

CARDÁPIO 2

Seja bem-vindo(a) ao blog Impacto8.com! Aqui, você encontrará cardápios semanais práticos, pensados para trazer sabor e variedade às suas refeições diárias de maneira descomplicada.

Nossa proposta é oferecer sugestões deliciosas e fáceis de preparar para o almoço e jantar, com uma receita para cada dia da semana, além de uma sobremesa bônus para fechar com chave de ouro.

Cada cardápio foi desenvolvido para combinar ingredientes acessíveis, disponíveis em mercados e feiras pelo Brasil, e que atendem às necessidades de quem quer uma rotina culinária simples e gostosa.

Nossas receitas são ideais tanto para quem já tem prática na cozinha quanto para quem busca aprender e se aventurar com segurança.

E o melhor: todas as preparações visam facilitar o seu dia a dia, equilibrando praticidade e sabor para que você tenha mais tempo para desfrutar ao lado de quem ama.

No final de cada semana, incluímos uma receita de sobremesa como um bônus especial. Seja um pudim, bolo ou qualquer doce tradicional, essa opção é pensada para completar o cardápio de forma deliciosa e especial, proporcionando um momento de carinho e sabor.

Além dos cardápios, nosso blog Impacto8.com é recheado de dicas, artigos e outras receitas que vão desde clássicos da culinária brasileira até inovações criativas para diversificar seu cardápio semanal.

Por isso, fique à vontade para explorar o conteúdo, compartilhar suas receitas favoritas e visitar o blog com frequência para não perder as novidades.

Acompanhe nosso blog semanalmente para descobrir novas ideias e desfrutar de uma semana repleta de sabor e praticidade.

Que esta jornada culinária seja sempre inspiradora. Seja bem-vindo(a) ao Impacto8.com, e bom apetite!

Segunda-feira: Costela com Batatas ao Forno

Terça-feira: Lasanha de Carne Moída

Quarta-feira: Bife Acebolado com Arroz e Feijão

Quinta-feira: Filé de Frango à Milanesa com Purê de Mandioquinha

Sexta-feira: Camarão na Moranga

Receita Bônus: Mousse de Maracujá

Segunda-feira: Costela com Batatas ao Forno

[Clique aqui para ver as imagens da Costela com Batatas ao Forno](#)

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparo:** 2 horas e 30 minutos

Ingredientes

- 1 kg de costela bovina em pedaços
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de azeite
- 500g de batatas descascadas e cortadas em pedaços
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco
- 1 cebola cortada em rodela
- Suco de 1 limão

Modo de Preparo

1. Tempere a costela com sal, pimenta-do-reino, alho e suco de limão. Deixe marinando por pelo menos 30 minutos para pegar bem o sabor.
 2. Em uma assadeira, coloque as batatas, o alecrim e a cebola. Tempere com sal e pimenta a gosto.
 3. Disponha a costela temperada sobre as batatas e regue com o azeite.
 4. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 2 horas.
 5. Após esse tempo, retire o papel alumínio e asse por mais 30 minutos, ou até a costela ficar dourada e macia.
 6. Sirva quente, acompanhada das batatas.
-

Terça-feira: Lasanha de Carne Moída

[Clique aqui para ver as imagens da Lasanha de Carne Moída](#)

- **Rendimento:** 6 porções
- **Tempo de preparo:** 1 hora e 20 minutos

Ingredientes

Para o Molho de Carne:

- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 lata de molho de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Orégano a gosto

Para a Montagem:

- 1 pacote de massa de lasanha (pré-cozida)
- 2 xícaras de queijo mussarela ralado
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de requeijão cremoso

Modo de Preparo

1. **Molho de Carne:** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente a carne moída e cozinhe até que ela esteja bem dourada. Adicione o molho de tomate, sal, pimenta e orégano. Cozinhe por cerca de 10 minutos e reserve.
 2. **Montagem:** Em um refratário, faça uma camada de molho de carne, coloque a massa de lasanha por cima e adicione uma camada de requeijão cremoso e mussarela. Repita as camadas até que os ingredientes acabem, finalizando com uma camada de molho e uma cobertura de mussarela e parmesão.
 3. **Assar:** Leve a lasanha ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até que o queijo esteja derretido e dourado.
-

