

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 na chapa com manteiga, Mussarela Sadia e Presunto Sadia Melão Café com leite	Misto quente com Presunto Royale Sadia e Mussarela Sadia Uvas Café	Torradas com Queijo prato Sadia Suco de fruta 100%	logurte Salada de frutas Aveia em flocos Café	Biscoito de polvilho Mamão picado logurte para beber	Bisnaguinha integral com requeijão e Peito de peru Sadia Suco 100% fruta	Bolo simples logurte com morangos picados
ALMOÇO	Folhas verdes Panqueca de frango (Frango Desfiado Sadia) Vagens salteadas	Folhas verdes Frango ao creme de milho (Filézinho de Frango Sadia) Tomates assados Arroz / Feijão	Folhas verdes Lombo ao molho de iogurte (Lombo Sadia) Acelga refogada Purê de batatas	Folhas verdes Filé de peixe grelhado Brócolis de couve-flor salteados com bacon (Bacon Sadia) Arroz integral / Feijão	Salada de folhas verdes, cenoura e beterraba raladas Almôndegas de carne Sadia Couve refogada Arroz / Feijão	Folhas verdes Pork parmegiana (Filé Mignon Suíno Sadia) Brócolis tostados Arroz	Folhas verdes + Grão-de-bico cozido Frango à espanhola (frango inteiro)
LANCHE DA TARDE	logurte com mel	Chips de tubérculos	Maçã	Banana	Cenoura em palitos com creme de ricota	Mexerica	Melancia
JANTAR	Salada de folhas verdes, tomates-cereja e ervilhas frescas cozidas Espaguete com cogumelos e tiras de alcatra (Alcatra Suína Sadia)	Salada de folhas verdes, cenoura ralada e abobrinha raladas Torta de espinafre com ricota Sadia ou Mac'n cheese Sadia	Folhas verdes Coxinhas da asa de frango marinadas (Coxinhas da Asa Sadia) Mix de legumes no vapor Arroz integral / Feijão	Salada de folhas verdes, repolho roxo picado e tomates fatiados Porco louco (Lombo Sadia) Pão	Folhas verdes Curry de frango (Cubos de Frango Sadia) Trigo ou cevadinha em grãos	Folhas verdes Salpicão leve de frango (Frango Sadia Desfiado) Torradas ou croutons	Folhas verdes Burguer suíno de patinho (Patinho Suíno Sadia)

*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 03

**PRODUTOS
SADIA**

200g de Presunto Royale Sadia
200g de Presunto cozido Sadia fatiado
350g de Queijo mussarela Sadia fatiado
200g de Peito de peru cozido e defumado Sadia fatiado
250g de Queijo prato Sadia fatiado
1 Torta de espinafre com ricota Sadia (veggie) OU 4 pacotes de Mac'n cheese Sadia
1 pacote de Almôndegas de carne Sadia
400g de Frango em tiras Na Receita Sadia
800g (8 fatias) de Lombo suíno Sadia fatiado
500g de Coxinhas da asa de frango Sadia
1 embalagem de Bacon em cubos Sadia (140g)
400g de Frango em cubos Na Receita Sadia
400g (4 medalhões) de Filé mignon suíno Sadia
700g de Frango desfiado cozido Na Receita Sadia
1 Frango inteiro (sem miúdos) Sadia
600g de Patinho suíno Sadia moído
500g de Alcatra suína Sadia

**FRUTAS,
VERDURAS
E LEGUMES**

4 cachos de uvas
4 maços de folhas verdes
1 maço de rúcula
6 cenouras
1 beterraba
1 abobrinha
6 maçãs
Frutas para salada de fruta (de sua preferência)
4 bananas
1 repolho roxo
7 tomates
2 mamões papaia
4 mexericas
1 caixa de morangos
1 melancia baby ou ½ melancia
1 melão
1 caixinha de tomate-cereja
1 pacote de ervilhas frescas
11 cebolas
2 cabeças de alho

