

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1300 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

1348 kcal ● 94g proteína (28%) ● 47g gordura (32%) ● 123g carboidrato (36%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

625 kcal, 45g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



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



Stir fry de porco com vegetais
440 kcal

Jantar

725 kcal, 49g proteína, 72g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mistura de arroz saborizada
287 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
386 kcal



Quiabo
1 1/4 xícara- 50 kcal

Day 2

1282 kcal ● 102g proteína (32%) ● 44g gordura (31%) ● 99g carboidrato (31%) ● 20g fibra (6%)

Almoço

625 kcal, 45g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



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



Stir fry de porco com vegetais
440 kcal

Jantar

655 kcal, 57g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Pozole mexicano
454 kcal

Day 3

1306 kcal ● 108g proteína (33%) ● 67g gordura (46%) ● 52g carboidrato (16%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

635 kcal, 51g proteína, 21g carboidratos líquidos, 35g gordura



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Salada de atum com abacate
436 kcal

Jantar

670 kcal, 57g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Tigela de carne com gengibre e cenoura
573 kcal

Day 4

1306 kcal ● 108g proteína (33%) ● 67g gordura (46%) ● 52g carboidrato (16%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

635 kcal, 51g proteína, 21g carboidratos líquidos, 35g gordura



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Salada de atum com abacate

436 kcal

Jantar

670 kcal, 57g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Tigela de carne com gengibre e cenoura

573 kcal

Day 5

1314 kcal ● 101g proteína (31%) ● 67g gordura (46%) ● 57g carboidrato (17%) ● 19g fibra (6%)

Almoço

700 kcal, 43g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



Wrap de salada de atum

1 wrap(s)- 552 kcal

Jantar

615 kcal, 58g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

449 kcal

Day 6

1314 kcal ● 101g proteína (31%) ● 67g gordura (46%) ● 57g carboidrato (17%) ● 19g fibra (6%)

Almoço

700 kcal, 43g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



Wrap de salada de atum

1 wrap(s)- 552 kcal

Jantar

615 kcal, 58g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

449 kcal

Day 7

1290 kcal ● 98g proteína (30%) ● 46g gordura (32%) ● 106g carboidrato (33%) ● 15g fibra (5%)

Almoço

600 kcal, 45g proteína, 58g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s)- 456 kcal



Legumes mistos

1 1/2 xícara(s)- 146 kcal

Jantar

690 kcal, 53g proteína, 48g carboidratos líquidos, 29g gordura



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal



Milho e feijão-lima salteados

179 kcal

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
9 1/2 xícara (285g)
- ☐ molho para stir-fry
4 colher de sopa (68g)
- ☐ tomates cozidos com pimentões e especiarias
1/2 lata (~425 g) (210g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de chá (5g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (472g)
- ☐ mistura de legumes congelados
17 oz (487g)
- ☐ quiabo, congelado
1 1/4 xícara (140g)
- ☐ cebola
1/2 pequeno (35g)
- ☐ cenouras
3 1/2 médio (209g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 cabeça (1256g)
- ☐ gengibre fresco
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ aipo cru
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1/2 lbs (227g)
- ☐ feijão-lima, congelado
6 colher de sopa (60g)
- ☐ grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ maionese
5 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
2 colher de chá (mL)
- ☐ azeite
11 1/2 g (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ tempero chipotle
1 1/3 colher de chá (3g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco sem osso
3/4 lbs (340g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 1/4 oz (177g)
- ☐ lombo de porco, cru
1/2 lbs (227g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
3/4 saqueta (~160 g) (119g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ghee
1 1/4 colher de chá (6g)
- ☐ leite integral
2 2/3 xícara(s) (mL)

Doces

- ☐ mel
1 1/4 colher de chá (9g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 2/3 lata (628g)

Produtos bovinos

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 xícara (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
9 1/4 colher de sopa (108g)
- ☐ hominy branco
1/2 lata (440 g) (220g)

- ☐ carne moída (93% magra)
1 lbs (452g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de chá (mL)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
22 oz (618g)
 - ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lb (227g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
atum enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/8 médio (23g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
3/4 corações (375g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/4 médio (46g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1 1/2 corações (750g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Wrap de salada de atum

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g proteína ● 29g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
5 oz (142g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
aipo cru, picado
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado
10 oz (284g)
maionese
3 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
aipo cru, picado
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre a tortilha e enrole-a.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s) - 456 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

molho barbecue
2 colher de sopa (34g)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
molho ranch
2 colher de chá (mL)
alface romana (romaine)
1 folha interna (6g)
azeite
1 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Mistura de arroz saborizada

