

Estes cardápios das 4 semanas foram elaborados para facilitar seu dia a dia, oferecendo combinações equilibradas para as diferentes refeições. São diversos tipos de receitas, das mais simples até aquelas para os momentos em que você quer aproveitar um tempinho na cozinha.

Há receitas com produtos Sadia para diferentes momentos do dia, preparações básicas que complementarão essas receitas e algumas opções com pratos prontos da marca. Os cardápios também foram pensados para suprir as necessidades nutricionais de um adulto saudável, que não apresente necessidades específicas, restrições ou doenças relacionadas à alimentação. As refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) contém alimentos de todos os grupos alimentares, seguindo recomendações nutricionais (frutas/verduras/legumes, proteína e carboidrato).

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014), a necessidade de realização dos lanches intermediários deve ser analisada caso a caso e respeitar os sinais de fome e saciedade de cada indivíduo, por isso, aqui trazemos algumas ideias de alimentos ou preparações que podem compor os lanches da tarde, variando entre grupos alimentares e até em valores calóricos ao longo dos dias da semana.

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
CAFÉ DA MANHÃ	Pão integral com pasta de amendoim e geleia de fruta 100% Café	Torrada com creme de ricota e Salame tipo Hamburguês Sadia Água de coco batida com polpa de fruta congelada	Pão integral com queijo cottage e Presunto Sadia Leite batido com abacate e gotinhas de limão	Granola ou cereal integral iogurte cremoso + Manga picada Café	Pão integral com Mussarela Sadia e Peito de Peru Sadia Suco de fruta 100%	iogurte Morangos Aveia em flocos Café	Bolo simples Mussarela nozinho Suco de uva integral
ALMOÇO	Folhas verdes Frango barbecue (Filézinho de Frango Sadia) Cenoura refogada Arroz / Feijão	Salada de folhas verdes, milho e tomate-cereja Nuggets Vegetais Sadia ou Nuggets Tradicional Sadia Mix de legumes no vapor Purê de abóbora	Folhas verdes Copa lombo de panela (Copa Lombo Sadia) Escarola refogada Arroz / Feijão	Folhas verdes Yakissoba de porco (Filé Mignon Suíno Sadia)	Salada de folhas verdes, cenoura e pepino em palitos Paillard de coxão mole (Coxão Mole Suíno Sadia) Brócolis no vapor Arroz integral / Feijão	Salada de folhas verdes e tomate em rodela Filé de peixe grelhado Quiabo salteado Arroz integral / Feijão	Folhas verdes Bouef bourguignon (Ponta de Costela Sadia) Quinoa com ervilhas
LANCHE DA TARDE	Maçã picada com canela um pó	Pera	Palitos de cenoura e pepino	Biscoito de polvilho	Kiwi	Rolinhos de Queijo Prato Sadia	Ameixa
JANTAR	Salada de folhas verdes, tomates fatiados e pepino em rodela Escondidinho suíno (Alcatra Suína Sadia)	Salada de folhas verdes, cenoura e beterraba raladas Almôndegas de peru com molho (Carne Moída de Peru Sadia) Arroz integral com ervilhas	Folhas verdes Bowl de frango com ovo (Cubos de Frango Sadia)	Salada de folhas verdes, tomates fatiados, palmito em rodela e grão-de-bico cozido Torta de frango (Frango Desfiado Sadia)	Folhas verdes Sanduba queridinho (Presunto Sadia)	Folhas verdes Suíno na chapa com vegetais grelhados (Alcatra Suína Sadia) Batatas assadas	Salada de folhas verdes e palitos de beterraba Milanesa de frango Sadia Creme de milho com espinafre

*Receitas disponíveis no portal: sadia.com.br/quantomaisvoce sabe



Tudo para a gente superar esse momento juntos. Mesmo que separados.
acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe

INGREDIENTES

SEMANA 02

**PRODUTOS
SADIA**

1 pacote de Salame Hamburguês fatiado Sadia
400g de Presunto cozido Sadia fatiado
200g de Peito de peru cozido e defumado Sadia fatiado
200g de Queijo prato Sadia fatiado
200g de Queijo mussarela Sadia fatiado
2 pacotes de Nuggets vegetais Sadia (veggie) ou 2 pacotes de Nuggets tradicional Sadia
450g de Carne moída de peru Sadia (in natura)
500-600g de Copa lombo Sadia
800g de Frango em cubos Na Receita Sadia
400g (4 medalhões) de Filé mignon suíno Sadia
200g de Frango desfiado cozido Na Receita Sadia
400g (4 bifes) de Coxão mole suíno Sadia
800g (8 fatias) de Alcatra suína fatiada Sadia
600g de Ponta de costela suína Sadia
400g de Frango em tiras Na Receita Sadia

**FRUTAS,
VERDURAS
E LEGUMES**

2 polpas de fruta congeladas
5 maços de folhas verdes de sua preferência
1 pacote de milho congelado ou 4 espigas de milho
1 caixinha de tomate-cereja
4 peras
9 cenouras
3 pepinos
2 beterrabas
2 abacates
6 limões
2 mangas
7 tomates
4 kiwis
1 caixa de morangos
4 ameixas
4 maçãs
1 acelga
2 maços de brócolis
1 maço de couve-flor
½ abóbora japonesa (cabotiá)
2 cabeças de alho
10 cebolas
1 pacote de ervilhas frescas

**FRUTAS,
VERDURAS
E LEGUMES**

1 maço de escarola
2 abobrinhas
1 maço de espinafre
1 repolho roxo
1 repolho branco
1 maçã verde
1 pedaço de gengibre
300g de quiabo
8 aspargos frescos
2 bandejas de cogumelos Paris
4 batatas
6 unidades de cebolas pérola
6 unidades de batatas-bolinha
400g de mandioquinha

**REFRIGERADOS,
LEITE
E DERIVADOS**

1 pote de creme de ricota
1L de leite
1 pote de queijo cottage
9 potes de iogurte natural
1 pacote (200g) de mussarela nozinho
1 manteiga sem sal
100g de queijo parmesão ralado

**CARNE, FRANGO,
PEIXE e OVOS**

6 ovos
4 filés de peixe (pescada, tilápia ou outro peixe de sua preferência)

SECOS

1 pacote de torrada
1L de água de coco
1 pacote de pão integral
1 pacote de granola ou cereal integral
1 pacote de café
1 pacote de biscoito de polvilho
1 vidro de palmito em conserva
1 pacote de grão-de-bico
1L de suco 100% fruta
1 pacote de aveia em flocos
1 bolo simples (sem recheio ou cobertura)
1L de suco de uva integral
1 pote de pasta de amendoim integral
1 pote de geleia 100% fruta

SECOS

1 lata de tomates pelados
1 pacote de farinha de trigo
1 pacote de arroz
1 pacote de arroz integral
1 pacote de açúcar mascavo
1 lata de cerveja preta
1 pacote de feijão
1 pacote de quinoa
1 pacote de amido de milho
1 garrafinha de molho de soja
250g de macarrão para yakissoba
1 garrafinha de óleo de gergelim (opcional)
1 pote de mostarda
1 pote de mel
1 pote de maionese
4 pães tipo baguete (para sanduíche)
1 garrafa pequena de vinho tinto seco

**ERVAS AROMÁTICAS
E TEMPEROS**

Canela em pó
Salsinha
Orégano seco
Cebolinha
Páprica picante
Pimenta-do-reino preta
Louro
Hortelã
Alecrim
Curry
Tomilho
Manjericão
Noz moscada
Pimenta caiena
Orégano fresco

**INGREDIENTES
BÁSICOS**

Óleo vegetal
Azeite
Sal
Açúcar



Tudo para a gente superar esse momento juntos. Mesmo que separados.
acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe

DOMINGO

RECEITAS

ALMOÇO

FRANGO BARBECUE

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sobremesa) de azeite de oliva

400g de Tiras de Frango Na Receita Sadia

1 colher (café) de sal

1 colher (sopa) de açúcar mascavo

1 colher (café) de pimenta caiena

2 dentes de alho descascados e picados finamente

2 tomates cortados em cubos pequenos

1 colher (sopa) de mostarda

½ xícara (chá) de suco de uva integral

Orégano fresco a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe as tiras de frango, o sal, o açúcar mascavo e a páprica, até que fiquem bem dourados;

Quando os temperos começarem e grudar no fundo da panela, adicione o alho e refogue mais; adicione os tomates e a mostarda e continue cozinhando;

Acrescente o suco integral de uva e cozinhe em fogo baixo, até que os tomates desmanchem;

Finalize com orégano. Sirva.

ALMOÇO

CENOURA REFOGADA

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite

1 dente de alho descascado e picado

2 cenouras descascadas e raladas

1 pitada de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira aqueça o azeite e doure o alho;

Adicione as cenouras raladas e refogue por 5 minutos, mexendo;

Tempere com sal e pimenta e sirva.

ALMOÇO

ARROZ

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de óleo vegetal
1 cebola descascada e picada em cubos pequenos
1 copo de arroz (cru)
4 copos de água
1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola picada;
Junte o arroz e refogue os grãos;
Adicione a água e o sal;
Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe a panela semitampada, até que a água evapore completamente. Sirva.

ALMOÇO

FEIJÃO

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES

1 copo de feijão carioca (cru) – idealmente deixe os grãos de feijão de molho em água de um dia para o outro
4 copos de água
2 folhas de louro
1 colher (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Descarte a água onde o feijão ficou de molho;
Em uma panela de pressão, coloque os grãos crus, a água e as folhas de louro;
Tampe a panela e leve ao fogo. Assim que a panela pegar pressão, deixe cozinhando por 30 minutos;
Retire a pressão da panela e abra. Deixe o feijão fervendo em fogo baixo;
Em uma frigideira, refogue o alho no azeite e junte o sal;
Despeje o conteúdo da frigideira na panela do feijão e misture;
O feijão deve ferver até obter a consistência do caldo desejada. Sirva.

ESCONDIDINHO SUÍNO

Rendimento: 4 porções**Tempo de preparo:** 20 minutos

INGREDIENTES

4 fatias de Alcatra Suína fatiada

1 colher (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de cebola descascada e picada em cubos pequenos

2 colheres (café) de sal

¼ de xícara (chá) de água

½ xícara (chá) de grãos de milho verde cozidos

1 xícara (chá) de folhas de espinafre rasgadas

4 mandioquinhas descascadas, cozidas e amassadas

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

1 dente de alho descascado e picado finamente

MODO DE PREPARO

Retire a gordura aparente dos bifes e corte-os em cubos pequenos. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue os cubos de carne; acrescente a cebola, o alho e metade da quantidade de sal e deixe dourar;

Junte a água e os vegetais (milho e espinafre ou outros vegetais de sua preferência); deixe cozinhar até que a água evapore;

Em um refratário próprio para forno, coloque a carne refogada com vegetais e cubra com as mandioquinhas amassadas e temperadas com o restante do sal;

Finalize salpicando com o parmesão e leve para gratinar em forno a 240°C por 15 minutos. Sirva.



Tudo para a gente superar esse momento juntos. Mesmo que separados.
acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe

SEGUNDA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

MIX DE LEGUMES NO VAPOR

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos

INGREDIENTES

4 xícaras (chá) de vegetais cortados em pedaços uniformes (brócolis, cenoura, couve-flor, acelga)

1 pitada de sal

2 colheres (sopa) de azeite
Salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Utilizando uma panela a vapor, cozinhe os vegetais. Caso não tenha a panela, utilize um escorredor de macarrão de metal encaixado em uma panela convencional com um pouco de água no fundo. Coloque os vegetais no escorredor, encaixe-o na panela com água e tampe. Leve ao fogo para cozinhar no vapor por 5-10 minutos;

Transfira os vegetais cozidos para um recipiente e tempere com o sal, o azeite e salpique salsinha. Sirva.

ALMOÇO

PURÊ DE ABÓBORA

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de abóbora japonesa (cabotiá) descascada e picada grosseiramente

1 colher (sopa) de manteiga

½ xícara (chá) de leite

1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque as abóboras e cubra-as com água. Leve ao fogo para que cozinhem, até que fiquem macias;

Com a ajuda de um amassador ou então utilizando um garfo, amasse as abóboras e volte-as para a panela;

No fogo baixo, junte a manteiga, o leite e o sal e misture vigorosamente. Sirva.

