

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 2900 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 2861 kcal ● 300g proteína (42%) ● 129g gordura (41%) ● 93g carboidrato (13%) ● 31g fibra (4%)

Almoço

1405 kcal, 99g proteína, 71g carboidratos líquidos, 74g gordura



Pão de alho simples
5 fatia(s)- 573 kcal



Salada de slaw com frango buffalo
830 kcal

Jantar

1460 kcal, 201g proteína, 23g carboidratos líquidos, 56g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
30 oz- 1110 kcal



Couve-de-bruxelas assada
347 kcal

Day 2 2861 kcal ● 300g proteína (42%) ● 129g gordura (41%) ● 93g carboidrato (13%) ● 31g fibra (4%)

Almoço

1405 kcal, 99g proteína, 71g carboidratos líquidos, 74g gordura



Pão de alho simples
5 fatia(s)- 573 kcal



Salada de slaw com frango buffalo
830 kcal

Jantar

1460 kcal, 201g proteína, 23g carboidratos líquidos, 56g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
30 oz- 1110 kcal



Couve-de-bruxelas assada
347 kcal

Day 3 2858 kcal ● 321g proteína (45%) ● 122g gordura (38%) ● 79g carboidrato (11%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1400 kcal, 126g proteína, 75g carboidratos líquidos, 50g gordura



Batatas-doces fritas
397 kcal



Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal



Couve com alho
438 kcal

Jantar

1455 kcal, 195g proteína, 4g carboidratos líquidos, 71g gordura



Brócolis com manteiga
2 xícara(s)- 267 kcal



Peito de frango básico
30 oz- 1190 kcal

Day 4 2826 kcal ● 258g proteína (37%) ● 116g gordura (37%) ● 142g carboidrato (20%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1400 kcal, 126g proteína, 75g carboidratos líquidos, 50g gordura



Batatas-doces fritas

397 kcal



Peito de frango marinado

16 oz- 565 kcal



Couve com alho

438 kcal

Jantar

1425 kcal, 132g proteína, 67g carboidratos líquidos, 66g gordura



Frango com ranch

20 oz- 1151 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal

Day 5 2917 kcal ● 238g proteína (33%) ● 154g gordura (47%) ● 98g carboidrato (13%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1490 kcal, 107g proteína, 31g carboidratos líquidos, 88g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

5 metade(s) de pimentão- 1139 kcal



Salada de tomate e abacate

352 kcal

Jantar

1425 kcal, 132g proteína, 67g carboidratos líquidos, 66g gordura



Frango com ranch

20 oz- 1151 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal

Day 6 2894 kcal ● 183g proteína (25%) ● 170g gordura (53%) ● 112g carboidrato (16%) ● 45g fibra (6%)

Almoço

1490 kcal, 104g proteína, 98g carboidratos líquidos, 63g gordura



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

3 sanduíche(s)- 1047 kcal

Jantar

1405 kcal, 78g proteína, 14g carboidratos líquidos, 108g gordura



Salada de tomate e abacate

469 kcal



Coxas ao molho Buffalo

16 oz- 934 kcal

Day 7 2894 kcal ● 183g proteína (25%) ● 170g gordura (53%) ● 112g carboidrato (16%) ● 45g fibra (6%)

Almoço

1490 kcal, 104g proteína, 98g carboidratos líquidos, 63g gordura



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

3 sanduíche(s)- 1047 kcal

Jantar

1405 kcal, 78g proteína, 14g carboidratos líquidos, 108g gordura



Salada de tomate e abacate

469 kcal



Coxas ao molho Buffalo

16 oz- 934 kcal

Lista de Compras



Produtos de panificação

- pão
1 1/2 lbs (704g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
2/3 vara (73g)

Especiarias e ervas

- alho em pó
1/3 oz (9g)
- tempero de limão e pimenta
1/4 xícara (26g)
- sal
1 oz (26g)
- pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- páprica
1/4 colher de sopa (2g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/3 lbs (mL)
- molho ranch
1 xícara (mL)
- azeite
1/2 xícara (mL)
- molho para marinhar
1 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot
13 1/4 colher de sopa (mL)