287 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra

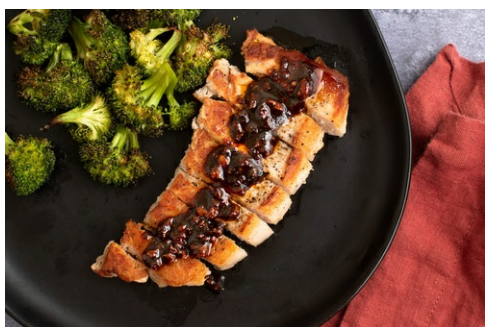


mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Costeletas de porco com mel e chipotle

386 kcal ● 38g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



ghee
1 1/4 colher de chá (6g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 1/4 oz (177g)
mel
1 1/4 colher de chá (9g)
tempero chipotle
1/3 colher de chá (1g)
água
2 colher de chá (mL)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Quiabo

1 1/4 xícara - 50 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/4 xícara

quiabo, congelado
1 1/4 xícara (140g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Pozole mexicano

454 kcal ● 53g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 9g fibra



água
1/2 xícara(s) (mL)
tempero chipotle
1 colher de chá (2g)
tomates cozidos com pimentões e especiarias, não escorrido
1/2 lata (~425 g) (210g)
hominy branco, não escorrido
1/2 lata (440 g) (220g)
lombo de porco, cru, aparado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça uma panela grande em fogo médio-alto. Unte a panela com spray de cozinha.
2. Polvilhe o porco uniformemente com a mistura de tempero chipotle.
3. Adicione o porco à panela; cozinhe por 4 minutos ou até dourar.
4. Misture o hominy, os tomates e 1 xícara de água. Leve à fervura; tampe, reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos ou até que o porco esteja macio. Misture o coentro (opcional).
5. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal 4g proteína 3g gordura 7g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

- molho para salada**
3/4 colher de sopa (mL)
- cenouras, fatiado**
1/4 médio (15g)
- alface romana (romaine), picado grosseiramente**
1/2 corações (250g)
- tomates, cortado em cubinhos**
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- cenouras, fatiado**
1/2 médio (31g)
- alface romana (romaine), picado grosseiramente**
1 corações (500g)
- tomates, cortado em cubinhos**
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Tigela de carne com gengibre e cenoura

573 kcal 53g proteína 29g gordura 24g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
carne moída (93% magra)
1/2 lbs (226g)
maionese
1 colher de sopa (mL)
molho de pimenta sriracha
4 pitada (3g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
cenouras, desfiado ou finamente fatiado
1/2 grande (36g)
gengibre fresco, descascado e picado
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
coentro fresco, picado
1 colher de sopa, picado (3g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
carne moída (93% magra)
1 lbs (452g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
molho de pimenta sriracha
1 colher de chá (5g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
cenouras, desfiado ou finamente fatiado
1 grande (72g)
gengibre fresco, descascado e picado
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
coentro fresco, picado
2 colher de sopa, picado (6g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture a maionese e a sriracha. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o gengibre e cozinhe por 1 minuto até perfumar. Adicione a carne e tempere com sal e pimenta. Desfie a carne e cozinhe até dourar, 5-8 minutos.
4. Junte as cenouras e o molho de soja e cozinhe mais alguns minutos até que as cenouras amoleçam e o molho de soja reduza.
5. Sirva o arroz em uma tigela e cubra com a mistura de carne e cenoura. Regue com a maionese com sriracha, polvilhe coentro e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

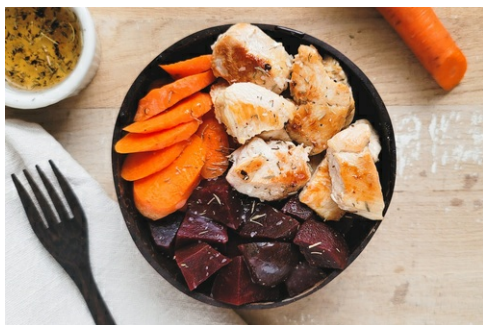
Para todas as 2 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

449 kcal ● 53g proteína ● 20g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)
vinagre de maçã
1/2 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
4 oz (113g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
1/2 lbs (224g)
cenouras, finamente fatiado
1/2 médio (31g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
vinagre de maçã
1 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
1/2 lbs (227g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
1 lbs (448g)
cenouras, finamente fatiado
1 médio (61g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lb (227g)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Milho e feijão-lima salteados

179 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

feijão-lima, congelado

6 colher de sopa (60g)

grãos de milho congelados

6 colher de sopa (51g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.