

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 fatias de abacate, azeite e sal e Peito de peru Sadia Café	Biscoitos de arroz Vitamina de suco de laranja, mamão e folhas de hortelã	Tapioca com Mussarela Sadia e Presunto Sadia Suco de fruta 100%	Pão de queijo Melão Café	Pão integral torrado com manteiga Melancia Café com leite	Tostex de pão integral, Presunto Sadia e Queijo prato Sadia Suco 100% fruta	logurte batido com banana, aveia e mel
ALMOÇO	Folhas verdes Arroz carreteiro de inverno (Linguiça tipo Calabresa Sadia) Escarola refogada	Folhas verdes Burger de vegetais Sadia ou Iscas de frango picante Sadia Berinjela e abobrinha grelhadas Arroz / Feijão	Folhas verdes Suíno com pimenta-verde (Filé Mignon Suíno Sadia) Couve crocante Arroz com lentilhas	Folhas verdes Guisado com vegetais (Patinho Suíno Sadia) Arroz integral / Feijão	Salada de folhas verdes, cenoura e abobrinha em tiras Frango à parmegiana Sadia Batata-doce assada	Folhas verdes Frango à mineira (Cubos de Frango Sadia) Arroz integral / Feijão	Salada de folhas verdes, tomate-cereja e palmito em rodela Filé de peixe no papilote com ervilhas Arroz integral
LANCHE DA TARDE	Laranja	Mix de castanhas	logurte com aveia	Mix de frutas secas	Suco de abacaxi com hortelã	Caqu	Torrada com geleia 100% fruta
JANTAR	Salada de folhas verdes, tomates-cereja e ervilhas frescas cozidas Sobrecoxas ao parmesão (Sobrecoxas de Frango Sadia) Mix de legumes no vapor Arroz / Feijão	Salada de folhas verdes, tomate-cereja, cenoura e beterraba raladas Omelete com Queijo Mussarela Sadia e Presunto Sadia Trigo ou cevadinha em grãos	Folhas verdes Bobó de frango (Peito de Frango Sadia) Quiabo refogado Arroz	Folhas verdes Crepioca com iogurte (Peito de Frango Sadia Fatiado)	Folhas verdes Salada de macarrão (Presunto Sadia) Espetinho de alcatra ao molho oriental (Alcatra Suína Sadia)	Folhas verdes Risoto de linguiça, tomate e rúcula (Linguiça Toscana Sadia)	Salada de grão de bico cozido, tomates e pepino em cubos Picanha na chapa com creme azedo (Picanha Suína Sadia) Pão

*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 04

**PRODUTOS
SADIA**

1 pacote de Burguer de vegetais Sadia (veggie)
ou 1 pacote de Iscas de frango picante Sadia
350g de Presunto cozido Sadia fatiado
250g de Queijo mussarela Sadia fatiado
200g de Peito de peru cozido e defumado Sadia fatiado
200g de Queijo prato Sadia fatiado
400g de Coxão mole suíno Sadia fatiado
400g (2 unidades) de Filé de peito de frango Sadia
500g de Patinho suíno Sadia
200g de Peito de frango cozido Sadia fatiado
200g de Presunto cozido sem capa de gordura Sadia (peça)
400g de Alcatra suína Sadia
400g de Frango em cubos Na Receita Sadia
5 gomos de Linguiça toscana Sadia
400-500g de Picanha Suína Sadia (peça)
1 embalagem de Bacon em cubos Sadia (140g)
1 gomo de Linguiça calabresa defumada Sadia
1 gomo de Paio Sadia
4 Sobrecoxas de frango Sadia

**FRUTAS,
VERDURAS
E LEGUMES**

1 mamão papaia
4 maços de folhas verdes de sua preferência
1 maço de alface friseé
1 maço de rúcula
3 caixinhas de tomate-cereja
6 cenouras
1 beterraba
1 melão
2 abobrinhas
1 melancia baby ou ½ melancia
1 abacaxi
4 caquis
2 bananas
7 tomates
1 pepino
1 abacate
5 laranjas
1 pacote de ervilhas frescas
1 berinjela
11 cebolas

**FRUTAS,
VERDURAS
E LEGUMES**

2 cabeças de alho
1 maço de couve
500g de mandioca
3 pimentões vermelhos
1 pimentão amarelo
24 quiabos
½ abóbora japonesa
3 batatas-bolinha
1 tomate verde
4 batatas-doces
1 pedaço de gengibre
1 maço de escarola
1 maço de brócolis ou couve-flor
1 maço de acelga

