e de acordo com o ponto que desejar (para acelerar seu cozimento, deixe a frigideira tampada enquanto não estiver manipulando).

Passo - 7

Sirva a carne com os legumes e a massa com molho tártaro



Mini hamburquinho com espaguete e ervilhas

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 500g de patinho moído
- 400g de massa tipo espaguete
- 1 bandeja de tomate cereja cortada ao meio
- 300g de ervilha congelada
- 300g de passata de tomate
- 1 colher de sopa de manjeriçao
- 1/2 pepino japones
- 1 colher de sopa rasa de Sal
- 4 colheres de sopa de azeite

Passo - 2

Coloque duas panelas com água para aquecer, uma com água suficiente para cozinhar o espaguete e outra com água para cozinhar as ervilhas. Lave os tomates cerejas, e corte-os ao meio, selecione 2 metades, retire as sementes e corte em fatias finas que serão utilizadas para montar as bocas. Lave e destaque as folhas de manjeriço. Lave, corte o pepino em fatias finas, corte 4 triângulos pequenos que serão utilizados para o nariz, o restante do pepino pique-o em pedaços menores.

Passo - 3

Coloque a massa para cozinhar na água fervente, tempere com um pouco de sal e deixe até ficar al dente. Escorra e reserve.

Passo - 4

Ponha a ervilha Também na água quente, até que descongele e fique totalmente aquecida. Escorra e reserve.

Passo - 5

Em uma tigela, coloque a carne moída e tempere com sal. E faça pequenos hamburquinhos com as mãos.

Passo - 6

Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, e em fogo médio frite os hamburquinhos e deixe bem douradinho dos dois lados (deixe tampado enquanto fritar, para cozinhar bem por dentro, e adicione um pouquinho de água para não grudar, se necessário).

Passo - 7

Para montar, disponha os hamburquinhos com um espaço entre eles, pegue pequenas porções do espaguete e coloque entre os espaços como se fossem cabelos, faça o nariz com os triângulos de pepino, os olhos com ervilhas, coloque folhas de manjeriço como se fossem flores no cabelo e a boca com o tomate, para finalizar espalhe as ervilhas, o tomate cereja e o pepino picado pelo prato.



Monstrinho à bolonhesa com ovo cozido

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 400g de massa tipo espaguete
- 500g de patinho moído
- 400g de passata de tomate
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 4 ovos cozidos
- 200g de ervilhas congeladas
- 3 colheres de sopa de azeite

Passo - 2

Coloque 3 panelas com água para aquecer, uma com água o suficiente para cozinhar a massa, outra para aquecer as ervilhas e uma para cozinhar os ovos. Pique a cebola.

Passo - 3

Coloque a massa para cozinhar na água fervente, tempere com sal e cozinhe até que fique al dente. Escorra e reserve.

Passo - 4

Coloque os ovos para cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Escorra, coloque em água corrente para resfriar e descasque. Corte uma rodela fina em uma das extremidades de cada ovo (somente na parte da clara), e corte essa rodela ao meio no sentido do comprimento, esses serão os dentinhos. Após tirar a ponta para os dentinhos, corte os ovos ao meio.

Passo - 5

Coloque as ervilhas para aquecer na água. Escorra e reserve.

Passo - 6

Em uma panela com um fio de azeite, refogue a cebola até ficar translúcida, adicione a carne moída, tempere com sal, mexa bem para que cozinhe por igual e não empelote, quando estiver cozida adicione a passata de tomate (caso ache muito seco, adicione um pouco de água ao molho) e cozinhe por mais 3 minutos.

Passo - 7

Para montar o prato, coloque a massa no fundo, por cima e no centro, faça um círculo com o molho a bolonhesa, coloque duas rodela do ovo cozido para serem os olhos, faça uma linha com as ervilhas para serem a boca, e a clara dos ovos para serem os dentes.



Mini hambúrguer com arroz, feijão e vagem

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 1 batata média cortada em cubinhos
- 1 cenoura cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho
- 2 xícaras de chá de feijão rajado
- 500g de patinho moído
- 1/2 bandeja de broto de alfafa
- 200g de vagem macarrão
- 1 alface roxa crespa
- 1/2 bandeja de tomate cereja
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de sal

Passo - 2

Coloque 3 panelas com água para aquecer, uma para cozinhar o arroz, outra para o feijão e uma para a vagem. Descasque e corte a batata e a cenoura em cubinhos (Corte e separe oito rodelaas finas da cenoura). Lave, corte as extremidades da vagem. Pique o alho. Lave e destaque as folhas de alface. Lave e corte o tomate cereja em 4 partes.

