

# 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

# **Lista de Compras**



## **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)
- manjericão 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, crua  
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 costeleta(s) - 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**  
2 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 ( $\approx$ 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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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 manjericão, 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.
-