

## Cardápio 5

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: Frango Assado com Batatas e Ervas**

**Terça-feira: Salada de Frango Desfiado com Batatas e Legumes**

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

**Quinta-feira: Panquecas Recheadas com Frango e Molho Branco**

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

**Receita Bônus: Torta de Limão com Base de Biscoito**

**Segunda-feira: Frango Assado com Batatas e Ervas**

[Clique aqui para ver as imagens do Frango Assado com Batatas e Ervas](#)

Começamos a semana com um clássico: frango assado com batatas. Essa receita é prática, saborosa e já inclui os ingredientes básicos que podem ser reaproveitados em outras preparações durante a semana. O frango é temperado com ervas e assado com batatas, garantindo um prato completo e delicioso.

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparo:** 1 hora e 20 minutos

## Ingredientes

- 4 coxas e sobrecoxas de frango
- 4 batatas médias cortadas em pedaços grandes
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 ramo de alecrim fresco
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

1. **Temperando o Frango:** Em uma tigela grande, tempere as coxas e sobrecoxas de frango com o alho, páprica, orégano, alecrim, suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos para realçar o sabor.
2. **Preparando as Batatas:** Em uma assadeira, distribua as batatas cortadas. Tempere com azeite, sal, pimenta e um pouco de alecrim.
3. **Montagem:** Coloque o frango temperado sobre as batatas na assadeira. Regue tudo com o restante do azeite.
4. **Assar:** Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 1 hora, virando o frango e mexendo as batatas na metade do tempo, até que estejam dourados e cozidos.
5. **Finalização:** Sirva quente, acompanhado de uma salada verde simples, se desejar.

---

---

**Terça-feira: Salada de Frango Desfiado com Batatas e Legumes**

## [Clique aqui para ver as imagens da Salada de Frango Desfiado com Batatas e Legumes](#)

Aproveitando o frango assado e as batatas que sobraram da segunda-feira, esta salada é uma opção leve, nutritiva e cheia de sabor. Ela é ideal para quem deseja algo mais refrescante e rápido no segundo dia da semana.

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparo:** 25 minutos

### Ingredientes

- 2 coxas de frango desfiadas (restante do frango assado)
- 2 batatas cozidas em cubos (restante do prato anterior)
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
- 1/2 cebola roxa fatiada fina
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (sopa) de azeite
- Suco de meio limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de Preparo

1. **Preparando os Ingredientes:** Desfie o frango retirado do prato anterior. Cozinhe as ervilhas rapidamente em água fervente com uma pitada de sal e escorra.
2. **Misturando a Salada:** Em uma tigela grande, combine o frango desfiado, as batatas em cubos, a cenoura ralada, as ervilhas e a cebola roxa. Misture bem.
3. **Molho:** Em uma tigela pequena, misture a maionese, o azeite, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Despeje o molho sobre os ingredientes da salada e misture até que tudo esteja bem incorporado.
4. **Finalização:** Polvilhe a salsinha picada e sirva a salada como prato principal ou acompanhada de torradas ou pão.

---

---

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

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

Aproveitando as sobras de frango e legumes das receitas anteriores, o arroz de forno é um prato prático, saboroso e ideal para o meio da semana. Ele combina ingredientes simples com um toque de queijo gratinado.

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

## Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 xícara de frango desfiado (restante do frango assado e salada)
- 1/2 xícara de cenoura ralada (restante da salada)
- 1/2 xícara de ervilhas cozidas (restante da salada)
- 1/2 xícara de requeijão cremoso
- 1 xícara de queijo mussarela ralado
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para decorar

## Modo de Preparo

1. **Montagem do Prato:** Em uma tigela grande, misture o arroz, o frango desfiado, a cenoura, as ervilhas e o requeijão. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
  2. **Distribuição no Refratário:** Unte um refratário com azeite e despeje a mistura de arroz e frango. Espalhe bem para ficar uniforme.
  3. **Cobertura:** Cubra com o queijo mussarela ralado.
  4. **Forno:** Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, ou até que o queijo derreta e fique levemente dourado.
  5. **Finalização:** Retire do forno, polvilhe com salsinha picada e sirva quente.
- 
- 

## Quinta-feira: Panquecas Recheadas com Frango e Molho Branco

[Clique aqui para ver as imagens das Panquecas Recheadas com Frango e Molho Branco](#)

As panquecas recheadas são uma opção deliciosa e fácil para aproveitar o restante do frango desfiado. Com um molho branco cremoso, essa receita é perfeita para um jantar mais especial.