Passo - 3

Em uma panela de pressão, coloque o feijão, cubra com a água fervente (3 dedos acima dos grãos), tempere com sal, feche e deixe 25 minutos apos dar a pressão. Desligue, deixe que a pressão saia, escorra e acerte o sal.

Passo - 4

Em uma panela com um fio de azeite, oure o alho, adicione a batata e a cenoura (incluindo as rodelaas), acrescente o arroz, tempere com sal e cubra com a água fervente (2 dedos acima dos grãos). Deixe que cozinhe até a água secar e o arroz ficar cozido.

Passo - 5

Ponha a vagem para cozinhar na água quente e deixe até ficar macio. Reserve.

Passo - 6

Coloque a carne em uma tigela e tempere com sal, depois faça mini hamburquinhos com as mãos. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e frite dos dois lados até ficarem bem dourados. Reserve.

Passo - 7

Para montar o prato, coloque o hamburquinho na parte superior, pegue cubinhos de batata, cenoura e as rodelaas no arroz e faça os olhos, a boca e as orelhas, e com o tomate cereja faça a boca, e o broto o cabelinho. Faça a fogueirinha empilhando a vagem e colocando o alface e tomatinhos dentro. Na parte inferior coloque o feijão de um lado e um montinho de arroz do outro.



Raposa de espaguete a bolonhesa com vagem, cenoura e batata

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 400g de massa tipo espaguete
- 500g de patinho moído
- 400g de passata de tomate
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 cenouras cortadas em cubinhos
- 2 batatas médias cortadas em cubinhos
- 200g de vagem macarrão cortada em 3 partes
- 200g de ervilhas congeladas
- 3 colheres de sopa de azeite

Passo - 2

Coloque 3 panelas com água para aquecer, uma com água o suficiente para cozinhar a massa, outra para cozinhar a vagem e aquecer as ervilhas e uma para cozinhar a cenoura e a batata. Pique a cebola. Descasque e corte em cubinhos a batata e a cenoura. Lave, corte as extremidades e depois em 3 partes iguais a vagem.

Passo - 3

Ponha a massa para cozinhar, tempere com sal e cozinhe até que fique al dente, escorra e reserve.

Passo - 4

Coloque a vagem para cozinhar na água fervente, tempere com sal e deixe até que fique al dente. E adicione as ervilhas rapidamente, só para que aqueçam, Escorra e reserve.

Passo - 5

Coloque a cenoura e a batata para cozinharem por aproximadamente 8 minutos com um pouco de sal. Escorra, coloque em água corrente para resfriar, reserve.

Passo - 6

Em uma panela com um fio de azeite, refogue a cebola até ficar translúcida, adicione a carne moída, tempere com sal, mexa bem para que cozinhe por igual e não empelote, e quando já estiver cozida adicione a passata de tomate e cozinhe por mais 3 minutos.

Passo - 7

Para montar o prato, coloque a massa na parte superior do prato como se fosse um ninho, com um pouco do molho faça duas tirinhas para baixo (a partir da massa) essas serão, uma tira mais grossa do sentido da massa para a parte de trás para ser a calda e a para a cabeça coloque uma colherada de molho na parte da frente com um leve “biquinho” para as orelas. Coloque duas ervilhas para serem os olhos, e um cubinho de cenoura para ser o nariz, na parte inferior do prato coloque a vagem com a cenoura e a batata, como se fossem o campo.

Quer receber receitas como essas todo dia?

Refeições simples, saudáveis, rápidas e saborosas. Imagine ter todo dia uma sugestão de receita que se encaixe em todas essas características, sem ter que perder tempo com pesquisa. Você pode!

Conheça o Cardápio Inteligente!

Essa é a solução ideal para adiantar a sua vida na cozinha e tornar esse hábito mais prático e econômico.

Com ele, você tem acesso a planos alimentares semanais, elaborados com a consultoria de Especialistas e alinhados ao seu perfil de alimentação, seja prático, light, vegetariano, vegano ou gluten-free.

Falando em tempo, nossa plataforma também te ajuda bastante nesse quesito, afinal todas as nossas receitas são de até 30 minutos apenas. Mas não pense que apenas por serem rápidas que elas não são saudáveis.

