



Buscar receita...



Histórico de receitas

+ Solicitar nova receita

Página Inicial

Receitas

Adicionar receita

Minha dispensa

Dicas

Configurações

Sair

229,89 kcal

Avocado Toast

🕒 15 min

Ver receita

Assistir tutorial

238,90 kcal

Carne de panela

🕒 25 min

Ver receita

Assistir tutorial

201,39 kcal

Arroz com legumes

🕒 30 min

Ver receita

Assistir tutorial

211,43 kcal

Risoto de camarão

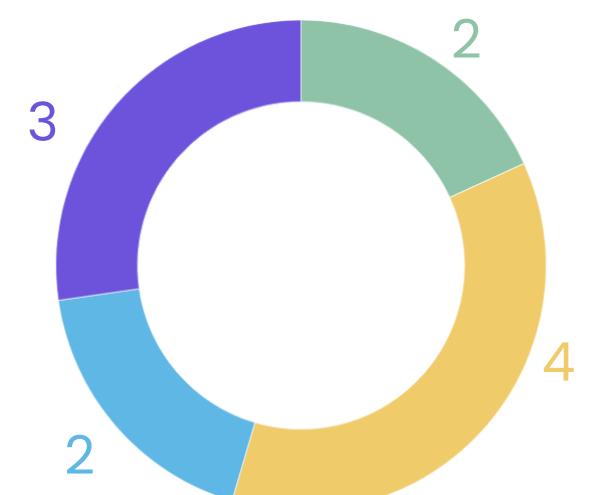
🕒 50 min

Ver receita

Assistir tutorial

Temos a sua preferência! Quantas vezes você gostou de uma receita contendo:

- Abacate
- Queijo
- Ovos
- Frutos do mar



Dicas

Seu estoque do ingrediente
“Arroz” está acabando, é hora de ir as compras!



Buscar item...



