

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 3300 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

3277 kcal ● 257g proteína (31%) ● 237g gordura (65%) ● 22g carboidrato (3%) ● 7g fibra (1%)

Almoço

1635 kcal, 126g proteína, 1g carboidratos líquidos, 125g gordura



[Coxas ao molho Buffalo](#)

28 oz- 1634 kcal

Jantar

1645 kcal, 131g proteína, 20g carboidratos líquidos, 112g gordura



[Mix de castanhas](#)

3/8 xícara(s)- 327 kcal



[Wrap de pulled pork em alface](#)

6 wrap(s) (4 oz de porco cada)- 1316 kcal

Day 2

3351 kcal ● 226g proteína (27%) ● 254g gordura (68%) ● 28g carboidrato (3%) ● 11g fibra (1%)

Almoço

1635 kcal, 126g proteína, 1g carboidratos líquidos, 125g gordura



[Coxas ao molho Buffalo](#)

28 oz- 1634 kcal

Jantar

1715 kcal, 100g proteína, 27g carboidratos líquidos, 130g gordura



[Frango de rotisserie](#)

8 onças (oz)- 476 kcal



[Couve-flor assada](#)

231 kcal



[Purê de couve-flor com bacon 'batatas'](#)

1010 kcal

Day 3

3334 kcal ● 255g proteína (31%) ● 238g gordura (64%) ● 34g carboidrato (4%) ● 10g fibra (1%)

Almoço

1720 kcal, 141g proteína, 15g carboidratos líquidos, 119g gordura



[Costeletas de porco com coentro e cominho](#)

3 costeleta(s)- 1285 kcal



[Purê de couve-flor com bacon 'batatas'](#)

433 kcal

Jantar

1615 kcal, 114g proteína, 19g carboidratos líquidos, 119g gordura



[Salmão com queijo e alho](#)

1467 kcal



[Tomates assados](#)

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 4

3334 kcal ● 255g proteína (31%) ● 238g gordura (64%) ● 34g carboidrato (4%) ● 10g fibra (1%)

Almoço

1720 kcal, 141g proteína, 15g carboidratos líquidos, 119g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
3 costeleta(s)- 1285 kcal



Purê de couve-flor com bacon 'batatas'
433 kcal

Jantar

1615 kcal, 114g proteína, 19g carboidratos líquidos, 119g gordura



Salmão com queijo e alho
1467 kcal



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 5

3306 kcal ● 281g proteína (34%) ● 227g gordura (62%) ● 23g carboidrato (3%) ● 13g fibra (2%)

Almoço

1705 kcal, 164g proteína, 3g carboidratos líquidos, 114g gordura



Coxas de frango assadas
24 oz- 1540 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal

Jantar

1605 kcal, 116g proteína, 19g carboidratos líquidos, 113g gordura



Castanhas de macadâmia
435 kcal



Salada Caesar de frango
1168 kcal

Day 6

3312 kcal ● 308g proteína (37%) ● 208g gordura (57%) ● 25g carboidrato (3%) ● 27g fibra (3%)

Almoço

1705 kcal, 164g proteína, 3g carboidratos líquidos, 114g gordura



Coxas de frango assadas
24 oz- 1540 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal

Jantar

1610 kcal, 144g proteína, 21g carboidratos líquidos, 94g gordura



Salada de tomate e abacate
762 kcal



Peito de frango básico
21 1/3 oz- 847 kcal

Day 7

3265 kcal ● 247g proteína (30%) ● 224g gordura (62%) ● 34g carboidrato (4%) ● 33g fibra (4%)

Almoço

1655 kcal, 103g proteína, 13g carboidratos líquidos, 130g gordura



Bife com pimenta
10 1/2 onça(s)- 924 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
732 kcal

Jantar

1610 kcal, 144g proteína, 21g carboidratos líquidos, 94g gordura



Salada de tomate e abacate
762 kcal



Peito de frango básico
21 1/3 oz- 847 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
9 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/3 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
4 colher de sopa (59g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 1/2 oz (41g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 oz (17g)
- ☐ cebola em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ alho em pó
1 colher de sopa (9g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (3g)
- ☐ cominho em pó
3/4 oz (21g)
- ☐ tomilho seco
1 g (1g)
- ☐ coentro em pó
3 colher de sopa (15g)
- ☐ manjerição fresco
8 folhas (4g)
- ☐ alecrim seco
1/2 colher de chá (1g)

