

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 3500 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

3469 kcal ● 250g proteína (29%) ● 109g gordura (28%) ● 284g carboidrato (33%) ● 89g fibra (10%)

Almoço

1730 kcal, 200g proteína, 75g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Salada de grão-de-bico fácil](#)
701 kcal



[Peito de frango básico](#)
26 oz- 1032 kcal

Jantar

1735 kcal, 50g proteína, 209g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Batata-doce recheada com grão-de-bico](#)
3 batata-doce(s)- 1466 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
271 kcal

Day 2

3469 kcal ● 250g proteína (29%) ● 109g gordura (28%) ● 284g carboidrato (33%) ● 89g fibra (10%)

Almoço

1730 kcal, 200g proteína, 75g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Salada de grão-de-bico fácil](#)
701 kcal



[Peito de frango básico](#)
26 oz- 1032 kcal

Jantar

1735 kcal, 50g proteína, 209g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Batata-doce recheada com grão-de-bico](#)
3 batata-doce(s)- 1466 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
271 kcal

Day 3

3457 kcal ● 234g proteína (27%) ● 226g gordura (59%) ● 85g carboidrato (10%) ● 38g fibra (4%)

Almoço

1735 kcal, 114g proteína, 31g carboidratos líquidos, 122g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)
230 kcal



[Maçã](#)
1 maçã(s)- 105 kcal



[Coxas ao molho Buffalo](#)
24 oz- 1400 kcal

Jantar

1720 kcal, 120g proteína, 54g carboidratos líquidos, 103g gordura



[Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã](#)
1649 kcal



[Framboesas](#)
1 xícara(s)- 72 kcal

Day 4

3457 kcal ● 234g proteína (27%) ● 226g gordura (59%) ● 85g carboidrato (10%) ● 38g fibra (4%)

Almoço

1735 kcal, 114g proteína, 31g carboidratos líquidos, 122g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)
230 kcal



[Maçã](#)
1 maçã(s)- 105 kcal



[Coxas ao molho Buffalo](#)
24 oz- 1400 kcal

Jantar

1720 kcal, 120g proteína, 54g carboidratos líquidos, 103g gordura



[Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã](#)
1649 kcal



[Framboesas](#)
1 xícara(s)- 72 kcal

Day 5

3540 kcal ● 255g proteína (29%) ● 167g gordura (43%) ● 218g carboidrato (25%) ● 35g fibra (4%)

Almoço

1730 kcal, 114g proteína, 74g carboidratos líquidos, 98g gordura



Frango de rotisserie
16 onças (oz)- 952 kcal



Gomos de batata-doce
434 kcal



Salada simples de couve e abacate
345 kcal

Jantar

1810 kcal, 141g proteína, 143g carboidratos líquidos, 69g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
3 1/2 sanduíche(s)- 1594 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

Day 6

3516 kcal ● 232g proteína (26%) ● 173g gordura (44%) ● 213g carboidrato (24%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1730 kcal, 114g proteína, 74g carboidratos líquidos, 98g gordura



Frango de rotisserie
16 onças (oz)- 952 kcal



Gomos de batata-doce
434 kcal



Salada simples de couve e abacate
345 kcal

Jantar

1785 kcal, 118g proteína, 139g carboidratos líquidos, 75g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal



Stir fry de carne com arroz
1405 kcal

Day 7

3473 kcal ● 264g proteína (30%) ● 122g gordura (32%) ● 286g carboidrato (33%) ● 45g fibra (5%)

Almoço

1690 kcal, 145g proteína, 147g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Nozes
3/8 xícara(s)- 291 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
2 1/2 batata(s)- 1299 kcal

Jantar

1785 kcal, 118g proteína, 139g carboidratos líquidos, 75g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal



Stir fry de carne com arroz
1405 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ vinagre de maçã
2 3/4 colher de sopa (41g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho barbecue
6 2/3 fl oz (238g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
6 lata(s) (2688g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 1/2 pequeno (105g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (509g)
- ☐ salsa fresca
9 ramos (9g)
- ☐ chalotas
3 dente(s) de alho (170g)
- ☐ batata-doce
12 batata-doce, 13 cm de comprimento (2485g)
- ☐ folhas de couve
2 1/2 maço (425g)
- ☐ couve-de-bruxelas
8 1/4 xícara (726g)
- ☐ alface romana (romaine)
3/8 cabeça (271g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ mistura de legumes congelados
2 pacote (280 g) (568g)
- ☐ cenouras
1/4 médio (15g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 lbs (3519g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2/3 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
12 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1/3 lbs (mL)
- ☐ molho ranch
2 1/3 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ redução de vinagre balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
12 xícara (360g)
- ☐ coxas de frango, com pele
3 lbs (1361g)
- ☐ frango assado no espeto, cozido
2 lbs (907g)
- ☐ molho para stir-fry
2/3 xícara (181g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ limão
2 1/2 pequeno (145g)
- ☐ maçãs
3 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (637g)
- ☐ framboesas
2 xícara (246g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
7 oz (196g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1/4 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
3 1/2 pão(s) (179g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)

Bebidas

- ☐ água
2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Produtos bovinos

- ☐ fraldinha, crua
2 lbs (904g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de grão-de-bico fácil

701 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 75g carboidrato ● 33g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebola, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
tomates, cortado ao meio
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)
salsa fresca, picado
4 1/2 ramos (5g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
3 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
3 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3 lata(s) (1344g)
cebola, fatiado finamente
1 1/2 pequeno (105g)
tomates, cortado ao meio
3 xícara de tomates-cereja (447g)
salsa fresca, picado
9 ramos (9g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Peito de frango básico

26 oz - 1032 kcal ● 164g proteína ● 42g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
26 oz (728g)
óleo
5 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/4 lbs (1456g)
óleo
3 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 e dia 4

Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

limão, espremido

1 pequeno (58g)

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.

Maçã

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



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Coxas ao molho Buffalo

24 oz - 1400 kcal ● 108g proteína ● 107g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

coxas de frango, com pele

1 1/2 lbs (680g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

coxas de frango, com pele

3 lbs (1361g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Frango de rotisserie

16 onças (oz) - 952 kcal ● 101g proteína ● 61g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

frango assado no espeto, cozido
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

frango assado no espeto, cozido
2 lbs (907g)

1. Retire a carne dos ossos.
2. Sirva.

Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (10g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
3 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (700g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
limão, espremido
3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

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



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)

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

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

nozes

6 2/3 colher de sopa, sem casca (42g)

1. A receita não possui instruções.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 1/2 batata(s) - 1299 kcal ● 135g proteína ● 16g gordura ● 138g carboidrato ● 17g fibra



Rende 2 1/2 batata(s)

molho barbecue

6 2/3 colher de sopa (119g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

batata-doce, cortado ao meio

2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)

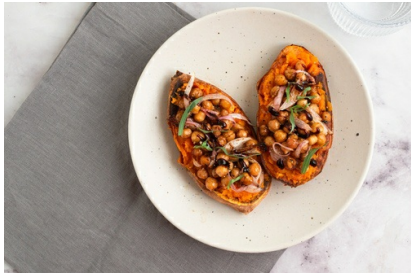
1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Batata-doce recheada com grão-de-bico

3 batata-doce(s) - 1466 kcal 45g proteína 35g gordura 192g carboidrato 51g fibra



Para uma única refeição:

- óleo
- 1 1/2 colher de sopa (mL)
- redução de vinagre balsâmico
- 1 1/2 colher de sopa (mL)
- chalotas, picado
- 1 1/2 dente(s) de alho (85g)
- batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento
- 3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado
- 1 1/2 lata(s) (672g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo
- 3 colher de sopa (mL)
- redução de vinagre balsâmico
- 3 colher de sopa (mL)
- chalotas, picado
- 3 dente(s) de alho (170g)
- batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento
- 6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1260g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado
- 3 lata(s) (1344g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Salada simples de folhas mistas

271 kcal 5g proteína 19g gordura 17g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- folhas verdes variadas
- 6 xícara (180g)
- molho para salada
- 6 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- folhas verdes variadas
- 12 xícara (360g)
- molho para salada
- 3/4 xícara (mL)

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

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

1649 kcal 119g proteína 102g gordura 47g carboidrato 16g fibra



Para uma única refeição:

- nozes
- 1/2 xícara, picado (56g)
- vinagre de maçã
- 1 colher de sopa (15g)
- xarope de bordo (maple syrup)
- 4 colher de chá (mL)
- azeite
- 4 colher de sopa (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1 lbs (454g)
- couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
- 3 xícara (264g)
- maçãs, picado
- 2/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (99g)

Para todas as 2 refeições:

- nozes
- 1 xícara, picado (112g)
- vinagre de maçã
- 2 colher de sopa (30g)
- xarope de bordo (maple syrup)
- 2 2/3 colher de sopa (mL)
- azeite
- 1/2 xícara (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 2 lbs (907g)
- couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
- 6 xícara (528g)
- maçãs, picado
- 1 1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (199g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Aqueça cerca de 25% do óleo (reservando o restante) em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por cerca de 5-10 minutos de cada lado ou até que o centro não esteja mais rosado. Transfira para uma tábua de corte e, quando frio o suficiente para manusear, corte em pedaços pequenos. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, frango e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal 2g proteína 1g gordura 7g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

- framboesas
- 1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

- framboesas
- 2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 5

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

3 1/2 sanduíche(s) - 1594 kcal ● 136g proteína ● 54g gordura ● 135g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 1/2 sanduíche(s)

molho barbecue

1/2 xícara (119g)

pães de hambúrguer

3 1/2 pão(s) (179g)

molho ranch

2 1/3 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

3 1/2 folha interna (21g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (595g)

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.

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal ● 6g proteína ● 29g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)

1/2 colher de sopa (mL)

nozes

3 colher de sopa, picado (21g)

vinagre de maçã

1 colher de chá (6g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

maçãs, picado

1/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (37g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

1 xícara (99g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)

1 colher de sopa (mL)

nozes

6 colher de sopa, picado (42g)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (11g)

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

maçãs, picado

1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

2 1/4 xícara (198g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Stir fry de carne com arroz

1405 kcal ● 112g proteína ● 47g gordura ● 121g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho para stir-fry

1/3 xícara (91g)

mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

água

1 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

fraldinha, crua, cortado em cubos

1 lbs (452g)

óleo, dividido

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

molho para stir-fry

2/3 xícara (181g)

mistura de legumes congelados

2 pacote (280 g) (568g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

4 pitada (3g)

água

2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1 xícara (185g)

fraldinha, crua, cortado em cubos

2 lbs (904g)

óleo, dividido

1 colher de sopa (mL)

1. Em uma panela com tampa, adicione a água e leve para ferver. Adicione o arroz, mexa, reduza o fogo para médio-baixo e tampe. A temperatura estará correta quando um pouco de vapor sair visivelmente pela tampa. Mantenha a tampa por 20 minutos sem remover. Quando pronto, afofe com um garfo e reserve.
 2. Enquanto isso, aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o cubo de carne e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire a carne e reserve.
 3. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
 4. Retorne a carne à frigideira e misture.
 5. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
 6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até a carne ficar totalmente cozida.
 7. Sirva sobre o arroz.
-