+ Adicionar item

Itens da sua dispensa

▼ Ordenado por: Grupos Alimentares

 Página Inicial

 Receitas

 Adicionar receita

 Minha dispensa

 Dicas

 Configurações

 Sair

Carboidratos



Ver Estoque

Laticínios



Ver Estoque

Legumes



Ver Estoque

Hortaliças



Ver Estoque

Carnes

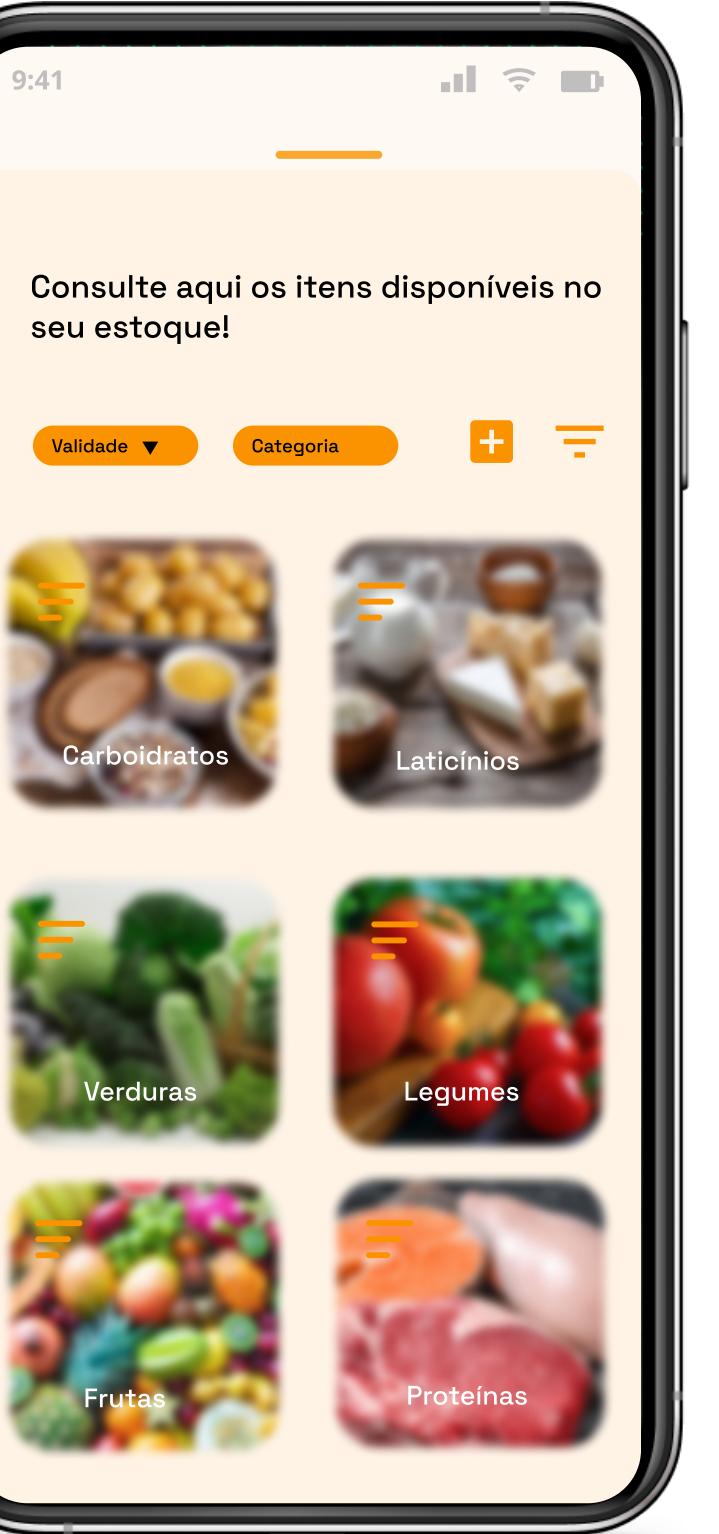
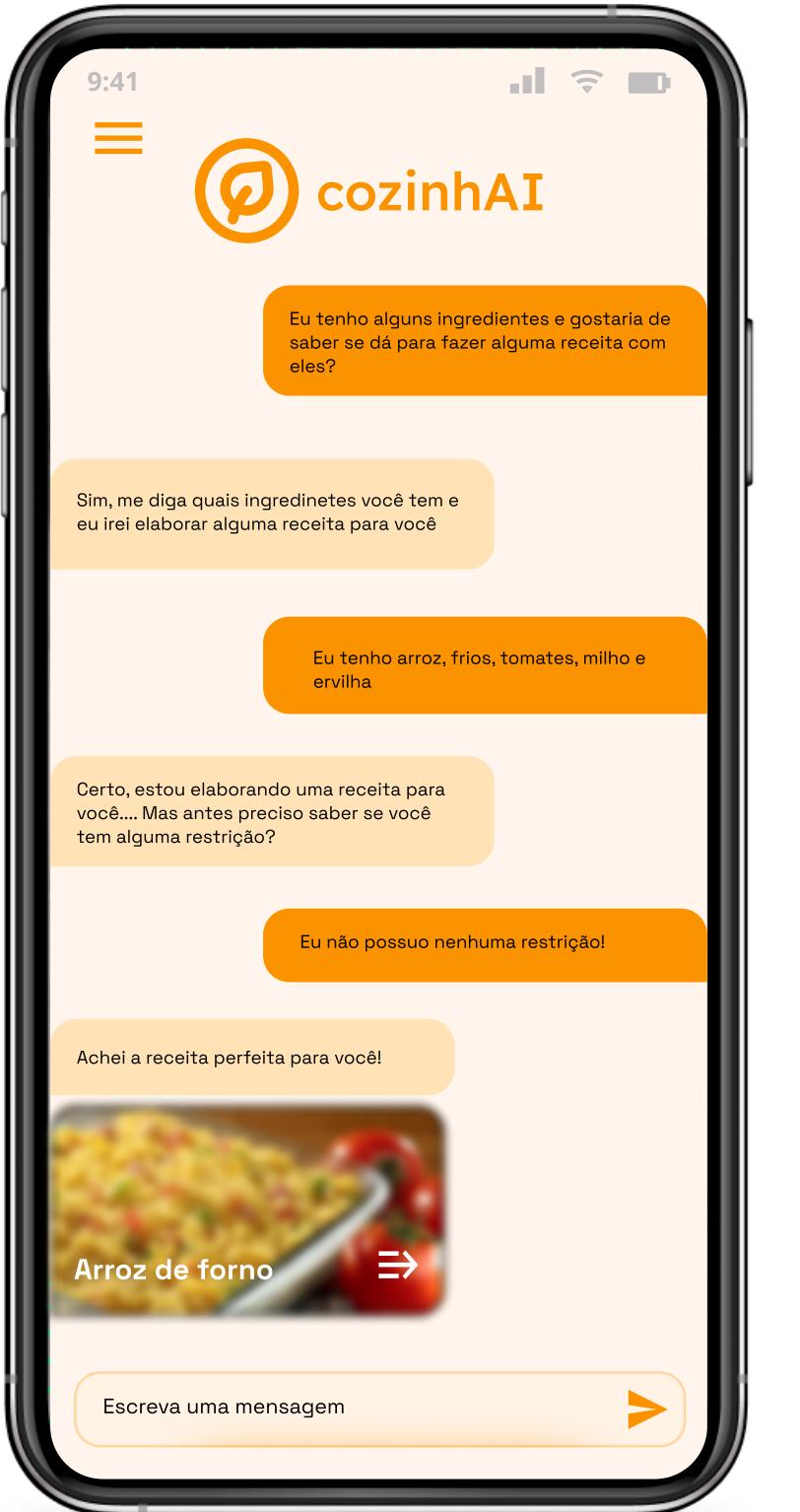


Ver Estoque

Frutas



Ver Estoque





O que você gostaria de preparar?

 Página Inicial Receitas Adicionar receita Minha dispensa Dicas Configurações Sair

Digite o nome do ingrediente



Ingredientes Selecionados

Arroz Cebola Alho 

Requisitos



Quantidade de pessoas

10



Faixa etária

Livre



Restrições

Vegano



Objetivo

Almoço, Fácil

Procuro uma receita fácil de fazer, que seja vegana e contenha uma variedade de legumes e proteína. É para o meu almoço então preciso que não seja muito demorada de fazer.

 + Solicitar receita



Buscar receita...



Dicas para suas receitas

+ Gerar novas dicas

Página Inicial

Receitas

Adicionar receita

Minha dispensa

Dicas

Configurações

Sair



Risoto de camarão

Ver receita

3d

Para realçar ainda mais o sabor do risoto de camarão, você pode adicionar ingredientes como alho, cebola, vinho branco, queijo parmesão ralado, ervas frescas como salsa ou coentro e pimenta-do-reino!



Carne de panela

Ver receita

Uma far
acompan

Dicas para sua dispensa



Arroz

Ver na dispensa

50min

Seu estoque desse ingrediente está acabando, hora de ir às compras!



Batata

Ver na dispensa

Guarde
fresco, esc
expô-las
pode fa
fiquem ve
substi
solanina.
afastada
as batato
pode



[Página Inicial](#)[Receitas](#)[Adicionar receita](#)[Minha dispensa](#)[Dicas](#)[Configurações](#)[Sair](#)

Arroz com tofu grelhado e legumes

30min fácil vegano

Experimente esta deliciosa combinação: arroz com tofu grelhado e legumes frescos. Uma refeição saudável, equilibrada e cheia de sabor para alegrar o seu paladar.

 [Reformular receita](#)

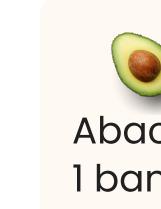
Lista de ingredientes



Arroz
000g



Tofu
000g



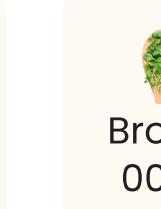
Abacate
1 banda



Cenoura
000g



Ervilha
000g



Brotos
000g

Modo de preparo

[Assistir tutorial](#)

1. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
2. Pellentesque sed orci nec leo congue pellentesque.
3. Curabitur id elit bibendum, tincidunt libero in, fermentum augue.
4. Donec placerat lacus sit amet arcu elementum fermentum.
5. Proin ullamcorper leo in magna semper imperdiet.
6. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
7. Sed pharetra dui eu porttitor dictum.