JANTAR

ALMÔNDEGAS DE PERU COM MOLHO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite
2 dentes de alho descascados e picados finamente
1 lata de tomates pelados
1 colher (chá) de orégano
1 colher (café) de sal
1 cebola descascada e cortada em cubos pequenos
450g de Carne moída e peru Sadia
1 ovo
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho. Junte o tomate pelado e, quando levantar fervura, acrescente o orégano, metade do sal e a pimenta. Reserve;

Em um recipiente, misture a cebola, a carne moída, o ovo, a salsinha, a farinha, o restante do sal e pimenta;

Deixe descansar por 5 minutos na geladeira. Molde pequenas bolinhas e reserve (aproximadamente 18 bolinhas);

Aqueça o molho e adicione as almôndegas para cozinhar no molho (aproximadamente 15 minutos). Sirva quente.

JANTAR

ARROZ INTEGRAL COM ERVILHAS

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola descascada e picada em cubos pequenos
1 copo de arroz (cru)
½ copo de ervilhas frescas (crua)
5 copos de água
1 colher (café) de sal
Cebolinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola picada;

Junte o arroz e as ervilhas e refogue os grãos;

Adicione a água e o sal;

Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe a panela semitampada, até que a água evapore completamente. Salpique a cebolinha e sirva.



Tudo para a gente superar esse momento juntos. Mesmo que separados.
acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe

TERÇA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

ESCAROLA REFOGADA

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho descascados e picados

1 maço de escarola
(aproximadamente 12-15 folhas)
cortadas em tiras finas

1 pitada de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira aqueça o azeite e doure a olho;

Adicione as tiras de escarola e salteie (refogue) por 3 minutos, mexendo;

Tempere com sal e pimenta e sirva.

ALMOÇO

ARROZ

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de óleo vegetal

1 cebola descascada e picada em cubos pequenos

1 copo de arroz (cru)

4 copos de água

1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola picada;

Junte o arroz e refogue os grãos;

Adicione a água e o sal;

Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe a panela semitampada, até que a água evapore completamente. Sirva.

ALMOÇO

FEIJÃO

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES

1 copo de feijão carioca (cru) – idealmente deixe os grãos de feijão de molho em água de um dia para o outro

4 copos de água

2 folhas de louro

1 colher (sopa) de azeite

2 dentes de alho picados

1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Descarte a água onde o feijão ficou de molho;

Em uma panela de pressão, coloque os grãos crus, a água e as folhas de louro;

Tampe a panela e leve ao fogo. Assim que a panela pegar pressão, deixe cozinhando por 30 minutos;

Retire a pressão da panela e abra. Deixe o feijão fervendo em fogo baixo;

Em uma frigideira, refogue o alho no azeite e junte o sal;

Despeje o conteúdo da frigideira na panela do feijão e misture;

O feijão deve ferver até obter a consistência do caldo desejada. Sirva.

JANTAR

BOWL DE FRANGO COM OVO

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

Frango com páprica:

1 colher (sobremesa) de azeite

800g de Cubos de Frango Na Receita Sadia

1 colher (café) de sal

1 colher (chá) de páprica picante

Abobrinhas:

2 colheres (sopa) de azeite

2 abobrinhas cortada em rodela finas

1 colher (café) de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

Folhas de hortelã rasgadas a gosto

Montagem:

2 xícaras (chá) de grãos (quinoa, cevada, trigo, arroz integral) cozidos

4 ovos cozidos por 5 minutos após fervura da água

Polpa de 1 abacate cortado em lascas

Suco de 2 limões

MODO DE PREPARO

Frango com páprica:

Em uma panela, aqueça o azeite e grelhe os frangos temperados com sal e páprica, até que fiquem bem dourados. Reserve.

Abobrinhas:

Em uma assadeira, coloque as abobrinhas, regue com o azeite e tempere com sal e pimenta;

Leve ao forno a 250 graus por 10-15 minutos. Depois, adicione folhas de hortelã e reserve.

Montagem:

Faça a montagem em 4 bowls: coloque 1 faixa com os grãos cozidos, 1 faixa com as abobrinhas e 1 faixa com os frangos grelhados;

Por cima, coloque o ovo descascado e cortado ao meio, lascas de abacate e regue com o limão. Sirva.



Tudo para a gente superar esse momento juntos. Mesmo que separados.
acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe

QUARTA-FEIRA

RECEITAS

YAKISSOBA DE PORCO

Rendimento: 4 porções**Tempo de preparo:** 20 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite

4 medalhões de Filé Mignon Suíno Sadia

1 cebola descascada e picada grosseiramente

1 cenoura descascada e cortada em rodelas finas

2 xícaras (chá) de couve-flor cortada em floretes pequenos

2 xícaras (chá) de brócolis cortado em floretes pequenos

1 colher (sobremesa) de amido de milho

1 xícara (chá) de água

½ xícara (chá) de molho de soja

1 colher (sobremesa) de açúcar

½ pacote (250g) de macarrão para yakissoba cozido

1 colher (sopa) de óleo de gergelim (opcional)

Cebolinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela wok ou frigideira grande, aqueça o azeite e doura os cubos de carne;

Acrescente a cebola e refogue um pouco mais (até que a cebola fique transparente);

Junte a cenoura, os floretes de couve-flor e brócolis e refogue um pouco mais;

Em um recipiente, misture o amido, a água, o molho de soja e o açúcar e despeje na panela; mexendo continuamente até começar a engrossar;

Em seguida, acrescente o macarrão e misture tudo. Finalize com o óleo de gergelim e a cebolinha picada e sirva em seguida.

TORTA DE FRANGO

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

INGREDIENTES

Massa:

1 xícara (chá) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de manteiga

1 gema

¼ de xícara (chá) de água

1 pitada de sal

Recheio:

1 colher (sopa) de azeite

200g de Frango Desfiado Cozido Na
Receita Sadia1 cebola descascada e cortada em
cubos pequenos½ maço de espinafre picado (folhas
e talos)

½ copo (100ml) de leite

1 colher (sobremesa) de amido de
milho

1 colher (café) de sal

Pimenta-do-reino preta moída a
gosto

1 colher (café) de curry

Montagem:

1 gema (para pincelar)

MODO DE PREPARO

Massa:

Misture todos os ingredientes da massa, até obter uma mistura firme e lisa e leve para a geladeira.

Recheio:

Em uma panela, coloque o azeite e refogue o frango e a cebola;

Junte o espinafre e refogue mais;

Faça uma mistura com o leite, o amido, o sal, a pimenta e o curry e junte à panela;

Cozinhe por mais alguns minutos, até que a mistura engrosse levemente. Aguarde até que esfrie.

Montagem:

Divida a massa em 3 partes, junte 2 das partes e abra com um rolo. Forre o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível pequena;

Coloque o recheio na torta preenchendo a forma;

Abra o restante da massa com o rolo e cubra a torta, fechando as bordas com os dedos;

Pincele com a gema e leve ao forno e 200 graus por 35 minutos;

Deixe esfriar, desenforme e sirva.



Tudo para a gente superar esse momento juntos. Mesmo que separados.
acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe

QUINTA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

PAILLARD DE COXÃO MOLE

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

4 bifes de Coxão Mole Suíno Sadia (aproximadamente 120-150g cada)

1 colher (café) de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto

1 colher (sopa) de azeite

2 ramos de alecrim

1 dente de alho inteiro descascado

1 pote de iogurte natural

1 colher (sopa) de mostarda

1 colher (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

Coloque os bifes entre folhas de plástico-filme de bata com um martelo para carne delicadamente. A ideia é que fiquem bem fininhos;

Tempere-os com sal e pimenta;

Em uma frigideira, coloque o azeite, 1 ramo de alecrim e o alho. Quando estiver bem quente, retire o dente de alho e grelhe os paillards, até que fiquem bem dourados e cozidos (quando o alecrim ficar escuro, retire-o também). Retire-os da frigideira e reserve;

Na mesma frigideira do grelhado, mas fora do fogo, coloque o iogurte, a mostarda e o mel e misture;

Sirva os paillards com o molho e folhas de alecrim.

ALMOÇO

BRÓCOLIS NO VAPOR

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

INGREDIENTES

1 maço de brócolis cortado em floretes pequenos

1 pitada de sal

2 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Utilizando uma panela a vapor, cozinhe os floretes de brócolis. Caso não tenha a panela, utilize um escorredor de macarrão de metal encaixado em uma panela convencional com um pouco de água no fundo. Coloque os floretes no escorredor, encaixe-o na panela com água e tampe. Leve ao fogo para cozinhar no vapor por 5-10 minutos;

Transfira os brócolis cozidos para um recipiente e tempere com o sal e com o azeite. Sirva.