**REFRIGERADOS,
LEITE
E DERIVADOS**

10 potes de iogurte natural
1 tablete de manteiga
1 Qualy cremosa sem sal
1 pote de cream cheese
150 g de mussarela de búfala fatiada
1l de leite
100g de queijo parmesão ralado

**CARNE, FRANGO,
PEIXE e OVOS**

15 ovos
4 filés de peixe (pescada, tilápia ou outro peixe de sua preferência)
150g de coxão mole bovino

SECOS

1 pacote de biscoitos de arroz
1l de suco de laranja 100%
1l de suco 100% fruta
1 pote de mix de castanhas
1 pote de mix de frutas secas
1 pacote de goma de tapioca
1 pacote de aveia em flocos
1 pacote de pão de queijo congelado
1 pacote de café
1 pacote de pão integral
1 pote de mel
1 vidro de palmito em conserva
1 pacote de arroz integral

SECOS

1 pacote de torrada
1 pote de geleia 100% fruta
1 pacote de grão-de-bico
4 pães franceses ou baguete
1 pacote de arroz
1 pacote de feijão
1 pacote de trigo em grãos ou cevadinha
1 garrafa pequena de vinho branco seco
1 vidro de pimenta verde em conserva
1 pacote de lentilha
1 pacote de macarrão tipo fusilli / parafuso
1 garrafa de leite de coco
1 vidro de azeitonas verdes sem caroços
1 pote de maionese
1 vidro de molho de soja
1 pacote de farinha de trigo
1 pacote de arroz para risoto (arbóreo ou carnaroli)
1 lata de molho de tomates ou tomate pelado
1 pacote de farinha de trigo
1 pacote de farinha de rosca
Caldo de galinha (de preferência caseiro)
Caldo de vegetais (de preferência caseiro)

**ERVAS AROMÁTICAS
E TEMPEROS**

Hortelã
Pimenta-do-reino preta
Louro
Orégano seco
Tomilho fresco
Pimenta síria
Cebolinha
Salsinha
Alecrim
Coentro
Pimenta dedo-de-moça
Sálvia
Páprica
Cominho em pó

**INGREDIENTES
BÁSICOS**

Óleo vegetal, Azeite, Sal, Sal grosso
Açúcar, Espetos de madeira
Papel-alumínio



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

DOMINGO

RECEITAS

ARROZ CARRETEIRO DE INVERNO

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES

1 embalagem de Bacon em cubos Sadia (140g)

1 cebola descascada e cortada em cubos pequenos

2 dentes de alho descascados e picados finamente

150g de coxão mole bovino cortado em cubos médios

1 gomo de Linguiça calabresa defumada Sadia cortada em rodelas

1 gomo de Paio Sadia cortado em rodelas

1 ½ xícara (chá) de arroz branco (cru)

1 xícara (chá) de molho de tomates (de preferência caseiro)

1 pimentão vermelho sem sementes cortado em cubos pequenos

Pimenta verde em conserva a gosto
Cominho em pó a gosto
Louro a gosto

Sal a gosto

3 xícaras (chá) de água

6 ovos

Salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, doure o bacon em sua própria gordura em fogo baixo. Adicione a cebola, o alho e a carne e refogue até que a carne fique dourada;

Em seguida, acrescente a linguiça calabresa e o paio e misture tudo, até que as linguiças também dourem;

Adicione o arroz e refogue; junte o molho de tomates, o pimentão vermelho, a pimenta, o cominho, o louro, o sal e a água;

Cozinhe em fogo baixo com a tampa semitampada (se a água secar antes do arroz ficar macio, acrescente mais água, aos poucos, e deixe terminar de cozinhar);

Quando o arroz estiver quase seco, com a ajuda de uma colher, faça pequenas aberturas (6 buracos) na superfície e quebre os ovos crus nessas cavidades.

Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 5 minutos. Finalize salpicando a salsinha e sirva.