Outro

- ☐ coxas de frango, com pele
3 1/2 lbs (1588g)
- ☐ molho barbecue sem açúcar
6 colher de sopa (90g)
- ☐ frango assado no espeto, cozido
1/2 lbs (227g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface iceberg
6 folha, média (48g)
- ☐ couve-flor
1 1/4 cabeça média (13-15 cm diâ.) (729g)
- ☐ alho
15 dente(s) (de alho) (45g)
- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (855g)
- ☐ abobrinha
3 1/4 médio (637g)
- ☐ alface romana (romaine)
1/2 cabeça (313g)
- ☐ cebola
6 1/2 colher de sopa, picado (98g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme de leite fresco
5 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga
1/3 xícara (80g)
- ☐ queijo parmesão
1 1/2 xícara (145g)
- ☐ mussarela ralada
4 oz (113g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 lbs (907g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
4 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
6 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3 1/4 abacate(s) (653g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
3 lbs (1361g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1535g)

Produtos bovinos

☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas
2 oz (57g)

☐ entrecôte cru
2/3 lbs (298g)

Produtos suínos

☐ paleta de porco
1 1/2 lbs (680g)

☐ bacon cru
13 fatia(s) (368g)

☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 pedaço (1110g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas ao molho Buffalo

28 oz - 1634 kcal ● 126g proteína ● 125g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

1/4 xícara (mL)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

coxas de frango, com pele

1 3/4 lbs (794g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

9 1/3 colher de sopa (mL)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

coxas de frango, com pele

3 1/2 lbs (1588g)

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 2

Comer em dia 3 e dia 4

Costeletas de porco com coentro e cominho

3 costeletas - 1285 kcal  123g proteína  83g gordura  8g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de sopa (5g)
cominho em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)
coentro em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
3 pedaço (555g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
alho, picado
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
azeite, dividido
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de sopa (9g)
cominho em pó
3 colher de sopa (18g)
coentro em pó
3 colher de sopa (15g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 pedaço (1110g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
alho, picado
9 dente(s) (de alho) (27g)
azeite, dividido
6 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Purê de couve-flor com bacon 'batatas'

433 kcal  18g proteína  36g gordura  6g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
creme de leite fresco
4 colher de chá (mL)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
sal
2 pitada (2g)
couve-flor
1 xícara, picado (107g)
bacon cru
1 1/2 fatia(s) (43g)
alho, picado
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
creme de leite fresco
2 2/3 colher de sopa (mL)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
sal
4 pitada (3g)
couve-flor
2 xícara, picado (214g)
bacon cru
3 fatia(s) (85g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

1. Combine todos os ingredientes, exceto o bacon, em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até ficar macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Verifique durante o processo.
3. Enquanto isso, cozinhe o bacon em uma frigideira, pique-o e reserve a gordura.
4. Quando a mistura de couve-flor estiver macia, despeje a gordura do bacon e o bacon picado sobre ela, e amasse e misture com um garfo.
5. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango assadas

24 oz - 1540 kcal ● 153g proteína ● 103g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango com osso e pele, crua

1 1/2 lbs (680g)

tomilho seco

2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango com osso e pele, crua

3 lbs (1361g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha

1/2 médio (98g)

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

1 médio (196g)

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bife com pimenta

10 1/2 onça(s) - 924 kcal ● 53g proteína ● 77g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 10 1/2 onça(s)

manteiga

4 colher de chá (19g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

entrecôte cru

2/3 lbs (298g)

alecrim seco

1/2 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

2 1/2 colher de chá, moído (6g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.

Espaguete de abobrinha com bacon

732 kcal ● 50g proteína ● 52g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



abobrinha

2 1/4 médio (441g)

bacon cru

4 1/2 fatia(s) (128g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de pulled pork em alface

6 wrap(s) (4 oz de porco cada) - 1316 kcal ● 121g proteína ● 85g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Rende 6 wrap(s) (4 oz de porco cada)

paleta de porco

1 1/2 lbs (680g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

sal

1 colher de chá (7g)

cebola em pó

1 colher de chá (3g)

alho em pó

1 colher de chá (4g)

páprica

1 colher de chá (3g)

cominho em pó

1 colher de chá (3g)

caldo de legumes

1/3 xícara(s) (mL)

alface iceberg

6 folha, média (48g)

molho barbecue sem açúcar

6 colher de sopa (90g)

1. Esfregue os temperos em todos os lados da carne.
2. Coloque o porco na slow cooker e despeje o caldo ao redor.
3. Cozinhe na slow cooker por 4 horas em alta ou 8 horas em baixa. Quando pronto, o porco deve desfiar relativamente fácil com dois garfos. Se não desfiar, precisa de mais tempo.
4. Quando o porco estiver pronto, transfira para uma tigela e desfie com dois garfos. Adicione o caldo e misture bem.
5. Sirva o porco dentro das folhas de alface e cubra com molho barbecue (1 colher de sopa por wrap).

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Frango de rotisserie

8 onças (oz) - 476 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onças (oz)

frango assado no espeto, cozido
1/2 lbs (227g)

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

Couve-flor assada

231 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

couve-flor, cortado em floretes

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

Purê de couve-flor com bacon 'batatas'

1010 kcal ● 43g proteína ● 84g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá, moído (1g)

creme de leite fresco

3 colher de sopa (mL)

manteiga

2 1/3 colher de sopa (33g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

couve-flor

2 1/3 xícara, picado (250g)

bacon cru

3 1/2 fatia(s) (99g)

alho, picado

1 1/6 dente (de alho) (3g)

1. Combine todos os ingredientes, exceto o bacon, em uma tigela própria para micro-ondas.
 2. Coloque no micro-ondas até ficar macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Verifique durante o processo.
 3. Enquanto isso, cozinhe o bacon em uma frigideira, pique-o e reserve a gordura.
 4. Quando a mistura de couve-flor estiver macia, despeje a gordura do bacon e o bacon picado sobre ela, e amasse e misture com um garfo.
 5. Sirva.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salmão com queijo e alho

1467 kcal ● 112g proteína ● 107g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão
2/3 xícara (66g)
salmão
1 lbs (454g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco, picado
4 folhas (2g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão
1 1/3 xícara (132g)
salmão
2 lbs (907g)
suco de limão
4 colher de sopa (mL)
óleo
4 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco, picado
8 folhas (4g)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjeriço, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
tomates
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(228g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
5 colher de chá (mL)
tomates
5 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (455g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Castanhas de macadâmia

435 kcal ● 4g proteína ● 43g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



nozes de macadâmia sem casca, torradas
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Salada Caesar de frango

1168 kcal ● 112g proteína ● 70g gordura ● 17g carboidrato ● 7g fibra



alface romana (romaine)
1/2 cabeça (313g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (13g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
molho Caesar para salada
4 colher de sopa (59g)
mussarela ralada
4 oz (113g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
2 peça (340g)

1. Corte o frango em pedaços pequenos e cozinhe a gosto.
2. Lave as folhas de alface e coloque-as sobre papel-toalha, secando-as com leves batidas.
3. Corte a alface em tiras de 2,5 cm e coloque em uma tigela grande.
4. Adicione o frango e a mussarela e misture.
5. Polvilhe o queijo parmesão e sal e pimenta sobre a alface e misture novamente.
6. Adicione o molho às tigelas individuais ao servir para que não fiquem encharcadas.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

762 kcal ● 10g proteína ● 59g gordura ● 21g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

cebola

3 1/4 colher de sopa, picado (49g)

suco de limão

3 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1/4 colher de sopa (3g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (327g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(200g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

6 1/2 colher de sopa, picado (98g)

suco de limão

6 1/2 colher de sopa (mL)

azeite

5 colher de chá (mL)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

sal

1/2 colher de sopa (10g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (4g)

abacates, cortado em cubos

3 1/4 abacate(s) (653g)

tomates, cortado em cubinhos

3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.)
(400g)

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.

Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**

1 1/3 lbs (597g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**

2 2/3 lbs (1195g)

óleo

2 2/3 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.
-