Outro

- mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- mistura para molho ranch
1 1/4 sachê (28 g) (35g)
- folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- coxas de frango, com pele
2 lbs (907g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
11 1/2 lbs (5216g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (737g)
- couve-de-bruxelas
1 1/2 lbs (680g)
- batata-doce
6 1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (1311g)
- couve-manteiga (collard greens)
2 3/4 lbs (1247g)
- alho
8 1/4 dente(s) (de alho) (25g)
- brócolis congelado
2 xícara (182g)
- pimentão
2 1/2 grande (410g)
- cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (126g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
4 abacate(s) (804g)
- suco de limão
3 fl oz (mL)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1 xícara, inteira (143g)

Salsichas e embutidos

- fatiados de peru
1 1/2 lbs (680g)

Leguminosas e produtos derivados

- homus
3/4 xícara (180g)

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pão de alho simples

5 fatia(s) - 573 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

pão
5 fatia (160g)
manteiga
5 colher de chá (23g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

pão
10 fatia (320g)
manteiga
1/4 xícara (45g)
alho em pó
5 pitada (3g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

Salada de slaw com frango buffalo

830 kcal ● 79g proteína ● 50g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
molho ranch
4 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
molho ranch
1/2 xícara (mL)
molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio.
3. Adicione o frango e cozinhe por 5–6 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido e sem partes rosadas no centro. Reserve o frango para esfriar um pouco, então corte em pedaços pequenos. Misture o frango com molho picante.
4. Sirva sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
5. Dica de preparo: Guarde o frango e o molho ranch separadamente do repolho. Combine todos os componentes apenas antes de servir para manter o slaw crocante.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Batatas-doces fritas

397 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 59g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

azeite
3/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
páprica
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
batata-doce, descascado
3/4 libras (341g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
batata-doce, descascado
1 1/2 libras (681g)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal ● 101g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
molho para marinhar
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
molho para marinhar
1 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Couve com alho

438 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 25g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
22 oz (624g)
óleo
4 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
2 3/4 lbs (1247g)
óleo
2 3/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
alho, picado
8 1/4 dente(s) (de alho) (25g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

5 metade(s) de pimentão - 1139 kcal ● 102g proteína ● 61g gordura ● 21g carboidrato ● 25g fibra



Rende 5 metade(s) de pimentão

abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

pimentão

2 1/2 grande (410g)

cebola

5/8 pequeno (44g)

atum enlatado, escorrido

2 1/2 lata (430g)

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. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

3 pitada (1g)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

3/4 abacate(s) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1 xícara, inteira (143g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche deli de peru com homus

3 sanduíche(s) - 1047 kcal ● 89g proteína ● 27g gordura ● 92g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

fatiados de peru

3/4 lbs (340g)

pão

6 fatia(s) (192g)

homus

6 colher de sopa (90g)

tomates

6 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (162g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

fatiados de peru

1 1/2 lbs (680g)

pão

12 fatia(s) (384g)

homus

3/4 xícara (180g)

tomates

12 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (324g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. 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.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango com limão e pimenta

30 oz - 1110 kcal ● 191g proteína ● 35g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
30 oz (840g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
2 colher de sopa (13g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 3/4 lbs (1680g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1/4 xícara (26g)

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.

Couve-de-bruxelas assada

347 kcal ● 10g proteína ● 20g gordura ● 18g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
couve-de-bruxelas
3/4 lbs (340g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
couve-de-bruxelas
1 1/2 lbs (680g)
azeite
3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Brócolis com manteiga

2 xícara(s) - 267 kcal ● 6g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango básico

30 oz - 1190 kcal ● 189g proteína ● 48g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 30 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
30 oz (840g)
óleo
2 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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Frango com ranch

20 oz - 1151 kcal ● 127g proteína ● 66g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
5 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
5/8 sachê (28 g) (18g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
10 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1120g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1 1/4 sachê (28 g) (35g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
4 colher de sopa, picado (60g)
suco de limão
4 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
abacates, cortado em cubos
2 abacate(s) (402g)
tomates, cortado em cubinhos
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Coxas ao molho Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
2 2/3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
2 lbs (907g)

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.
-