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

ESCAROLA REFOGADA

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1 hora 20 minutos

INGREDIENTES

½ xícara (chá) de farinha de trigo

Sal a gosto

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

1 colher (sobremesa) de páprica

4 Sobrecoxas de frango Sadia descongeladas

1 ovo

2 colheres (sopa) de leite

½ xícara (chá) de farinha de rosca

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

2 colheres (sopa) de salsinha picada

2 colheres (sopa) de alecrim fresco

2 colheres (sopa) de Qualy cremosa sem sal

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture a farinha, o sal, a pimenta e a páprica; passe as sobrecoxas na farinha de trigo temperada;

Em seguida, passe-as no ovo batido com leite e empane na farinha de rosca misturada com o parmesão, a salsinha e o alecrim;

Em refratário próprio para forno untado com margarina, acomode as sobrecoxas empanadas; por cima, espalhe pequenos pedaços de margarina;

Asse em forno a 200°C por aproximadamente 50 minutos, até que as sobrecoxas fiquem douradas. Sirva em seguida.

JANTAR

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.

JANTAR

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.

JANTAR

ARROZ

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 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;

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.



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

SEGUNDA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

BERINJELA E ABOBRINHA GRELHADAS

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite
1 berinjela cortada em rodela
1 abobrinha cortada em rodela
1 colher (café) de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, aqueça o azeite e coloque as rodela de vegetais, virando com a ajuda de uma espátula, até que fiquem douradas;

Tempere com o sal e pimenta. 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

OMELETE COM QUEIJO E PRESUNTO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de Presunto cozido sem capa de gordura Sadia cortado em tiras

4 ovos

½ xícara (chá) de Mussarela Sadia cortada em tiras

1 colher (sopa) de Qaly cremosa sem sal

Sal a gosto

Orégano seco a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, bata os ovos e acrescente o presunto, o queijo, o sal e o orégano;

Em uma frigideira, derreta a margarina, despeje a mistura de ovos e deixe cozinhar em fogo baixo;

Quando a omelete ficar firme e começar a desgrudar da frigideira nas bordas, dobre-a ao meio com a ajuda de uma espátula e deixe terminar de cozinhar. Sirva em seguida.

ALMOÇO

TRIGO OU CEVADINHA EM GRÃOS

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola descascada e picada em cubos pequenos
- 2 copos de trigo em grãos ou cevadinha (cru)
- 12 copos de água
- 1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola picada;
- Junte os grãos e refogue;
- 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.



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

TERÇA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

SUÍNO COM PIMENTA-VERDE

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos

INGREDIENTES

4 escalopes (bifes com aproximadamente 1 dedo de espessura) de Coxão Mole Suíno Sadia

1 colher (café) de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

1 colher (sopa) de azeite

2 ramos de tomilho

½ xícara (chá) de vinho branco seco

2 colheres (sopa) de pimenta verde

2 colheres (sopa) de cream cheese

MODO DE PREPARO

Tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino;

Em uma frigideira, aqueça o azeite e junte os ramos de tomilho;

Grelhe os bifes, de ambos os lados (aproximadamente 2 min de cada lado), até que estejam no ponto;

Retire os bifes da frigideira e reserve-os. Não lave a frigideira;

Volte a frigideira ao fogo e junte o vinho, esfregando o fundo com uma colher, para que os sabores da carne se soltem;

Junte a pimenta verde e o cream cheese, misturando até obter um creme homogêneo. Sirva os bifes com o molho.

ALMOÇO

COUVE CROCANTE

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

12 folhas de couve cortadas em quadrados

1 colher (sopa) de azeite

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Em uma assadeira, coloque as folhas cortadas lado a lado, regue com o azeite e salpique com o sal;

Leve ao forno alto por 15 minutos. Sirva.

ALMOÇO

ARROZ COM LENTILHA

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite
1 copo de arroz (cru)
½ copo de lentilha (crua)
5 copos de água
1 colher (sopa) de manteiga
1 cebola descascada e cortada em rodelas
1 colher (café) de sal
Pimenta síria a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça 1 colher de sopa de azeite e refogue os grãos de arroz e de lentilha;

Junte a água e o sal. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe em panela semitampada, até que a água evapore completamente;

Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça o restante do azeite e a manteiga e adicione a cebola, vá mexendo até a cebola caramelizar (ela deve ficar bem dourada);

Adicione a cebola aos grãos cozidos, tempere com pimenta síria e misture delicadamente. Sirva.

