

UMA ESCOLHA SIMPLES. UMA LISTA SÓ.

Uma lista. Três receitas.

Macarrão com tomate, arroz com cenoura e panqueca de banana.

Exemplo com 4 porções culinárias por receita.

Antes de comprar, risque o que já tem. Os ingredientes repetidos nas três receitas já foram somados abaixo.

EM CASA

☐ Água 2 xícaras

HORTIFRUTI

☐ Banana 4 unidades

☐ Cebola 2 unidades

☐ Cenoura 2 unidades

☐ Tomate 600 g

MERCEARIA

☐ Arroz cru 1 xícara

☐ Aveia em flocos finos 120 g

☐ Azeite 5 colheres de sopa

☐ Macarrão seco 400 g

OVOS

☐ Ovo 4 unidades

TEMPEROS

☐ Canela a gosto

☐ Sal a gosto

A água está indicada em “Em casa”, para o preparo. Rendimento aproximado; não é uma sugestão de consumo nem um plano alimentar. Confira os ingredientes para quem vai comer.

RECEITA 1 / 4 PORÇÕES

Macarrão com tomate

Uma panela e uma frigideira

PARA SEPARAR

Macarrão seco	400 g
Tomate	600 g
Cebola	1 unidade
Azeite	2 colheres de sopa
Sal	a gosto

PARA PREPARAR

- 01** Cozinhe o macarrão conforme a embalagem.
- 02** Pique a cebola e os tomates. Refogue a cebola no azeite, acrescente o tomate e cozinhe até formar um molho.
- 03** Misture o macarrão ao molho. Ajuste o tempero ao seu gosto.

Use as quantidades como ponto de partida culinário. O rendimento depende do tamanho dos ingredientes e das porções servidas. Para esta amostra, xícara = 240 ml e colher de sopa = 15 ml.

RECEITA 2 / 4 PORÇÕES

Arroz com cenoura

O básico com outro sabor

PARA SEPARAR

Arroz cru	1 xícara
Água	2 xícaras
Cenoura	2 unidades
Cebola	1 unidade
Azeite	2 colheres de sopa
Sal	a gosto

PARA PREPARAR

- 01** Lave a cenoura e rale. Pique a cebola.
- 02** Refogue a cebola no azeite. Acrescente a cenoura e o arroz e mexa.
- 03** Adicione a água e cozinhe em fogo baixo até o arroz ficar macio. Se precisar, acrescente mais água quente. Tempere a gosto.

Use as quantidades como ponto de partida culinário. O rendimento depende do tamanho dos ingredientes e das porções servidas. Para esta amostra, xícara = 240 ml e colher de sopa = 15 ml.

RECEITA 3 / 4 PORÇÕES

Panqueca de banana

Doce de frigideira

PARA SEPARAR

Banana	4 unidades
Ovo	4 unidades
Aveia em flocos finos	120 g
Azeite	1 colher de sopa
Canela	a gosto

PARA PREPARAR

- 01** Amasse as bananas e misture com os ovos e a aveia. Acrescente canela se quiser.
- 02** Unte a frigideira com um pouco do azeite e faça pequenas panquecas, em fogo baixo.
- 03** Vire com cuidado e cozinhe dos dois lados até a massa ficar firme e sem partes cruas no centro.

Use as quantidades como ponto de partida culinário. O rendimento depende do tamanho dos ingredientes e das porções servidas. Para esta amostra, xícara = 240 ml e colher de sopa = 15 ml.