

## **CARDÁPIO**

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: Frango Grelhado com Quinoa e Legumes**

**Terça-feira: Escondidinho de Carne Seca com Purê de Mandioca**

**Quarta-feira: Bacalhau à Brás**

**Quinta-feira: Filé de Tilápia com Arroz de Brócolis**

**Sexta-feira: Bife à Parmegiana com Purê de Batatas**

**Receita Bônus: Pudim de Leite Condensado**

## Segunda-feira: Frango Grelhado com Quinoa e Legumes

[Clique aqui para ver as imagens do Frango Grelhado com Quinoa e Legumes](#)

- **Rendimento:** 2 porções
- **Tempo de preparo:** 30 minutos

### Ingredientes

- 2 filés de peito de frango
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara de quinoa cozida
- 1/2 xícara de brócolis cozido
- 1/2 xícara de cenoura cozida e fatiada
- 1/2 xícara de abobrinha cozida e fatiada
- Suco de meio limão
- Salsa picada para decorar

### Modo de Preparo

1. Tempere os filés de frango com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão.
2. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e grelhe os filés de frango por cerca de 5 minutos de cada lado ou até dourarem e estarem cozidos por dentro.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare a quinoa conforme as instruções da embalagem e reserve.
4. Em um prato, coloque a quinoa, os brócolis, a cenoura e a abobrinha.
5. Disponha os filés de frango sobre os legumes e quinoa, polvilhe a salsa picada e sirva.

---

## Terça-feira: Escondidinho de Carne Seca com Purê de Mandioca

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

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

### Ingredientes

**Para a Carne Seca:**

- 500g de carne seca dessalgada e desfiada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde a gosto

#### **Para o Purê de Mandioca:**

- 500g de mandioca descascada e cozida
- 1/2 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

#### **Modo de Preparo**

1. **Carne Seca:** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente a carne seca desfiada e refogue por alguns minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Finalize com o cheiro-verde e reserve.
2. **Purê de Mandioca:** Em um liquidificador ou processador, bata a mandioca cozida com o leite até obter um purê homogêneo. Em uma panela, aqueça a manteiga e adicione o purê, misturando bem. Tempere com sal a gosto e reserve.
3. **Montagem:** Em um refratário, espalhe uma camada de carne seca e cubra com o purê de mandioca. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até dourar levemente.

---

## **Quarta-feira: Bacalhau à Brás**

[Clique aqui para ver as imagens do Bacalhau à Brás](#)

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

#### **Ingredientes**

- 400g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola grande fatiada
- 2 dentes de alho picados
- 4 ovos
- 300g de batata palha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Azeitonas pretas para decorar

#### **Modo de Preparo**

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
  2. Adicione o bacalhau desfiado e refogue por mais alguns minutos, misturando bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, lembrando que o bacalhau pode ser naturalmente salgado.
  3. Em uma tigela, bata os ovos e despeje-os na frigideira com o bacalhau, mexendo delicadamente até que os ovos estejam levemente cozidos e cremosos.
  4. Adicione a batata palha, misture bem e desligue o fogo.
  5. Finalize com a salsinha picada e decore com azeitonas pretas antes de servir.
- 

## Quinta-feira: Filé de Tilápia com Arroz de Brócolis

[Clique aqui para ver as imagens do Filé de Tilápia com Arroz de Brócolis](#)

- **Rendimento:** 2 porções
- **Tempo de preparo:** 30 minutos

### Ingredientes

#### Para o Filé de Tilápia:

- 2 filés de tilápia
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de meio limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado

#### Para o Arroz de Brócolis:

- 1 xícara de arroz cozido
- 1 xícara de brócolis cozido e picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto

### Modo de Preparo

1. **Filé de Tilápia:** Tempere os filés de tilápia com sal, pimenta-do-reino e suco de limão. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o alho. Adicione os filés de tilápia e grelhe por cerca de 4 minutos de cada lado ou até estarem cozidos e levemente dourados.
  2. **Arroz de Brócolis:** Em outra panela, aqueça o azeite e refogue o brócolis picado. Acrescente o arroz cozido e misture bem. Tempere com sal a gosto.
  3. Sirva o filé de tilápia acompanhado do arroz de brócolis e aproveite.
-

# Sexta-feira: Bife à Parmegiana com Purê de Batatas

[Clique aqui para ver as imagens do Bife à Parmegiana com Purê de Batatas](#)

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

## Ingredientes

### Para o Bife à Parmegiana:

- 4 bifos de carne (alcatra ou contra-filé)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara de farinha de rosca
- Óleo para fritar
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 xícara de queijo mussarela ralado
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

### Para o Purê de Batatas:

- 4 batatas médias
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de leite
- Sal e noz-moscada a gosto

## Modo de Preparo

### 1. Bife à Parmegiana:

- Tempere os bifos com sal e pimenta-do-reino.
- Passe cada bife na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca.
- Aqueça o óleo em uma frigideira e frite os bifos até que fiquem dourados e crocantes. Escorra em papel-toalha.
- Coloque os bifos fritos em um refratário, cubra com o molho de tomate e adicione o queijo mussarela e parmesão por cima.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C até que o queijo esteja derretido e levemente dourado.

### 1. Purê de Batatas:

- Cozinhe as batatas em água com sal até que fiquem bem macias. Escorra e amasse-as ainda quentes.
- Em uma panela, aqueça a manteiga e adicione as batatas amassadas, misturando bem.
- Acrescente o leite aos poucos, mexendo até obter uma consistência cremosa. Tempere com sal e noz-moscada.

1. Sirva o bife à parmegiana acompanhado do purê de batatas e aproveite.

---

# Receita Bônus: Pudim de Leite Condensado

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

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

## Ingredientes

### Para o Pudim:

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida (da lata) de leite
- 3 ovos

### Para a Calda:

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

## Modo de Preparo

### 1. Calda:

- Em uma panela, coloque o açúcar e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até que derreta e forme uma calda dourada.
- Acrescente a água com cuidado e continue mexendo até que a calda esteja lisa e homogênea.
- Despeje a calda em uma forma de pudim (com furo no meio), cobrindo o fundo e as laterais. Reserve.

### 1. Pudim:

- No liquidificador, bata o leite condensado, o leite e os ovos até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura na forma com a calda.
- 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.

### 1. Finalização:

- Deixe o pudim esfriar e leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas antes de desenformar.
- Para desenformar, passe uma faca nas bordas da forma e vire o pudim em um prato.