JANTAR

BOBÓ DE FRANGO

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
3 xícaras (chá) de caldo de galinha (de preferência caseiro)
1 cebola descascada e cortada em cubos pequenos
2 dentes de alho descascados e amassados
1 colher (sopa) de Qualy cremosa sem sal
2 Peitos de frango congelados Sadia, cozidos e desfiados
1 pimentão vermelho sem sementes cortado em tiras
1 garrafa de leite de coco
Sal a gosto
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
Cebolinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a mandioca com o caldo de galinha;

Em uma panela, doure a cebola e o alho na margarina, acrescente o frango e refogue; em seguida, junte as tiras de pimentão e adicione a mandioca batida;

Cozinhe até obter uma consistência cremosa; adicione o leite de coco e tempere com o sal, a pimenta e a cebolinha. Sirva.

JANTAR

QUIABO REFOGADO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite
12 quiabos cortados em rodela finas
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, aqueça o azeite e adicione os quiabos;
Cozinhe até ficarem dourados. Tempere com sal e sirva.

JANTAR

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.



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

QUARTA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

GUISADO COM VEGETAIS

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 60 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite ou outro óleo vegetal

1 peça de Patinho Suíno Sadia (aproximadamente 500g) cortado em cubos médios

1 colher (café) de sal

1 colher (sobremesa) de pimenta síria

1 tomate cortado em cubos médios

1L de caldo de vegetais caseiro ou água

1 folha de louro

1 cenoura descascada e cortada em cubos médios

1 xícara (chá) de abóbora japonesa descascada e cortada em cubos médios

3 batatas-bolinha cortadas ao meio
Salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e sele os pedaços de carne aos poucos, até que fiquem bem dourados; tempere com sal e pimenta síria;

Junte os tomates e refogue um pouco mais. Adicione o caldo (até cobrir a carne) e as folhas de louro e tampe a panela. Cozinhe na pressão por, aproximadamente 20 minutos;

Retire a pressão da panela, abra e continue cozinhando. Junte os vegetais e corrija o sal;

Deixe cozinhando até que os vegetais estejam al dente (caso necessário adicione um pouco mais de caldo);

Finalize com salsinha 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.

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.

CREPIOCA COM IOGURTE

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de iogurte natural
4 colheres (sopa) de salsinha picada finamente
2 colheres (sopa) de azeite (mais um pouco para untar)
Sal a gosto
2 ovos
2 claras
4 colheres (sopa) de goma de tapioca
1 colher (café) de sal
12 fatias de Peito de frango Sadia fatiado
10 folhas de alface friséé (ou outras folhas de sua preferência)
1 cenoura descascada e ralada
4 fatias de mussarela de búfala

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, prepare o molho misturando o iogurte, a salsinha, o iogurte, o azeite e o tempere com sal. Reserve.

Em uma tigela, misture todos os ovos, as claras e a goma de tapioca; se desejar, adicione pimenta a gosto. Bata com a ajuda de um garfo ou fouet;

Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque um pouco de azeite; e despeje meia concha da massa;

Deixe dourar de um lado (aproximadamente 2 minutos, quando as bordas começarem a se soltar da frigideira) e depois vire com a ajuda de uma espátula. Repita o processo com toda a massa;

Recheie as crepiocas prontas com as fatias de peito de frango (3 fatias em cada), as folhas de alface, as fatias de peito de frango, a cenoura ralada e as fatias de mozzarella. Dobre ao meio (como um crepe) e sirva com o molho preparado.



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

QUINTA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

BATATA-DOCE ASSADA

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES

4 batatas-doces cortadas em rodelas

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.

JANTAR

SALADA DE MACARRÃO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de Presunto cozido sem capa de gordura Sadia, cortado em cubos pequenos

½ pacote de macarrão tipo fusilli cozido

1 tomate verde cortado em cubos pequenos

½ xícara (chá) de azeitonas verdes sem caroços cortadas em rodelas

1 xícara (chá) de grãos de ervilha cozidos

2 colheres (sopa) de maionese

1 colher (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de salsinha picada
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes e sirva gelado.

JANTAR

ESPETINHO DE ALCATRA AO MOLHO ORIENTAL

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

400g de Alcatra Suína Sadia cortada em cubos médios

1 pimentão vermelho sem sementes cortado em quadrados

1 pimentão amarelo sem sementes cortado em quadrados

1 caixinha de tomates-cereja

1 colher (sobremesa) de sal

1 colher (sobremesa) de azeite

1/3 de xícara (chá) de molho de soja

1/3 de xícara (chá) de água

1 colher (sobremesa) de açúcar

1 colher (café) de gengibre ralado

1 colher (chá) de farinha de trigo

Espetos de madeira para churrasco

MODO DE PREPARO

Monte os espetinhos alternando pedaços de carne, pimentões e tomates-cereja;

Tempere os espetos com sal e grelhe-os em uma chapa ou frigideira com azeite. Reserve;

Em uma panela, coloque o molho de soja, a água, o açúcar, o gengibre e a farinha – misture tudo fora do fogo até que a farinha de dissolva; em seguida leve a mistura ao fogo baixo, mexendo até que engrosse levemente;

- Sirva os espetinhos suínos com o molho oriental.



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

SEXTA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

FRANGO À MINEIRA

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sobremesa) de azeite
400g de Cubos de Frango Na Receita Sadia
2 dentes de alho descascados e picados finamente
2 tomates picados grosseiramente
1 xícara (chá) de água
1 colher (café) de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
12 quiabos cortados em rodela
Coentro rasgado grosseiramente a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e junte os cubos de frango. Doure os cubos;
Adicione o alho e refogue um pouco mais, até dourar;
Acrescente os tomates e cozinhe por alguns minutos até que ele comece a desmanchar. Junte a água e cozinhe por 3-4 minutos, até que parte da água seque;
Tempere com sal e adicione os quiabos. Cozinhe por mais 2-3 minutos;
Finalize com coentro 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

RISOTO DE LINGUIÇA, TOMATE E RÚCULA

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 35 minutos

INGREDIENTES

5 gomos de Linguiça toscana Sadia cortados em rodelas

1 cebola descascada e cortada em cubos pequenos

1 xícara (chá) de arroz para risoto (arbóreo ou carnaroli)

2 ½ xícara (chá) de caldo de legumes quente (de preferência caseiro)

2 tomates cortados em cubos pequenos

Sal a gosto

Pimenta dedo-de-moça picada a gosto

½ maço de rúcula picada

1 colher (sopa) de Qaly cremosa sem sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela, doure as linguiças em sua própria gordura; acrescente a margarina e a cebola e deixe dourar;

Acrescente o arroz e refogue rapidamente; adicione o vinho e deixe evaporar;

Aos poucos, vá adicionando o caldo de legumes, mexendo sem parar, até que o arroz esteja “al dente” (não muito duro, nem muito mole);

Junte o tomate e cozinhe por mais alguns instantes, sem parar de mexer. O arroz deve ficar cremoso, mas sem líquido em excesso;

Desligue o fogo, tempere com o sal e a pimenta e adicione a rúcula.

Sirva em seguida.



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

SÁBADO

RECEITAS

ALMOÇO

FILÉ DE PEIXE NO PAPILOTE

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES

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

Suco de 1 laranja

1 colher (café) de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

1 xícara (chá) de ervilhas congeladas

1 cenoura descascada e cortada em rodelas ou palitos

4 colheres (sobremesa) de azeite

MODO DE PREPARO

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

Corte 4 retângulos grandes de papel alumínio. Posicione cada um dos filés no centro dos papeis, por cima coloque os vegetais;

Regue com azeite e com o líquido do tempero. Feche os papeis como pacotinhos;

Leve ao forno por 25 minutos. 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.

JANTAR

PICANHA NA CHAPA COM CREME AZEDO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos

INGREDIENTES

1 peça (400-500g) de Picanha Suína
Sadia cortada em bifes

1 colher (chá) de sal grosso

1 colher (sopa) de azeite

1 dentes de alho

1 pote de iogurte natural

½ pote (100g) de cream cheese

Pimenta-do-reino preta moída a
gosto

Sálvia picada a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os bifes de picanha com o sal grosso;

Aqueça uma chapa ou grelha e unte-a com o azeite e esfregue o dente de alho;

Coloque os bifes sobre a chapa quente, grelhando de ambos os lados, até que fiquem dourados e no ponto desejado (aproximadamente 2 minutos de cada lado);

Fatie a carne em iscas;

Faça o molho misturando o iogurte, o cream cheese, a pimenta e a sálvia. Sirva o molho com a carne quente.

Sadia

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

acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe