

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1700 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 1728 kcal ● 109g proteína (25%) ● 86g gordura (45%) ● 110g carboidrato (25%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

835 kcal, 54g proteína, 29g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de atum com abacate

545 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

895 kcal, 56g proteína, 81g carboidratos líquidos, 38g gordura



Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface- 445 kcal



Kefir

450 kcal

Day 2 1723 kcal ● 111g proteína (26%) ● 53g gordura (28%) ● 173g carboidrato (40%) ● 28g fibra (6%)

Almoço

920 kcal, 52g proteína, 71g carboidratos líquidos, 42g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

805 kcal, 58g proteína, 102g carboidratos líquidos, 11g gordura



Milho

185 kcal



Farro

1 xícara, cozido- 370 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

8 oz- 249 kcal

Day 3 1700 kcal ● 119g proteína (28%) ● 95g gordura (51%) ● 65g carboidrato (15%) ● 26g fibra (6%)

Almoço

885 kcal, 61g proteína, 48g carboidratos líquidos, 43g gordura



Uvas

58 kcal



Sanduíche de presunto, bacon e abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 825 kcal

Jantar

815 kcal, 58g proteína, 17g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada simples de couve e abacate

230 kcal



Ragout de porco e cogumelos

8 oz porco- 587 kcal

Day 4 1666 kcal ● 128g proteína (31%) ● 64g gordura (34%) ● 127g carboidrato (30%) ● 19g fibra (4%)

Almoço

885 kcal, 61g proteína, 48g carboidratos líquidos, 43g gordura



Uvas

58 kcal



Sanduíche de presunto, bacon e abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 825 kcal

Jantar

785 kcal, 67g proteína, 79g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada de repolho (coleslaw)

49 kcal



Mistura de arroz saborizada

382 kcal



Bife de atum selado simples

8 oz- 353 kcal

Day 5 1668 kcal ● 131g proteína (32%) ● 65g gordura (35%) ● 113g carboidrato (27%) ● 26g fibra (6%)

Almoço

820 kcal, 49g proteína, 60g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sanduíche de bagel com rosbife

1 sanduíche(s)- 543 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Jantar

850 kcal, 82g proteína, 54g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bacalhau assado simples

10 2/3 oz- 396 kcal



Couve com alho

106 kcal



Lentilhas

347 kcal

Day 6 1729 kcal ● 121g proteína (28%) ● 90g gordura (47%) ● 79g carboidrato (18%) ● 30g fibra (7%)

Almoço

870 kcal, 63g proteína, 72g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples de folhas mistas

170 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

2 sanduíche(s)- 698 kcal

Jantar

860 kcal, 59g proteína, 7g carboidratos líquidos, 60g gordura



Couve com alho

239 kcal



Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

Day 7 1729 kcal ● 121g proteína (28%) ● 90g gordura (47%) ● 79g carboidrato (18%) ● 30g fibra (7%)

Almoço

870 kcal, 63g proteína, 72g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples de folhas mistas

170 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

2 sanduíche(s)- 698 kcal

Jantar

860 kcal, 59g proteína, 7g carboidratos líquidos, 60g gordura



Couve com alho

239 kcal



Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

Lista de Compras



Frutas e sucos de frutas

- abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- suco de limão
2 colher de chá (mL)
- maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
- uvas
2 xícara (184g)
- limão
1/2 pequeno (29g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- sal
1/4 oz (7g)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- tempero cajun
1 colher de sopa (6g)
- cominho em pó
3/8 pitada (0g)
- mostarda
1 colher de chá (5g)

Outro

- folhas verdes variadas
10 3/4 xícara (323g)
- tempero italiano
2 pitada (1g)
- farro
1/2 xícara (104g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
1/8 embalagem (400 g) (40g)
- coxas de frango, com pele
1 1/3 lbs (605g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
2 lata (344g)
- bacalhau, cru
18 2/3 oz (529g)
- postas de atum yellowfin, cru
1/2 lbs (227g)

Vegetais e produtos vegetais

Produtos de nozes e sementes

- pecas
1/2 xícara, metades (50g)
- amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo provolone
1 fatia(s) (28g)
- kefir aromatizado
3 xícara (mL)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)
- queijo fatiado
3 1/4 oz (91g)
- creme de leite fresco
5 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- óleo
2 oz (mL)
- azeite
1 1/4 oz (mL)
- molho para salada
1/2 xícara (mL)

Produtos bovinos

- bife de sirloin cru
4 oz (113g)

Produtos de panificação

- pão
19 oz (544g)
- bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Bebidas

- água
6 xícara(s) (mL)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
3/4 lbs (340g)
- fatia de rosbife fatiada (friosshop)
4 oz (113g)

- tomates**
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (422g)
- cebola**
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)
- alface romana (romaine)**
1/8 cabeça (40g)
- pimentão**
1 pequeno (74g)
- grãos de milho congelados**
1 1/3 xícara (181g)
- folhas de couve**
1/2 maço (85g)
- cogumelos**
3 oz (91g)
- alho**
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- couve-manteiga (collard greens)**
29 1/4 oz (832g)

- fatiados de peru**
1 lbs (454g)

