

### **CARDÁPIO 3**

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: Fricassê de Frango**

**Terça-feira: Torta de Frango Cremosa**

**Quarta-feira: Sopa Cremosa de Milho com Frango**

**Quinta-feira: Arroz de Forno com Frango e Queijo**

**Sexta-feira: Escondidinho de Carne Moída com Purê de Batata**

**Receita Bônus: Brigadeirão**

## Segunda-feira: Fricassê de Frango

[Clique aqui para ver as imagens do Fricassê de Frango](#)

Para começar bem a semana, um delicioso fricassê de frango, cremoso e saboroso. Essa receita rende bem e é prática para reaproveitar o frango em outras preparações. Além disso, o creme de milho pode ser usado como base em outros pratos.

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

### Ingredientes

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 lata de milho verde (com a água)
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de requeijão cremoso
- 200g de queijo mussarela ralado
- 100g de batata palha para finalizar

### Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Adicione o frango desfiado e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Refogue por alguns minutos para absorver o sabor.
3. No liquidificador, bata o milho (com a água), o creme de leite e o requeijão até obter um creme homogêneo.
4. Adicione o creme de milho ao frango na panela, misturando bem até aquecer e ficar cremoso.
5. Transfira para um refratário, cubra com o queijo mussarela e leve ao forno preaquecido a 180°C até o queijo derreter e dourar levemente.
6. Finalize com a batata palha por cima e sirva quente.

---

## Terça-feira: Torta de Frango Cremosa

[Clique aqui para ver as imagens da Torta de Frango Cremosa](#)

Para o segundo dia, uma torta de frango cremosa que usa o restante do frango desfiado preparado na segunda-feira. Essa torta é prática, ideal para reaproveitar ingredientes e deliciosa para o almoço ou jantar.

- **Rendimento:** 6 porções

- **Tempo de preparo:** 1 hora

## Ingredientes

### Para o Recheio:

- 300g de frango desfiado (preparado na receita anterior)
- 1/2 lata de milho verde (restante da lata usada na segunda-feira)
- 1/2 xícara de ervilhas (opcional)
- 1 tomate picado, sem sementes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada a gosto

### Para a Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal a gosto
- Queijo ralado para polvilhar

## Modo de Preparo

1. **Recheio:** Em uma tigela, misture o frango desfiado, o milho, as ervilhas, o tomate, o sal, a pimenta-do-reino e a salsinha. Reserve.
  2. **Massa:** No liquidificador, bata o leite, o óleo, os ovos e o sal. Em seguida, adicione a farinha de trigo e bata novamente até obter uma massa homogênea. Acrescente o fermento e misture levemente.
  3. **Montagem:** Em uma forma untada e enfarinhada, despeje metade da massa, distribua o recheio por cima e cubra com o restante da massa. Polvilhe queijo ralado a gosto.
  4. **Assar:** Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos, ou até que a torta esteja dourada e firme ao toque.
- 

## Quarta-feira: Sopa Cremosa de Milho com Frango

[Clique aqui para ver as imagens da Sopa Cremosa de Milho com Frango](#)

No meio da semana, uma sopa cremosa de milho com frango é perfeita para um jantar reconfortante. Esta receita aproveita o creme de milho e o frango, trazendo um sabor incrível com ingredientes que já temos.

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparo:** 30 minutos

## Ingredientes

- 200g de frango desfiado (restante do preparo anterior)
- 1/2 lata de milho verde (restante do milho da semana)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 xícaras de caldo de frango (ou água)
- 1 xícara de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para decorar

## Modo de Preparo

1. No liquidificador, bata o milho verde com o leite até obter uma mistura cremosa. Reserve.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
3. Adicione o frango desfiado e tempere com sal e pimenta-do-reino. Misture bem e adicione o creme de milho e o caldo de frango.
4. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 minutos ou até a sopa engrossar.
5. Ajuste o tempero, se necessário. Sirva quente, decorado com salsinha picada.

---

## Quinta-feira: Arroz de Forno com Frango e Queijo

[Clique aqui para ver as imagens do Arroz de Forno com Frango e Queijo](#)

Para aproveitar o frango desfiado e garantir uma refeição prática e deliciosa, o arroz de forno com frango e queijo é uma excelente opção. Cremoso e gratinado, ele é perfeito para um almoço ou jantar rápido.

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

## Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido
- 200g de frango desfiado (restante das receitas anteriores)
- 1/2 lata de milho verde (restante do estoque da semana)
- 1/2 xícara de ervilhas (opcional)
- 1 cenoura ralada
- 1/2 xícara de requeijão cremoso
- 1 xícara de queijo mussarela ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar

## Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, misture o arroz cozido, o frango desfiado, o milho, as ervilhas, a cenoura ralada e o requeijão cremoso. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
  2. Transfira a mistura para um refratário untado e espalhe bem. Cubra com o queijo mussarela ralado.
  3. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até o queijo derreter e gratinar.
  4. Retire do forno, finalize com salsinha picada e sirva.
- 

## Sexta-feira: Escondidinho de Carne Moída com Purê de Batata

[Clique aqui para ver as imagens do Escondidinho de Carne Moída com Purê de Batata](#)

Para fechar a semana, o escondidinho de carne moída é uma opção prática e saborosa. A carne moída é temperada e coberta com um purê cremoso de batata, perfeito para uma refeição completa e nutritiva.

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparo:** 1 hora

## Ingredientes

### Para a Carne Moída:

- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado, sem sementes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite
- Salsinha picada a gosto

### Para o Purê de Batata:

- 4 batatas grandes descascadas e cortadas em pedaços
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de leite
- Sal a gosto
- Queijo mussarela ralado para gratinar

## Modo de Preparo

1. **Carne Moída:** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione a carne moída e cozinhe até que fique bem dourada. Acrescente o tomate, tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe cozinhar até o tomate se desmanchar. Finalize com a salsinha e reserve.
  2. **Purê de Batata:** Cozinhe as batatas em água com sal até ficarem bem macias. Escorra e amasse-as. Em uma panela, misture as batatas amassadas com a manteiga e o leite, mexendo até obter um purê cremoso. Ajuste o sal.
  3. **Montagem:** Em um refratário, coloque uma camada de carne moída e cubra com o purê de batata. Polvilhe o queijo mussarela por cima.
  4. Leve ao forno preaquecido a 180°C até que o queijo derreta e fique levemente dourado.
- 

## Receita Bônus: Brigadeirão

[Clique aqui para ver as imagens do Brigadeirão](#)

Nada melhor que um clássico brasileiro para adoçar o fim de semana. O brigadeirão é uma sobremesa prática e deliciosa, que combina a textura do pudim com o sabor irresistível do brigadeiro.

- **Rendimento:** 8 porções
- **Tempo de preparo:** 1 hora (mais tempo de geladeira)

### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de chocolate em pó
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Granulado para decorar

### Modo de Preparo

1. No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o chocolate em pó, os ovos e a manteiga até obter uma mistura homogênea.
2. Despeje a mistura em uma forma de pudim untada com manteiga.
3. Leve ao forno preaquecido a 180°C em banho-maria por cerca de 1 hora, ou até que o brigadeirão esteja firme.
4. Espere esfriar, desenforme e decore com granulado. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.