Ao se tornar um assinante, você tem acesso a um novo cardápio toda semana, que inclui:

- 5 receitas inéditas, pensadas para otimizar a utilização dos alimentos e reduzir sobras;
- Lista de compras completa, para ganhar tempo e ir ao mercado apenas uma vez, de forma organizada;
- Receita bônus especial no final de semana, para impressionar os amigos.
- Acesso direto ao Chef e Nutricionista, para tirar qualquer dúvida.

Se você quer cozinhar de forma mais rápida, variada e saudável, então o Cardápio Inteligente pode te ajudar.

Dúvidas Frequentes

Não sei cozinhar. O produto serve para mim?

R: Sim. O Cardápio também é indicado para os iniciantes na cozinha porque as receitas são muito simples e práticas e contam com um passo a passo bem detalhado para facilitar o seu preparo.



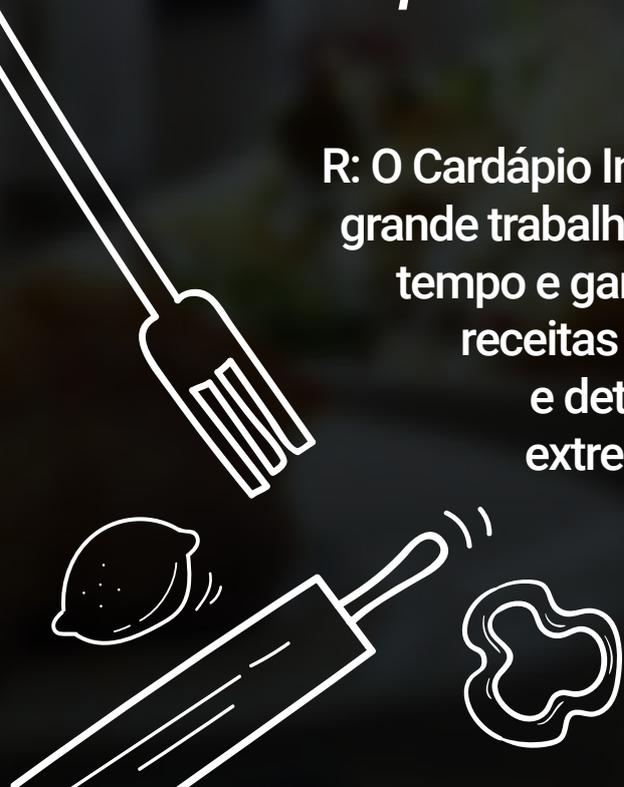
Vou precisar cozinhar todo dia?

R: Você decide. Nós enviamos receitas para todos os dias úteis da semana, mas você pode optar por fazer quantas quiser. Por exemplo, muitas de nossas receitas rendem 4 porções. Se você mora sozinho, cozinhando apenas duas vezes na semana pode ter até 8 refeições prontas (se não se importar de repetir o prato algumas vezes – o que geralmente não tem problema, porque é tudo muito gostoso) Inclusive, só essas refeições já garantem uma economia suficiente para pagar a assinatura do Cardápio com sobra...



Já tem muitas receitas de graça na internet, por que eu não deveria simplesmente buscar e usar essas receitas?

R: O Cardápio Inteligente oferece um conteúdo que inclui um grande trabalho prévio de pesquisa e testes para lhe poupar tempo e garantir a melhor experiência possível. Todas as receitas são testadas e tem o passo a passo revisado e detalhado para garantir que funcionam. Além de extremamente prático, nosso Cardápio é montado com receitas especialmente selecionadas e encadeadas para facilitar a preparação e melhorar a utilização dos alimentos,



poupando tempo, evitando desperdícios e reduzindo as sobras. Não é impossível fazer isso por conta própria, mas temos a certeza que o seu esforço e o tempo investido são muito mais valiosos que o custo da nossa assinatura.



Como vou receber o Cardápio Inteligente?

R: Ao se tornar assinante, você terá acesso a Área de Membros Home Chefs. Uma página fechada exclusiva onde publicaremos o conteúdo do Cardápio Inteligente toda semana.

Como faço pra cancelar a assinatura?

R: Você pode cancelar a assinatura do Cardápio Inteligente a qualquer momento que desejar, respeitando o período do plano escolhido. Basta nos enviar a solicitação por email. Após esse cancelamento, você poderá voltar a qualquer momento também, bastando assinar novamente.

Como faço se eu tiver dúvidas de como preparar uma receita?

R: Em nossa Área de Membros teremos um espaço dedicado exclusivamente a solucionar dúvidas e trocar experiências com nossos chefs caseiros. Não só nós, mas qualquer outro assinante também poderá colocar suas dicas e ajudar a melhorar as receitas.





*home
chefs*®