Quarta-feira: Bife Acebolado com Arroz e Feijão

[Clique aqui para ver as imagens do Bife Acebolado com Arroz e Feijão](#)

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparo:** 40 minutos

Ingredientes

Para o Bife Acebolado:

- 4 bifos de contrafilé ou alcatra
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 cebolas grandes cortadas em rodela

Para o Arroz:

- 1 xícara de arroz
- 2 xícaras de água
- 1 dente de alho picado

- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Para o Feijão:

- 1 xícara de feijão carioca
- 4 xícaras de água
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. **Feijão:** Cozinhe o feijão com a folha de louro em uma panela de pressão com água por aproximadamente 25 minutos após pegar pressão. Reserve. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue o alho. Adicione o feijão cozido (com um pouco do caldo) e tempere com sal a gosto. Deixe cozinhar por mais alguns minutos.
2. **Arroz:** Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho. Adicione o arroz, o sal e mexa bem. Coloque a água e cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada até a água secar e o arroz estar cozido.
3. **Bife Acebolado:** Tempere os bifes com sal e pimenta. Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe os bifes até o ponto desejado. Retire e, na mesma frigideira, adicione as rodela de cebola e refogue até ficarem douradas. Cubra os bifes com as cebolas antes de servir.

Quinta-feira: Filé de Frango à Milanese com Purê de Mandioquinha

[Clique aqui para ver as imagens do Filé de Frango à Milanese com Purê de Mandioquinha](#)

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparo:** 50 minutos

Ingredientes

Para o Filé de Frango à Milanese:

- 4 filés de peito de frango
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara de farinha de rosca

- Óleo para fritar

Para o Purê de Mandioquinha:

- 500g de mandioquinha (batata-baroa) descascada e cortada em pedaços
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de leite
- Sal e noz-moscada a gosto

Modo de Preparo

1. **Purê de Mandioquinha:** Cozinhe a mandioquinha em água com sal até ficar bem macia. Escorra e amasse-a com um espremedor ou garfo. Em uma panela, aqueça a manteiga, acrescente a mandioquinha amassada e o leite. Misture até obter uma consistência cremosa. Tempere com sal e noz-moscada a gosto e reserve.
 2. **Filé de Frango à Milanese:** Tempere os filés de frango com sal, pimenta e suco de limão. Passe cada filé na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, pressionando para que a farinha grude bem.
 3. Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite os filés até que estejam dourados e crocantes. Escorra em papel-toalha.
 4. Sirva o frango à milanesa acompanhado do purê de mandioquinha.
-

Sexta-feira: Camarão na Moranga

[Clique aqui para ver as imagens do Camarão na Moranga](#)

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparo:** 1 hora e 30 minutos

Ingredientes

Para o Camarão:

- 500g de camarão limpo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado, sem sementes
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Cheiro-verde a gosto

Para a Moranga:

- 1 abóbora moranga média
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de Preparo

1. **Preparando a Moranga:** Corte a tampa da moranga e retire as sementes. Pincele o interior com azeite e sal. Embrulhe a moranga em papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 1 hora, ou até que esteja macia.
 2. **Preparando o Camarão:** Tempere o camarão com sal, pimenta e suco de limão. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione o tomate e, em seguida, o camarão. Cozinhe por alguns minutos até o camarão ficar rosado. Acrescente o creme de leite, o requeijão e o cheiro-verde. Misture bem e desligue o fogo.
 3. **Montagem:** Coloque o recheio de camarão dentro da moranga assada. Leve ao forno por mais 10 minutos para aquecer.
 4. Sirva o camarão na moranga acompanhado de arroz branco ou como prato principal.
-

Receita Bônus: Mousse de Maracujá

[Clique aqui para ver as imagens do Mousse de Maracujá](#)

- **Rendimento:** 6 porções
- **Tempo de preparo:** 15 minutos (mais tempo de geladeira)

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de suco de maracujá concentrado
- Polpa de 1 maracujá para decorar (opcional)

Modo de Preparo

1. No liquidificador, coloque o leite condensado, o creme de leite e o suco de maracujá. Bata por aproximadamente 5 minutos, até obter uma mistura cremosa e homogênea.
 2. Despeje o mousse em taças individuais ou em uma travessa grande e leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas para firmar.
 3. Antes de servir, decore com a polpa de maracujá para dar um toque especial.
-