Produtos suíños

- bacon, cozido**
6 fatia(s) (60g)
- lombo de porco, cru**
1/2 lbs (227g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
1/3 xícara(s) (mL)
- molho Frank's Red Hot**
1/4 xícara (mL)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**
1/2 xícara (96g)
 - homus**
1/2 xícara (120g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



abacates

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

atum enlatado

1 1/4 lata (215g)

tomates

5 colher de sopa, picada (56g)

cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

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.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 maçã(s)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 555 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 38g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

abacates

3/8 abacate(s) (75g)

pão

3 fatia (96g)

atum enlatado, escorrido

3/4 lata (129g)

cebola, picado

1/6 pequeno (13g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de presunto, bacon e abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 825 kcal ● 60g proteína ● 43g gordura ● 39g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pão
3 fatia (96g)
queijo fatiado
1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)
presunto fatiado
6 oz (170g)
bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)
abacates, fatiado
3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pão
6 fatia (192g)
queijo fatiado
3 fatia (≈20 g cada) (63g)
presunto fatiado
3/4 lbs (340g)
bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Monte o sanduíche ao seu gosto — acrescente os legumes de sua preferência.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Sanduíche de bagel com rosbife

1 sanduíche(s) - 543 kcal ● 40g proteína ● 16g gordura ● 56g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

alface romana (romaine)
1 folha externa (28g)
bagel
1 bagel médio (\approx 9 a 10 cm di) (105g)
fatia de rosbife fatiada (friosshop)
4 oz (113g)
mostarda
1 colher de chá (5g)
queijo fatiado
1 fatia (28 g cada) (28g)
tomates, cortado em cubos
1/2 tomate-ameixa (31g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Sanduíche deli de peru com homus

2 sanduíche(s) - 698 kcal ● 59g proteína ● 18g gordura ● 61g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

fatiados de peru
1/2 lbs (227g)
pão
4 fatia(s) (128g)
homus
4 colher de sopa (60g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (108g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

fatiados de peru
1 lbs (454g)
pão
8 fatia(s) (256g)
homus
1/2 xícara (120g)
tomates
8 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (216g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
óleo
1 colher de chá (mL)

- Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
- Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1

Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface - 445 kcal ● 32g proteína ● 31g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 wrap(s) de alface

alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
queijo provolone
1 fatia(s) (28g)
tempo italiano
2 pitada (1g)
óleo
2 colher de chá (mL)
bife de sirloin cru, cortado em tiras
4 oz (113g)
pimentão, cortado em tiras
1 pequeno (74g)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve.\nAdicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos.\nEscorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempo italiano e sal/pimenta a gosto.\nColoque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Kefir

450 kcal ● 24g proteína ● 7g gordura ● 74g carboidrato ● 0g fibra



kefir aromatizado
3 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Milho

185 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Farro

1 xícara, cozido - 370 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 66g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 xícara, cozido

farro
1/2 xícara (104g)
água
4 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Bacalhau ao estilo cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)
tempero cajun
2 2/3 colher de chá (6g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

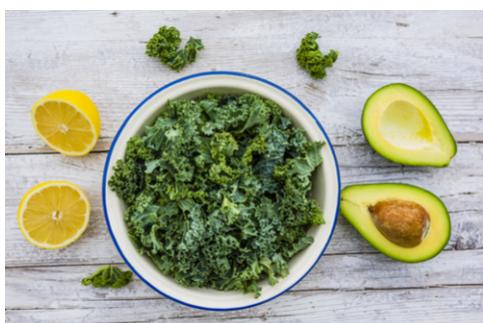
1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Ragout de porco e cogumelos

8 oz porco - 587 kcal ● 54g proteína ● 37g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 8 oz porco

lombo de porco, cru
1/2 lbs (227g)
caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
creme de leite fresco
5 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
3/8 pint, tomatinhos (119g)
cogumelos, fatiado
3 oz (91g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio. Corte o porco em medalhões de 2–3 cm e adicione à frigideira. Quando dourarem dos dois lados e estiverem completamente cozidos, retire o porco e reserve.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e refogue por cerca de 5 minutos. Acrescente os tomates e cozinhe por mais 2 minutos.
3. Adicione o creme e o caldo e deixe ferver por 4–8 minutos até reduzir um pouco e formar um molho mais espesso. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Volte o porco para a frigideira e aqueça até ficar bem aquecido. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

Salada de repolho (coleslaw)

49 kcal ● 0g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

1/8 embalagem (400 g) (40g)
azeite
1 colher de chá (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
cominho em pó
3/8 pitada (0g)
sal
3/8 pitada (0g)
alho, picado
1/8 dente (de alho) (0g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

Mistura de arroz saborizada

382 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 77g carboidrato ● 3g fibra



mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bife de atum selado simples

8 oz - 353 kcal ● 55g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

azeite
1 colher de sopa (mL)
postas de atum yellowfin, cru
1/2 lbs (227g)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 5

Bacalhau assado simples

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

azeite
4 colher de chá (mL)
bacalhau, cru
2/3 lbs (302g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Couve com alho

106 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



couve-manteiga (collard greens)
1/3 lbs (151g)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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.

Jantar 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:
couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:
couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
alho, picado
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
1 3/4 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
1/4 xícara (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
coxas de frango, com pele
1 1/3 lbs (605g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
 2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
 3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
 4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
 6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
 7. Sirva.
-