

# Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1000 calorias



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

979 kcal ● 111g proteína (45%) ● 48g gordura (44%) ● 10g carboidrato (4%) ● 15g fibra (6%)

### Almoço

455 kcal, 68g proteína, 4g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Brócolis**  
2 xícara(s)- 58 kcal



**Peito de frango básico**  
10 oz- 397 kcal

### Jantar

525 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



**Salada de atum com abacate**  
436 kcal

## Day 2

960 kcal ● 129g proteína (54%) ● 38g gordura (36%) ● 15g carboidrato (6%) ● 11g fibra (4%)

### Almoço

455 kcal, 68g proteína, 4g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Brócolis**  
2 xícara(s)- 58 kcal



**Peito de frango básico**  
10 oz- 397 kcal

### Jantar

505 kcal, 61g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada simples de couve**  
1 xícara(s)- 55 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
9 onça(s)- 449 kcal

## Day 3

979 kcal ● 129g proteína (53%) ● 41g gordura (37%) ● 15g carboidrato (6%) ● 10g fibra (4%)

### Almoço

475 kcal, 68g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
10 oz- 370 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

### Jantar

505 kcal, 61g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada simples de couve**  
1 xícara(s)- 55 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
9 onça(s)- 449 kcal

## Day 4

950 kcal ● 103g proteína (43%) ● 30g gordura (28%) ● 53g carboidrato (22%) ● 16g fibra (7%)

### Almoço

550 kcal, 43g proteína, 46g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Arroz branco**  
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



**Stir fry de porco com vegetais**  
440 kcal

### Jantar

400 kcal, 59g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Peitos de frango (tenderloins) básicos**  
8 oz- 299 kcal



**Brócolis**  
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal

## Day 5

1039 kcal ● 92g proteína (35%) ● 36g gordura (31%) ● 76g carboidrato (29%) ● 11g fibra (4%)

### Almoço

550 kcal, 43g proteína, 46g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



#### Stir fry de porco com vegetais

440 kcal

### Jantar

490 kcal, 49g proteína, 30g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Sopa caseira de macarrão com frango

422 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal

## Day 6

949 kcal ● 94g proteína (40%) ● 26g gordura (24%) ● 73g carboidrato (31%) ● 13g fibra (5%)

### Almoço

460 kcal, 45g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Lentilhas

260 kcal



#### Frango assado com alho e parmesão

4 oz- 200 kcal

### Jantar

490 kcal, 49g proteína, 30g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Sopa caseira de macarrão com frango

422 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal

## Day 7

996 kcal ● 90g proteína (36%) ● 33g gordura (29%) ● 65g carboidrato (26%) ● 20g fibra (8%)

### Almoço

460 kcal, 45g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Lentilhas

260 kcal



#### Frango assado com alho e parmesão

4 oz- 200 kcal

### Jantar

535 kcal, 45g proteína, 22g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz- 372 kcal



#### Ervilha-torta

164 kcal

# Lista de Compras



## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado  
9 xícara (819g)
- tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (351g)
- cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (100g)
- folhas de couve  
2 xícara, picada (80g)
- mistura de legumes congelados  
1 pacote (280 g) (284g)
- cenouras  
3/4 xícara, picado (96g)
- aipo cru  
3/4 xícara, picado (76g)
- alho  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- ervilhas sugar snap congeladas  
2 2/3 xícara (384g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
4 1/4 lbs (1917g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
1/3 lbs (151g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1 1/2 oz (mL)
- molho para salada  
5 colher de sopa (mL)
- azeite  
1 oz (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes  
2 colher de sopa, sem casca (13g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
1/2 abacate(s) (101g)
- suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- azeitonas verdes  
18 grande (79g)

## Especiarias e ervas

## Outro

- folhas verdes variadas  
4 xícara (120g)
- molho para stir-fry  
4 colher de sopa (68g)
- Filés de peito de frango, crus  
1/2 lbs (227g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
1 lata (172g)

## Bebidas

- água  
3 2/3 xícara(s) (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo  
1/3 xícara (62g)
- macarrão de ovo seco  
1 xícara (43g)

## Produtos suínos

- lombo de porco sem osso  
3/4 lbs (340g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de galinha pronto  
6 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
3/4 xícara (144g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo parmesão  
1 colher de sopa (6g)

## Produtos de panificação

- farinha de rosca  
2 colher de sopa (14g)

## Doces

**sal**  
1/4 oz (8g)

**pimenta-do-reino**  
2 g (2g)

**pó de chili**  
1 colher de sopa (8g)

**manjericão fresco**  
18 folhas (9g)

**tempero de limão e pimenta**  
2 colher de chá (4g)

**tomilho seco**  
1 g (1g)

**manjericão, seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)

**salsa seca**  
1/4 colher de sopa (0g)

**mostarda marrom tipo deli**  
1/2 colher de sopa (8g)

---

**mel**  
1 colher de chá (7g)

## Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (280g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (560g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

### Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal ● 64g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (280g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
2 colher de chá (4g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1/3 xícara (62g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

### Stir fry de porco com vegetais

440 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**molho para stir-fry**  
2 colher de sopa (34g)  
**mistura de legumes congelados**  
1/2 pacote (280 g) (142g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**óleo, dividido**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**lombo de porco sem osso, cortado em cubos**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para stir-fry**  
4 colher de sopa (68g)  
**mistura de legumes congelados**  
1 pacote (280 g) (284g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**óleo, dividido**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**lombo de porco sem osso, cortado em cubos**  
3/4 lbs (340g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
3/4 xícara (144g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Frango assado com alho e parmesão

4 oz - 200 kcal ● 27g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**alho, picado**  
1/8 dente (de alho) (0g)  
**farinha de rosca**  
1 colher de sopa (7g)  
**manjericão, seco**  
1 pitada, folhas (0g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
4 oz (113g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1 colher de sopa (6g)  
**alho, picado**  
1/4 dente (de alho) (1g)  
**farinha de rosca**  
2 colher de sopa (14g)  
**manjericão, seco**  
2 pitada, folhas (0g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 175°C (350°F). Unte levemente uma assadeira de 23x33 cm.
2. Em uma tigela, misture o azeite e o alho. Em outra tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão, o manjericão e a pimenta. Passe cada peito de frango na mistura de óleo e depois na mistura de farinha de rosca. Arrume os peitos de frango empanados na assadeira preparada e cubra com o restante da mistura de farinha de rosca.
3. Asse por 30 minutos no forno preaquecido, ou até que o frango não esteja mais rosado e os sucos saiam claros.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

#### nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)



1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### sal

1 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

#### atum enlatado

1 lata (172g)

#### tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

#### cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

#### molho para salada

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

#### molho para salada

2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

## Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
9 tomatinhos (153g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**azeitonas verdes**  
9 grande (40g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**pó de chili**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (255g)  
**manjericão fresco, ralado**  
9 folhas (5g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
18 tomatinhos (306g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**azeitonas verdes**  
18 grande (79g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**pó de chili**  
1 colher de sopa (8g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
18 oz (510g)  
**manjericão fresco, ralado**  
18 folhas (9g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Peitos de frango (tenderloins) básicos

8 oz - 299 kcal ● 50g proteína ● 11g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### Filés de peito de frango, crus

1/2 lbs (227g)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

### Brócolis

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

#### brócolis congelado

3 1/2 xícara (319g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Sopa caseira de macarrão com frango

422 kcal ● 48g proteína ● 12g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (170g)  
**caldo de galinha pronto**  
3 xícara(s) (mL)  
**macarrão de ovo seco**  
1/2 xícara (21g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tomilho seco**  
3 pitada, folhas (0g)  
**manjericão, seco**  
3 pitada, folhas (0g)  
**salsa seca**  
3 pitada (0g)  
**cenouras, picado**  
6 colher de sopa, picado (48g)  
**aipo cru, picado**  
6 colher de sopa, picado (38g)  
**cebola, picado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**alho, picado fino**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (340g)  
**caldo de galinha pronto**  
6 xícara(s) (mL)  
**macarrão de ovo seco**  
1 xícara (43g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)  
**manjericão, seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)  
**salsa seca**  
1/4 colher de sopa (0g)  
**cenouras, picado**  
3/4 xícara, picado (96g)  
**aipo cru, picado**  
3/4 xícara, picado (76g)  
**cebola, picado**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)  
**alho, picado fino**  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Adicione o frango e cozinhe até dourar dos dois lados, mas sem cozinhar completamente, cerca de 4–5 minutos por lado. Transfira o frango para um prato e reserve.
2. Na mesma panela, adicione as cebolas, as cenouras e o aipo. Cozinhe até os vegetais ficarem macios, cerca de 5–7 minutos. Adicione o alho e cozinhe por mais 1–2 minutos, até ficar aromático.
3. Despeje o caldo de galinha e acrescente tomilho, manjericão e salsa. Leve para ferver.
4. Retorne os peitos de frango à panela, reduza o fogo para fogo brando e cozinhe até que o frango esteja totalmente cozido, cerca de 10–12 minutos. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar ligeiramente.
5. Adicione o macarrão tipo egg noodles à panela e cozinhe conforme as instruções da embalagem, geralmente 8–10 minutos.
6. Enquanto o macarrão cozinha, desfie o frango com dois garfos.
7. Retorne o frango desfiado à panela, mexa e tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente.

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena.  
Sirva.

## Jantar 5

Comer em dia 7

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

**mostarda marrom tipo deli**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)  
**tomilho seco**  
1/3 colher de chá, moído (0g)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1/3 lbs (151g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

## Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.