**FRUTAS,
VERDURAS
E LEGUMES**

1 laranja
1 maço de acelga
8 batatas
5 limões
1 pedaço de gengibre
2 maços de brócolis
2 maços de couve-flor
3 pimentões vermelhos
1 pimentão verde
½ abóbora japonesa (cabotiá)
1 maço de couve manteiga
1 pacote de milho congelado
1 pacote de ervilhas congeladas
1 talo de salsa
300g de vagem
2 bandejas de cogumelos tipo Shitake

**REFRIGERADOS,
LEITE
E DERIVADOS**

13 potes de iogurte natural
4 garrafinhas de iogurte para beber
1 pote de creme de ricota
2 potes de requeijão
1 tablete de manteiga
2l de leite
1 Qualy cremosa sem sal
200g de queijo parmesão ralado

**CARNE, FRANGO,
PEIXE e OVOS**

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

SECOS

1 pacote de pão de forma (para misto)
4 pães para sanduíche (francês ou baguete)
1 pacote de café
4 pacotes individuais de chips de tubérculos
1l de suco 100% fruta
1 pacote de torradas
1 pacote de aveia em flocos
1 pacote de bisnaguinha integral
1 pacote de biscoito de polvilho
1 bolo simples (sem recheio e sem cobertura)
1 pacote de grão-de-bico

SECOS

1 pote de mel
1 lata de milho
1 pacote de amido de milho
1 pacote de arroz
1 pacote de feijão
1 garrafa pequena de vinho branco seco
1 pacote de arroz integral
1 pacote de amendoim torrado sem casca
1 garrafinha de óleo de gergelim
1 garrafa de leite de coco
1 pacote de trigo em grão ou cevadinha
1 pacote de farinha de trigo
1 pacote de farinha de rosca
2 latas de molho de tomates ou tomate pelado (se preferir, faça o molho caseiro)
1 vidro de palmito em conserva
1 pacote de uvas-passas
1 pote de maionese
1 pacote de batata-palha
4 pães de hambúrguer australianos
1 pacote de macarrão tipo espaguete

**ERVAS AROMÁTICAS
E TEMPEROS**

Pimenta-do-reino preta
Salsinha
Alecrim
Louro
Pimenta síria
Hortelã
Tomilho
Açafrão da terra (cúrcuma)
Curry
Pimenta dedo-de-moça
Coentro
Orégano seco
Manjericão
Cebolinha

**INGREDIENTES
BÁSICOS**

Óleo vegetal
Azeite
Sal



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

DOMINGO

RECEITAS

ALMOÇO

PANQUECA DE FRANGO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES

Massa:

1 ½ xícara (chá) de leite
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 pitada de sal

Recheio:

1 colher (sobremesa) de azeite
400g de Frango Desfiado Cozido Na Medida Sadia
1 colher (café) de sal
1 tomate picado em cubos pequenos
1 pote de requeijão cremoso
Cheiro-verde (salsinha e cebolinha) picado a gosto

Montagem:

2 xícaras (chá) de molho vermelho
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Massa:

Em um liquidificador, bata o leite, o ovo, a farinha e o sal;

Em uma frigideira, aqueça o óleo de prepare as panquecas – despeje 1 concha e massa por vez na frigideira; cozinhe até que a panqueca comece a se soltar da frigideira e vire com a ajuda de uma espátula, cozinhando do outro lado também. Reserve os discos de massa.

Recheio:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o frango desfiado. Tempere com sal;

Junte o tomate e continue refogando;

Acrescente o requeijão e o cheiro verde e desligue o fogo.

Montagem:

Recheie as panquecas com a mistura de frango e enrole;

Posicione as panquecas em uma refratário que possa ir ao forno e cubra com molho de tomates;

Salpique o queijo e leve ao forno a 220 graus por 15 minutos. Sirva.

ALMOÇO

PANQUECA DE FRANGO

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 vagens cortadas em palitos
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 vagens e salteie (refogue) por 5 minutos, mexendo;

Tempere com sal e pimenta e sirva.

JANTAR

ESPAGUETE COM COGUMELOS E TIRAS DE ALCATRA

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa de azeite)

500g de Alcatra Suína Sadia cortada em tiras finas

1 colher (café) de sal

2 dentes de alho picados finamente

1 colher (sopa) de manteiga

2 bandejas de cogumelos tipo Shitake

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

1 pacote de macarrão tipo espaguete cozido em água com sal (reserve um pouco do líquido do cozimento)

Raspas de 1 limão

Salsinha ou coentro picados a gosto

Queijo parmesão ralado a gosto (para servir)

MODO DE PREPARO

Em uma panela tipo Wok, aqueça o azeite e doure as tiras de alcatra;

Junte o sal e o alho e refogue um pouco mais. Quando estiver dourado, adicione a manteiga e deixe que derreta. Logo depois, acrescente os cogumelos e continue refogando;

Tempere com pimenta;

Junte à panela o macarrão cozido e um pouco do líquido do cozimento (aproximadamente 1 xícara de chá). Misture delicadamente;

Ajuste o sal, se necessário. Finalize com as raspas de limão e com salsinha ou coentro picados. Sirva com parmesão.



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

SEGUNDA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

FRANGO BARBECUE

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sobremesa) de azeite
400g de Tiras de Frango Na Receita Sadia
1 colher (café) de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
Salsinha picada a gosto
1 ½ xícara (chá) de leite
1 lata de milho
1 colher (sobremesa) de amido de milho

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe as tiras de frango temperadas com metade do sal e com pimenta; até que fiquem douradas;

Retire os frangos da frigideira, salpique com salsinha e reserve. Não lave a frigideira;

No liquidificador, bata o leite com metade do milho; junte o restante do milho (para que fiquem com alguns grãos inteiros), o sal e o amido e misture com uma espátula;

Coloque o creme de milho na frigideira e leve ao fogo baixo, mexendo, até que engrosse levemente;

Despeje o creme de milho sobre os frangos grelhados e sirva.

ALMOÇO

TOMATES ASSADOS

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

4 tomates cortados ao meio
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 os tomates lado a lado;

Regue com azeite, tempere com o sal e coloque os ramos de alecrim;

Leve ao forno médio por 20-25 minutos, até que os tomates estejam levemente tostados. 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.



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

TERÇA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

LOMBO AO MOLHO DE IOGURTE

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

4 fatias de Lombo Suíno Sadia
1 colher (café) de pimenta síria
Suco de 1 laranja
1 colher (café) de sal
1 colher (sobremesa) de azeite
1 pote de iogurte natural
Folhas de hortelã picadas a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os lombos com pimenta, suco de laranja e sal; deixe marinando pelo tempo que tiver disponível (quanto mais tempo, mais os sabores irão penetrar na carne);

Aqueça bem o azeite na frigideira e doure o lombo por todos os lados, sobretudo no lado da gordura (aproximadamente 1 minuto de cada lado); junte a marinada e aguarde mais alguns instantes, até que seque um pouco;

Reserve os lombos e, na mesma frigideira (fora do fogo), coloque o iogurte e as folhas de hortelã e misture. Sirva os lombos com o molho da frigideira.

ALMOÇO

ACELGA 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 acelga (aproximadamente 12-15 folhas) cortadas em quadrados
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 pedaços de acelga e salteie (refogue) por 3 minutos, mexendo;

Tempere com sal e pimenta e sirva.

ALMOÇO

PURÊ DE BATATAS

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

4 batatas descascadas e picadas grosseiramente
1 colher (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de leite
1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque as batatas 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 batatas e volte-as para a panela;

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

JANTAR

COXINHAS DA ASA DE FRANGO MARINADAS

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

500g de Coxinhas da asa de frango Sadia

Raspas de 2 limões

1 xícara (chá) de vinho branco

4 folhas de louro

1 colher (sobremesa) de gengibre ralado

1 ramo de tomilho fresco

1 ramo de alecrim fresco

1 colher (sopa) de Qualy cremosa sem sal

Sal a gosto

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

MODO DE PREPARO

Na véspera, abra a embalagem e coloque seu conteúdo ainda congelado em um recipiente e, em seguida, coloque as raspas de limão, o vinho branco, o sal, a pimenta, o louro, o gengibre e as ervas frescas e misture;

Tampe o recipiente e reserve em geladeira para descongelar e marinar até o dia seguinte;

Em uma grelha ou frigideira, derreta a margarina e grelhe as coxinhas das asas, até que 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 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

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.



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

QUARTA-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

BRÓCOLIS DE COUVE-FLORESALTEADOS COM BACON

Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 25 minutos

INGREDIENTES

1 embalagem de Bacon em cubos Sadia (140g)

½ cebola descascada e cortada em cubos pequenos

2 dentes de alho descascados e picados

1 maço de couve-flor cortado em pequenos floretes, cozidos no vapor

1 maço de brócolis cortado em pequenos floretes, cozidos no vapor

¼ de xícara (chá) de amendoim sem casca torrado

1 maçã cortada em cubos médios

1 colher (sobremesa) de açafrão da terra (cúrcuma)

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, doure o bacon em sua própria gordura; acrescente a cebola e o alho e refogue; adicione a couve-flor, o brócolis, o amendoim e a maçã e refogue um pouco mais;

Tempere com o açafrão e o sal. Sirva quente ou frio.

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.

PORCO LOUCO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 35 minutos

INGREDIENTES

4 fatias de Lombo Suíno Sadia

1 colher (sopa) de azeite

1 pimentão vermelho sem sementes cortado em tiras

1 cebola descascada e cortada em rodelas

Água (quanto baste)

1 colher (café) de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

Açafrão da terra (cúrcuma) a gosto

Salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Retire a camada de gordura aparente dos lombos e corte-os em pedaços irregulares;

Em uma panela de pressão, aqueça bem o azeite e doure os pedaços de lombo;

Junte o pimentão e a cebola e refogue;

Adicione água, até que fique 2 dedos acima do conteúdo da panela. Tempere com sal, pimenta e açafrão e leve ao fogo;

Quando a panela pegar pressão, cozinhe por mais 25 minutos;

Tire a pressão da panela e abra. Deixe a panela aberta ainda no fogo, cozinhando até que o líquido evapore quase completamente;

- Finalize com a salsinha e sirva quente ou frio com pães ou torradas.



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

QUINTA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

COUVE 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 couve manteiga (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 couve 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

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

CURRY DE FRANGO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sobremesa) de óleo de gergelim
400g de Cubos de Frango Na Receita Sadia
1 cebola descascada e cortada em cubos médios
1 xícara (chá) de abóbora cabotian cortada em cubos pequenos
1 cenoura descascada e cortada em rodelas
1 pimentão vermelho sem sementes cortado em cubos médios
1 colher (café) de sal
1 vidro de leite de coco
1 colher (sopa) de curry
½ pimenta dedo-de-moça sem sementes picada finamente
Salsinha ou coentro picados a gosto
½ xícara (chá) de amendoim torrado sem casca

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça óleo de gergelim e grelhe os cubos de frango;
Junte as cebolas, as abóboras, os cubos de cenoura e pimentão e refogue mais;
Tempere com o sal e acrescente o leite de coco, o curry e a pimenta;
Cozinhe por 3-4 minutos em fogo baixo, até os vegetais estejam no ponto desejado;
Finalize com a salsinha (ou coentro) e o amendoim e sirva.

JANTAR

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

SEXTA-FEIRA

RECEITAS

ALMOÇO

PORK PARMEGIANA

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES

4 medalhões de Filé Mignon Suíno Sadia

2 dentes de alho descascados e amassados

1 colher (café) de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 ovo batido

4 colheres (sopa) de farinha de rosca

Óleo vegetal para untar

4 colheres (sopa) de molho de tomate (de preferência caseiro)

4 fatias de queijo mussarela cortadas ao meio

Orégano seco a gosto

MODO DE PREPARO

Divida os medalhões na metade, cortando-os no sentido transversal, obtendo 2 bifés mais finos; tempere os medalhões com o alho, o sal e a pimenta;

Passe os filés pela farinha de trigo, em seguida, pelo ovo batido e, por fim, empane-os na farinha de rosca;

Disponha os medalhões em uma assadeira untada com óleo e leve ao forno a 220°C por, aproximadamente, 15 minutos;

Vire e deixe assar por mais 15 minutos (se preferir, frite os medalhões em imersão com óleo vegetal);

Passado o tempo de forno (ou a fritura), cubra cada medalhão com o molho de tomate e o queijo mussarela e volte ao forno a 240°C por mais 5-10 minutos, até que o queijo esteja derretido. Salpique orégano e sirva.

ALMOÇO

BRÓCOLIS TOSTADOS

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos

INGREDIENTES

1 maço de brócolis em floretes grandes

2 colheres (sopa) de azeite

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque os floretes de brócolis. Vá virando os brócolis até que fiquem tostados;

Pingue algumas gotas de água para que os brócolis finalizem o cozimento;

Regue com o azeite e tempere com o sal. 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.

JANTAR

SALPICÃO LEVE DE FRANGO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos

INGREDIENTES

300g de Frango Desfiado Cozido Na Receita Sadia
1 vidro de palmito cortado em cubos pequenos
1 xícara (chá) de grãos de milho cozidos
1 xícara (chá) de ervilhas cozidas
1 cenoura descascada e cortada em cubos pequenos
½ xícara (chá) de talos de salsaõ cortados em cubos pequenos
1 maçã cortada em cubos pequenos
½ xícara (chá) de uvas-passas
2 colheres (sopa) de maionese
2 potes de iogurte natural
1 colher (sobremesa) de cúrcuma
1 colher (chá) de sal
Salsinha picada finamente a gosto
1 xícara (chá) de batata-palha

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque o frango desfiado, o palmito, os milhos e ervilhas, os cubos de cenoura, o salsaõ, a maçã e as uvas-passas;
Em um outro recipiente faça o molho misturando a maionese, o iogurte, a cúrcuma, o sal e a salsinha;
Junte o molho aos demais ingredientes, envolvendo-os;
Finalize a salada com batata-palha e sirva.



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

SÁBADO

RECEITAS

FRANGO À ESPANHOLA

Rendimento: 5 porções**Tempo de preparo:** 1 hora 20 minutos

INGREDIENTES

1 Frango Sadia inteiro (sem miúdos) descongelado e cortado pelas juntas

Suco de 1 limão

2 folhas de louro

½ xícara (chá) de vinho branco

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

Sal a gosto

4 batatas descascadas e cortadas em rodela

1 cebola descascada e cortada em rodela

1 lata de molho de tomates (de preferência caseiro)

1 ramo de manjeriço

1 pimentão vermelho sem sementes cortado em fatias finas

1 pimentão verdes sem sementes cortado em fatias finas

MODO DE PREPARO

Com uma faca ou tesoura de desossar, separe as peças do frango (peitos, coxas, sobrecoxas, asas);

Tempere os pedaços de frango com o suco de limão, o louro, o vinho branco, a pimenta-do-reino e com o sal. Deixe marinar na geladeira pelo tempo que tiver disponível;

Em um refratário próprio para forno, espalhe as batatas, as cebolas e os pedaços de frango com o líquido da marinada.

Cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno a 200°C por 40 minutos;

Enquanto isso, em um recipiente, tempere o molho de tomates com o sal, a pimenta e o manjeriço;

Retire o frango do forno, acrescente os pimentões, espalhe o molho de tomate por cima, cubra novamente com o papel-alumínio e asse por mais 20 minutos. Sirva em seguida.

BURGUER SUÍNO DE PATINHO

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

600g de Patinho Suíno Sadia moído
2 colheres (sopa) de água gelada
1 colher (café) de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
1 colher (sobremesa) de azeite
4 fatias de queijo prato
1 tomate cortado em rodelas
4 pães de hambúrguer australianos
Folhas de rúcula

MODO DE PREPARO

Em um recipiente misture o patinho e a água, mexendo com as mãos, até que incorporem;

Molde 4 hambúrgueres (discos) e tempere-os com sal e pimenta (somente na hora de grelhar);

Aqueça o azeite em uma frigideira e grelhe os hambúrgueres de ambos os lados, até que fiquem dourados e suculentos. Por cima de cada hambúrguer, ainda na frigideira, coloque o queijo, e abafa com uma tampa, para que o queijo derreta;

Retire os hambúrgueres da frigideira e grelhe os tomates fatias por 1-2 minutos;

Para a montagem, abra os pães, coloque os hambúrgueres com queijo; por cima, o tomate grelhado e finalize com folhas de rúcula. Feche e sirva.

Sadia

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

acesse: sadia.com.br/quantomaisvoceabe