- **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 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de óleo

### Para o Recheio:

- 1 xícara de frango desfiado (restante do frango das receitas anteriores)
- 1/2 xícara de requeijão cremoso
- 1/2 xícara de cenoura ralada (restante da salada ou do arroz de forno)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### **Para o Molho Branco:**

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- 1 pitada de noz-moscada (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### **Para a Cobertura:**

- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

### **Modo de Preparo**

#### **1. Massa das Panquecas:**

- No liquidificador, bata a farinha, o leite, o ovo, o sal e o óleo até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e unte levemente com óleo. Despeje uma concha da massa e espalhe, formando um disco fino. Cozinhe até dourar levemente dos dois lados. Repita o processo até terminar a massa e reserve.

#### **2. Recheio:**

- Misture o frango desfiado com o requeijão e a cenoura ralada. Tempere com sal e pimenta a gosto.

#### **3. Molho Branco:**

- Em uma panela, derreta a manteiga e acrescente a farinha de trigo, mexendo até formar uma pasta.
- Aos poucos, adicione o leite, mexendo sempre para evitar grumos. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Cozinhe até engrossar.

#### **4. Montagem:**

- Recheie cada panqueca com a mistura de frango e enrole. Disponha as panquecas em um refratário, cubra com o molho branco e polvilhe o queijo parmesão ralado por cima.

#### **5. Forno:**

- Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 15 minutos, ou até dourar levemente.

---

---

### **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 encerrar a semana, o escondidinho de carne moída é uma escolha prática e reconfortante. Com um purê de batatas cremoso e um recheio saboroso, essa receita agrada a toda a família.

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

## Ingredientes

### Para a Carne:

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

### Para o Purê de Batata:

- 4 batatas médias descascadas e cortadas em pedaços
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de leite
- Sal a gosto

### Para a Montagem:

- 1/2 xícara de queijo mussarela ralado
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado

## Modo de Preparo

### 1. Carne:

- Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione a carne moída e cozinhe até ficar bem dourada. Acrescente o tomate picado, tempere com sal e pimenta-do-reino e cozinhe por mais 5 minutos. Finalize com salsinha picada e reserve.

### 2. Purê de Batata:

- Cozinhe as batatas em água com sal até ficarem macias. Escorra e amasse-as ainda quentes.
- Em uma panela, misture as batatas amassadas com a manteiga e o leite. Mexa até formar um purê cremoso. Ajuste o sal.

### 3. Montagem:

- Em um refratário, faça uma camada com a carne moída e cubra com o purê de batata.
- Polvilhe os queijos mussarela e parmesão por cima.

### 4. Forno:

- Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, ou até o queijo gratinar.
- 
- 

## Receita Bônus: Torta de Limão com Base de Biscoito

[Clique aqui para ver as imagens da Torta de Limão com Base de Biscoito](#)

Para adoçar o final de semana, nada melhor do que uma clássica torta de limão. Simples de preparar e refrescante, é a sobremesa ideal para encerrar a semana com chave de ouro.

- **Rendimento:** 8 porções
- **Tempo de preparo:** 30 minutos (mais 2 horas de geladeira)

### Ingredientes

#### Para a Base:

- 200g de biscoito maisena
- 100g de manteiga derretida

#### Para o Recheio:

- 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara de suco de limão (aproximadamente 3 limões)
- 1 lata de creme de leite (sem soro)

#### Para a Cobertura:

- Raspas de limão para decorar
- Chantilly (opcional)

### Modo de Preparo

#### 1. Base:

- Triture os biscoitos maisena no liquidificador ou processador até virar uma farinha fina.
- Misture com a manteiga derretida até formar uma massa homogênea.
- Forre o fundo de uma forma de fundo removível com essa mistura, pressionando bem para firmar. Reserve na geladeira.

#### 2. Recheio:

- Em uma tigela, misture o leite condensado com o suco de limão. O suco de limão vai engrossar o leite condensado.
- Adicione o creme de leite e misture até obter um creme liso e homogêneo.

#### 3. Montagem:

- Despeje o recheio sobre a base de biscoito já firme.

- Alise com uma espátula e decore com raspas de limão. Se desejar, adicione chantilly.

**4. Geladeira:**

- Leve à geladeira por pelo menos 2 horas para firmar bem antes de desenformar e servir.
-