ALMOÇO

ARROZ INTEGRAL

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de óleo vegetal
1 cebola descascada e picada em cubos pequenos
1 copo de arroz integral (cru)
6 copos de água
1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola picada;

Junte o arroz e refogue os grãos;

Adicione a água e o sal;

Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe a panela semitampada, até que a água evapore completamente. Sirva.

ALMOÇO

FEIJÃO

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES

1 copo de feijão carioca (cru) – idealmente deixe os grãos de feijão de molho em água de um dia para o outro
4 copos de água
2 folhas de louro
1 colher (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Descarte a água onde o feijão ficou de molho;

Em uma panela de pressão, coloque os grãos crus, a água e as folhas de louro;

Tampe a panela e leve ao fogo. Assim que a panela pegar pressão, deixe cozinhando por 30 minutos;

Retire a pressão da panela e abra. Deixe o feijão fervendo em fogo baixo;

Em uma frigideira, refogue o alho no azeite e junte o sal;

Despeje o conteúdo da frigideira na panela do feijão e misture;

O feijão deve ferver até obter a consistência do caldo desejada. Sirva.

SANDUBA QUERIDINHO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

Salada coleslaw:

½ repolho roxo fatiado finamente
½ repolho branco fatiado finamente
1 cenoura descascada e ralada
1 maçã verde cortada em cubos pequenos
4 colheres (sobremesa) de maionese
Suco de 2 limões
Sal a gosto

Montagem:

4 baguetes para lanche
12 fatias de Presunto Sadia
Mostarda amarela a gosto

MODO DE PREPARO

Salada coleslaw:

Coloque os ingredientes da salada em uma tigela e misture delicadamente. A maionese deve envolver os ingredientes, mas não fazer deles uma pasta;

Ajuste o sal e reserve.

Montagem:

Parta os pães ao meio no sentido horizontal, disponha sobre 4 das metades a salada coleslaw e sobre ela as fatias de presunto (3 fatias em cada sanduíche). Na outra metade do pão espalhe a mostarda e feche o sanduíche.



Tudo para a gente superar esse momento juntos. Mesmo que separados.
acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe

SEXTA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

FILÉ DE PEIXE GRELHADO

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

4 filés de peixe (pescada, tilápia ou outro peixe de sua preferência)

Suco de 1 limão

1 colher (café) de sal

Gengibre ralado a gosto (opcional)

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

1 colher (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Em um recipiente tempere o peixe com o suco de limão, o sal, gengibre e pimenta (se tiver um tempo, deixe o peixe marinando na geladeira por algumas horas);

Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe os peixes de ambos os lados, até que os filés estejam levemente dourados e bem cozidos. Sirva.

ALMOÇO

QUIABO SALTEADO

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite

1 dente de alho descascado e picado

2 xícaras (chá) de quiabos cortados em rodelas

1 pitada de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira aqueça o azeite e doure a olho;

Adicione os quiabos e salteie (refogue) por 5 minutos, mexendo;

Tempere com sal e pimenta e sirva.

ALMOÇO

ARROZ INTEGRAL

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de óleo vegetal

1 cebola descascada e picada em cubos pequenos

1 copo de arroz integral (cru)

6 copos de água

1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola picada;

Junte o arroz e refogue os grãos;

Adicione a água e o sal;

Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe a panela semitampada, até que a água evapore completamente. Sirva.

ALMOÇO

FEIJÃO

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES

1 copo de feijão carioca (cru) – idealmente deixe os grãos de feijão de molho em água de um dia para o outro

4 copos de água

2 folhas de louro

1 colher (sopa) de azeite

2 dentes de alho picados

1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Descarte a água onde o feijão ficou de molho;

Em uma panela de pressão, coloque os grãos crus, a água e as folhas de louro;

Tampe a panela e leve ao fogo. Assim que a panela pegar pressão, deixe cozinhando por 30 minutos;

Retire a pressão da panela e abra. Deixe o feijão fervendo em fogo baixo;

Em uma frigideira, refogue o alho no azeite e junte o sal;

Despeje o conteúdo da frigideira na panela do feijão e misture;

O feijão deve ferver até obter a consistência do caldo desejada. Sirva.

JANTAR

SUÍNO NA CHAPA COM VEGETAIS GRELHADOS

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de manteiga
Salsinha picada a gosto
Manjericão picado a gosto
Pimenta-do-reino preta moída a gosto

Suco de ½ limão

4 fatias de Alcatra Suína Sadia

2 dentes de alho descascados e amassados

2 colheres (café) de sal

1 xícara (chá) de couve-flor cortada em lâminas

8 aspargos frescos

2 xícaras (chá) de cogumelos Paris
Azeite para untar

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture a manteiga em temperatura ambiente com as ervas picadas, a pimenta e o suco de limão e reserve refrigerada;

Tempere as alcatras com o alho, a pimenta e metade da quantidade de sal; em seguida, tempere a couve-flor, os aspargos e os cogumelos com o sal restante;

Leve a carne e os vegetais para grelhar em uma chapa ou frigideira untada com azeite, até que fiquem dourados (deixe a camada de gordura bem dourada);

Se necessário pingue um pouco de água na chapa para finalizar a cocção da carne;

Sirva a carne e os vegetais grelhados com a manteiga de ervas.

BATATAS ASSADAS

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES

4 batatas cortadas em meias-luas
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
Ramos de alecrim (pode utilizar também outra erva de sua preferência)

MODO DE PREPARO

Em uma assadeira, coloque as batatas lado a lado;
Regue com azeite, tempere com o sal e coloque os ramos de alecrim;
Leve ao forno médio por 25-30 minutos, até que as batatas estejam macias e douradas. Sirva.



Tudo para a gente superar esse momento juntos. Mesmo que separados.
acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe

SÁBADO

RECEITAS

ALMOÇO

BOUEF BOURGUIGNON

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 peça de Ponta de Costela Suína Sadio (aproximadamente 600g)
- 2 colheres (sopa) de azeite ou outro óleo vegetal
- 1 colher (sobremesa) de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
- 6 unidades de cebolas pérola descascadas e cortadas ao meio
- 2 cenouras descascadas e cortadas em rodela
- 1 bandeja de cogumelos Paris cortados em 4 partes
- 6 unidades de batatas-bolinha cortadas ao meio
- 2 copos de vinho tinto seco
- 1L de caldo de carne ou vegetais caseiros (ou água)
- 3 ramos de tomilho
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (caso necessário)

MODO DE PREPARO

Corte a peça de carne em cubos médios. Em uma panela, aqueça o azeite e sele os pedaços de carne aos poucos, até que fiquem bem dourados;

Tempere com sal e pimenta. Junte as cebolas e refogue um pouco mais. Em seguida, acrescente as cenouras e os cogumelos e continue refogando;

Junte as batatas e misture;

Quando os ingredientes já estiverem levemente dourados, junte o vinho e, em seguida o caldo. Adicione também os ramos de tomilho;

Deixe cozinhando em fogo baixo, até que a carne esteja macia e parte do líquido tenha evaporado;

O caldinho deste prato deve ser levemente encorpado, caso o caldo esteja ralo ao final do cozimento, dissolva a farinha em um pouco de água e adicione à panela, cozinhando por alguns minutos, até que fique mais espesso. Sirva.

ALMOÇO

QUINOA COM ERVILHAS

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola descascada e picada em cubos pequenos
- 1 copo de quinoa (cru)
- ½ copo de ervilhas frescas (crua)
- 5 copos de água
- 1 colher (café) de sal
- Cebolinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola picada;

Junte o a quinoa e as ervilhas e refogue os grãos;

Adicione a água e o sal;

Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe a panela semitampada, até que a água evapore completamente. Salpique a cebolinha e sirva.

CREME DE MILHO COM ESPINAFRE

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

500ml de leite

2 xícaras (chá) de milho cozido
(somente grãos)

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de farinha de trigo

3 xícaras (chá) de espinafre picado

1 colher (café) de sal

Noz moscada ralada a gosto
Salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata o leite com metade dos grãos de milho;

Em uma panela, aqueça a manteiga e adicione a farinha, cozinhe a farinha por alguns segundos;

Junte o leite, mexendo continuamente, até que o creme engrosse;

Adicione o restante do milho e as folhas de espinafre;

Tempere com o sal, noz moscada e salpique salsinha. Sirva.

Sadia

Tudo para a gente superar esse momento juntos. Mesmo que separados.

acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe