Marmitas da Semana

Uma panela de frango, dois recheios



AMOSTRA • SEMANA 1 COMPLETA

5 pratos, uma lista de compras e a ordem de preparo para 1 ou 2 pessoas.

Abrir o cardápio da semana 1 ›

Como usar as fichas

Cada prato rende um almoço para uma pessoa. Para duas, siga a segunda coluna de compras e dobre os ingredientes de cada ficha, inclusive as porções de molho e água indicadas no preparo.

O que pesar

Arroz, lentilha, massa e fubá são pesados secos. Carnes são pesadas cruas e sem osso. Pese vegetais limpos e sem partes descartadas. Feijões e peixes em conserva entram pelo peso cozido ou drenado indicado.

O que separar

Separe balança, panelas com tampa, frigideira, refratário e potes rasos. Para o cuscuz da semana 1, use cuscuzeira ou cesto de vapor forrado com pano próprio para alimentos, longe da chama.

Arroz branco sem mistério

Para cada 50 g de arroz cru, comece com 100 ml de água. Ponha arroz e água na panela, deixe ferver, tampe e baixe o fogo. Cozinhe por 12 a 16 min, até ficar macio. Se secar antes, pingue água. Descanse tampado por 5 min.

Água, óleo e sal

A água potável de cozimento não entra nas compras. Uma colher de chá de óleo mede 5 ml. Uma colher de sopa de água mede 15 ml. O sal listado é a quantidade prevista e pode ser reduzido a gosto.

Do fogão ao trabalho

1 Cozinhe por completo

Lave as mãos, separe carnes cruas dos alimentos prontos e lave a tábua e os utensílios entre usos. Cozinhe carnes e ovos até o centro atingir pelo menos 70 °C. Confira com termômetro culinário.

2 Divida e resfrie logo

Passe a comida para potes rasos e leve para resfriar sem esperar na bancada. A Anvisa orienta reduzir de 60 °C a 10 °C em até 2 horas e depois manter abaixo de 5 °C ou congelar a −18 °C ou menos.

3 Escolha o destino do pote

Neste cardápio, deixe apenas os almoços dos próximos dois dias na geladeira, regulada a 4 °C ou menos. Congele os demais no dia do preparo. Etiquete cada pote com prato e data.

4 Descongele e transporte

Na véspera, passe uma porção do freezer para a geladeira. Se usar o micro-ondas para descongelar, reaqueça e consuma em seguida. Transporte a marmita fria em bolsa térmica com gelo reutilizável e refrigere ao chegar.

5 Aqueça só a porção do dia

Mexa ou vire na metade do aquecimento e confira se o centro atingiu pelo menos 70 °C. Mantenha os alimentos frios na geladeira até servir. Evite ciclos repetidos de aquecimento e resfriamento.

Orientações de conservação

Cartilha da Anvisa **Vigilância em Saúde de São Paulo**

Uma panela de frango, dois recheios

Uma panela de frango vira recheio de panqueca e de escondidinho. O arroz entra em outros dois pratos.

SEG	**Panqueca de frango ao molho**
TER	**Escondidinho de frango com cenoura**
QUA	**Arroz de forno com legumes e ovo**
QUI	**Cuscuz com ovos e abobrinha**
SEX	**Lentilha com abóbora e arroz**

Lista de compras ›

Ordem de preparo ›

Medidas e porções ›

Como conservar ›

O que comprar

Quantidades usadas nos cinco almoços. Desconte o que já tem em casa e arredonde a compra conforme a embalagem.

	1 PESSOA	2 PESSOAS
PROTEÍNAS E LATICÍNIOS		
Leite	120 ml	**240 ml**
Muçarela	40 g	**80 g**
Ovo	5 un.	**10 un.**
Peito de frango sem osso	300 g	**600 g**
HORTIFRUTI		
Abobrinha	190 g	**380 g**
Abóbora cabotiá	170 g	**340 g**
Alho	3 g	**6 g**
Batata	210 g	**420 g**
Cebola	130 g	**260 g**
Cenoura	105 g	**210 g**
Tomate	70 g	**140 g**
MERCEARIA		
Arroz branco cru	120 g	**240 g**
Farinha de trigo	45 g	**90 g**
Flocão de milho	65 g	**130 g**
Lentilha seca	65 g	**130 g**
Molho de tomate	140 g	**280 g**
Sal	5 g	**10 g**
Óleo	25 ml	**50 ml**

Ordem de preparo

Para duas pessoas, dobre os pesos de cada etapa.

01 Comece pelo frango

Para uma pessoa, cozinhe os 300 g de frango das duas primeiras receitas de uma só vez. Cubra com água, cozinhe até o centro atingir 70 °C e desfie. Divida o peso cozido em duas porções iguais.

02 Enquanto o frango cozinha

Cozinhe juntos os 120 g de arroz cru por pessoa. Pese o arroz pronto e divida ao meio. Use uma porção no arroz de forno e a outra na lentilha com abóbora.

03 Organize a bancada

Pique a cebola e a cenoura da semana. Separe as quantidades de cada ficha antes de refogar. Cozinhe a batata do escondidinho e prepare a massa das panquecas.

04 Monte os cinco potes

Finalize as duas receitas de frango e os três pratos restantes. Resfrie cada preparo assim que ficar pronto. Separe os dois primeiros almoços na geladeira e congele os demais no mesmo dia.

Panqueca de frango ao molho

INGREDIENTES PARA 1 PESSOA

Peito de frango sem osso	**150 g**
Farinha de trigo	**45 g**
Ovo	**1 un.**
Leite	**85 ml**
Cebola	**25 g**
Molho de tomate	**90 g**
Óleo	**5 ml**
Sal	**1 g**

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o frango em água até atingir 70 °C no centro e desfie. Se fez o lote, use metade do frango cozido. Refogue a cebola picada em metade do óleo. Junte o frango, metade do sal e 30 g do molho.
2. Bata o ovo, a farinha, o leite e o restante do sal. Unte uma frigideira de 18 a 20 cm com o óleo restante. Faça dois discos finos, virando quando a borda soltar, e cozinhe dos dois lados.
3. Divida o recheio entre os discos e enrole. Cubra com os 60 g de molho restantes e aqueça, com a panela tampada, até o centro estar bem quente.

Guarde a panqueca já coberta com o molho para ela continuar macia ao reaquecer.

Escondidinho de frango com cenoura

INGREDIENTES PARA 1 PESSOA

Peito de frango sem osso	**150 g**
Batata	**210 g**
Cenoura	**45 g**
Cebola	**25 g**
Leite	**35 ml**
Muçarela	**20 g**
Óleo	**5 ml**
Sal	**1 g**

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o frango até atingir 70 °C no centro e desfie, ou use a outra metade do lote. Cozinhe a batata em cubos em água até ceder ao garfo. Escorra e amasse com o leite e metade do sal.
2. Refogue a cebola picada e a cenoura ralada no óleo. Junte o frango e o restante do sal. Se necessário, pingue água para o recheio ficar úmido.
3. Disponha o recheio num refratário pequeno, cubra com o purê e a muçarela ralada. Asse a 200 °C por cerca de 15 minutos, até o queijo derreter e o centro aquecer.

Alise o purê até a borda para proteger o frango durante o reaquecimento.

Arroz de forno com legumes e ovo

INGREDIENTES PARA 1 PESSOA

Arroz branco cru	**60 g**
Ovo	**2 un.**
Cenoura	**60 g**
Abobrinha	**90 g**
Cebola	**25 g**
Molho de tomate	**50 g**
Muçarela	**20 g**
Óleo	**5 ml**
Sal	**1 g**

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o arroz ou use metade do lote. Ferva os ovos por 10 a 12 minutos, até clara e gema ficarem firmes. Descasque e pique.
2. Refogue a cebola e a cenoura em cubinhos no óleo. Acrescente a abobrinha em cubos e o sal. Mexa até os legumes ficarem macios e a água da abobrinha evaporar.
3. Misture arroz, legumes, ovo e molho. Passe para um refratário pequeno, cubra com muçarela e leve ao forno a 200 °C por cerca de 12 minutos, até derreter.

Prefere ovo macio depois de descongelar? Congele apenas a base e cozinhe os ovos no dia.

Cuscuz com ovos e abobrinha

INGREDIENTES PARA 1 PESSOA

Flocão de milho	**65 g**
Ovo	**2 un.**
Abobrinha	**100 g**
Tomate	**70 g**
Cebola	**25 g**
Óleo	**5 ml**
Sal	**1 g**

MODO DE PREPARO

1. Umedeça o flocão com 40 ml de água e metade do sal. Descanse por 10 minutos. Solte com o garfo. Ponha na cuscuzeira sem apertar e cozinhe por 10 minutos após o vapor subir.
2. Refogue a cebola e a abobrinha em cubinhos no óleo. Junte o tomate picado e deixe o excesso de líquido evaporar.
3. Abra os ovos separadamente e bata com o restante do sal. Junte aos legumes e mexa até não restar ovo líquido. Solte o cuscuz e sirva ao lado do refogado.

Para congelar, você pode guardar o cuscuz com legumes e fazer os ovos frescos no dia.

Lentilha com abóbora e arroz

INGREDIENTES PARA 1 PESSOA

Lentilha seca	**65 g**
Arroz branco cru	**60 g**
Abóbora cabotiá	**170 g**
Cebola	**30 g**
Alho	**3 g**
Óleo	**5 ml**
Sal	**1 g**

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o arroz pelo método da página de medidas ou use a porção reservada do lote. Lave a lentilha e corte a abóbora sem casca em cubos de cerca de 2 cm.
2. Refogue a cebola e o alho picados no óleo. Junte a lentilha e 250 ml de água. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos com a panela semitampada.
3. Acrescente a abóbora e o sal. Cozinhe por mais 12 a 18 minutos, até ambos ficarem macios. Junte água quente aos poucos se secar. Amasse alguns cubos no caldo e sirva com o arroz.

Deixe um pouco de caldo para a lentilha continuar úmida depois de aquecida.