

## Cardápio 4

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!

***Aviso Importante:*** Não somos nutricionistas. As receitas e informações presentes neste blog e nos ebooks têm caráter exclusivamente informativo e não substituem a orientação de um profissional da saúde. Para orientações nutricionais personalizadas e seguras, recomendamos que você consulte um nutricionista registrado. Cada pessoa tem necessidades únicas, e apenas um profissional qualificado pode fornecer conselhos adequados para uma alimentação equilibrada e saudável.

**Segunda-feira: Picadinho de Carne com Legumes**

**Terça-feira: Carne de Panela com Batatas e Cenoura**

**Quarta-feira: Arroz de Forno com Carne Desfiada e Legumes**

**Quinta-feira: Panquecas de Carne com Molho de Tomate**

**Sexta-feira: Estrogonofe de Frango com Arroz Branco**

**Receita Bônus: Pudim de Leite Condensado**

---

## **Segunda-feira: Picadinho de Carne com Legumes**

[Clique aqui para ver as imagens do Picadinho de Carne com Legumes](#)

Vamos começar a semana com um prato clássico e versátil: o picadinho de carne com legumes. É uma receita prática, perfeita para aproveitar sobras ou planejar refeições durante a semana. Os legumes usados aqui podem ser reaproveitados em outras receitas do cardápio.

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

### **Ingredientes**

- 500g de carne bovina (alcatra ou patinho) cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 1 batata média cortada em cubos
- 1 xícara de vagem picada
- 2 tomates maduros picados (sem sementes)
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 2 xícaras de água quente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar

### **Modo de Preparo**

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
2. Adicione a carne e refogue até que esteja bem dourada. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
3. Acrescente o extrato de tomate e os tomates picados, mexendo bem. Cozinhe por 3 minutos para liberar o sabor dos tomates.
4. Adicione os legumes (cenoura, batata e vagem) e misture.
5. Despeje a água quente, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos, ou até que os legumes estejam macios e o molho tenha engrossado.
6. Finalize com a salsinha picada e sirva com arroz branco ou purê de batata.

---

## Terça-feira: Carne de Panela com Batatas e Cenoura

[Clique aqui para ver as imagens da Carne de Panela com Batatas e Cenoura](#)

Dando sequência ao cardápio da semana, esta carne de panela aproveita os ingredientes do picadinho de segunda-feira, como a cenoura e a batata, para criar um prato suculento e reconfortante. É ideal para acompanhar um arroz fresquinho.

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

### Ingredientes

- 500g de carne bovina (coxão duro ou acém) em pedaços grandes
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 batatas médias cortadas em pedaços grandes
- 1 cenoura média cortada em rodela grossas
- 1 tomate maduro picado
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 2 folhas de louro
- 2 xícaras de água quente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar

### Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a carne em todos os lados. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
2. Adicione a cebola e o alho, refogando até dourarem. Em seguida, coloque o tomate e o extrato de tomate. Misture bem.
3. Acrescente as batatas, a cenoura e as folhas de louro. Misture tudo e despeje a água quente.
4. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio por 25 minutos após pegar pressão.
5. Libere a pressão com cuidado, abra a panela e verifique se os legumes estão macios e o molho encorpado. Ajuste o sal, se necessário.
6. Finalize com salsinha picada e sirva quente, acompanhado de arroz ou uma salada simples.

---

## Quarta-feira: Arroz de Forno com Carne Desfiada e Legumes

## [Clique aqui para ver as imagens do Arroz de Forno com Carne Desfiada e Legumes](#)

No meio da semana, um arroz de forno prático e saboroso, que aproveita a carne cozida da receita anterior e os legumes restantes. Este prato é perfeito para reaproveitar ingredientes e evitar desperdícios.

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparo:** 45 minutos

### Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido
- 200g de carne desfiada (restante da carne de panela)
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara de batata cozida em cubos (restante da carne de panela)
- 1/2 xícara de ervilhas ou milho verde
- 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. **Montagem:** Em uma tigela grande, misture o arroz cozido, a carne desfiada, a cenoura ralada, a batata, as ervilhas ou milho e o requeijão cremoso. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. **Disposição:** Transfira a mistura para um refratário untado e espalhe bem. Cubra com o queijo mussarela ralado.
3. **Forno:** Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e levemente dourado.
4. **Finalização:** Retire do forno, finalize com salsinha picada e sirva quente.

---

## Quinta-feira: Panquecas de Carne com Molho de Tomate

### [Clique aqui para ver as imagens das Panquecas de Carne com Molho de Tomate](#)

As panquecas são uma ótima opção para encerrar a semana útil de maneira prática e saborosa. Aqui, aproveitamos a carne desfiada e ingredientes básicos para preparar um prato delicioso e que agrada toda a família.

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

### Ingredientes

### Para a Massa:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal

### Para o Recheio:

- 200g de carne desfiada (restante da carne da semana)
- 1/2 cenoura ralada (opcional)
- 1/2 xícara de requeijão cremoso
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Para o Molho:

- 2 tomates maduros picados
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de água

### Para a Cobertura:

- 1/2 xícara de queijo mussarela ralado

### Modo de Preparo

1. **Massa:** No liquidificador, bata a farinha de trigo, o leite, o ovo, o óleo e o sal até obter uma mistura homogênea. Em uma frigideira antiaderente untada, faça discos de massa fina e reserve.
2. **Recheio:** Misture a carne desfiada, a cenoura ralada e o requeijão cremoso. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
3. **Molho:** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione os tomates picados, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 5 minutos. Acrescente a água e deixe o molho engrossar levemente.
4. **Montagem:** Recheie as panquecas com a mistura de carne, enrole e disponha em um refratário. Cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo mussarela por cima.
5. **Forno:** Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 15 minutos, ou até o queijo derreter.

---

## Sexta-feira: Estrogonofe de Frango com Arroz Branco

[Clique aqui para ver as imagens do Estrogonofe de Frango com Arroz Branco](#)

Para fechar a semana, o estrogonofe de frango é uma escolha clássica e rápida. Com um molho cremoso e ingredientes simples, essa receita é prática e combina perfeitamente com arroz branco e batata palha.

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

## Ingredientes

### Para o Estrogonofe:

- 500g de peito de frango cortado em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 xícara de molho de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Para o Acompanhamento:

- 2 xícaras de arroz branco cozido
- Batata palha a gosto

## Modo de Preparo

1. **Frango:** Tempere os cubos de frango com sal e pimenta-do-reino. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente o frango e refogue até que esteja cozido e levemente dourado.
2. **Molho:** Adicione o ketchup, a mostarda e o molho de tomate ao frango, misturando bem. Deixe cozinhar por 5 minutos para incorporar os sabores.
3. **Creme:** Abaixar o fogo, acrescente o creme de leite e misture até formar um molho homogêneo. Ajuste o sal, se necessário, e cozinhe por mais 2 minutos, sem deixar ferver.
4. **Montagem:** Sirva o estrogonofe acompanhado de arroz branco e finalize com batata palha por cima.

---

## Receita Bônus: Pudim de Leite Condensado

[Clique aqui para ver as imagens do Pudim de Leite Condensado](#)

Nada melhor do que encerrar a semana com um clássico brasileiro. O pudim de leite condensado é fácil de fazer, cremoso e perfeito para adoçar o final de semana.

- **Rendimento:** 8 porções
- **Tempo de preparo:** 1 hora e 30 minutos (mais tempo de geladeira)

## Ingredientes

### Para a Calda:

- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água

### Para o Pudim:

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite (medida da lata de leite condensado)
- 3 ovos

## Modo de Preparo

1. **Calda:** Em uma panela, derreta o açúcar em fogo médio até caramelizar. Adicione a água com cuidado e mexa até dissolver o açúcar. Despeje a calda em uma forma de pudim, espalhando no fundo e nas laterais. Reserve.
  2. **Pudim:** No liquidificador, bata o leite condensado, o leite e os ovos até obter uma mistura homogênea. Despeje na forma caramelizada.
  3. **Cozimento:** Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C em banho-maria por aproximadamente 1 hora e 20 minutos, ou até que o pudim esteja firme.
  4. **Finalização:** Deixe o pudim esfriar e leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de desenformar.
-