

# Meal Plan - Dieta vegana de jejum intermitente de 2300 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** 2253 kcal ● 156g proteína (28%) ● 83g gordura (33%) ● 189g carboidrato (34%) ● 31g fibra (6%)

## Almoço

980 kcal, 62g proteína, 98g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Seitan teriyaki com vegetais e arroz**

676 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

302 kcal

## Jantar

1000 kcal, 33g proteína, 89g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Lentilhas ao curry**

362 kcal



**Pão de alho vegano simples**

4 fatia(s)- 504 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

136 kcal

## Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 2** 2344 kcal ● 148g proteína (25%) ● 66g gordura (26%) ● 232g carboidrato (40%) ● 57g fibra (10%)

## Almoço

1075 kcal, 40g proteína, 132g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Arroz e feijão de Belize**

905 kcal



**Leite de soja**

2 xícara(s)- 169 kcal

## Jantar

1000 kcal, 47g proteína, 97g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**

213 kcal



**Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico**

785 kcal

## Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 3** 2344 kcal ● 148g proteína (25%) ● 66g gordura (26%) ● 232g carboidrato (40%) ● 57g fibra (10%)

### Almoço

1075 kcal, 40g proteína, 132g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Arroz e feijão de Belize

905 kcal



#### Leite de soja

2 xícara(s)- 169 kcal

### Jantar

1000 kcal, 47g proteína, 97g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal



#### Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico

785 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 4** 2235 kcal ● 181g proteína (32%) ● 81g gordura (33%) ● 140g carboidrato (25%) ● 55g fibra (10%)

### Almoço

990 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal



#### Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface- 658 kcal

### Jantar

970 kcal, 58g proteína, 81g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es)- 628 kcal



#### Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 5** 2259 kcal ● 170g proteína (30%) ● 61g gordura (24%) ● 210g carboidrato (37%) ● 48g fibra (8%)

### Almoço

990 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal



#### Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface- 658 kcal

### Jantar

995 kcal, 47g proteína, 151g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 6

2330 kcal ● 179g proteína (31%) ● 92g gordura (36%) ● 166g carboidrato (28%) ● 30g fibra (5%)

### Almoço

1025 kcal, 34g proteína, 80g carboidratos líquidos, 57g gordura



#### Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal



#### Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

754 kcal

### Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Lentilhas

347 kcal



#### Seitan com alho e pimenta

685 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 7

2330 kcal ● 179g proteína (31%) ● 92g gordura (36%) ● 166g carboidrato (28%) ● 30g fibra (5%)

### Almoço

1025 kcal, 34g proteína, 80g carboidratos líquidos, 57g gordura



#### Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal



#### Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

754 kcal

### Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Lentilhas

347 kcal



#### Seitan com alho e pimenta

685 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

# Lista de Compras



## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**  
1 1/4 xícara (240g)
- feijão-vermelho (kidney beans)**  
1 1/4 lata (560g)
- grão-de-bico, enlatado**  
1 1/2 lata(s) (672g)
- tempeh**  
1 lbs (454g)

## Bebidas

- água**  
1 1/2 galão (mL)
- proteína em pó**  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
1/2 colher de chá (3g)
- tomilho seco**  
5 colher de chá, moído (7g)
- pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)

## Produtos de nozes e sementes

- leite de coco enlatado**  
1 1/3 xícara (mL)
- amêndoas**  
3/4 xícara, inteira (107g)
- mix de nozes**  
10 colher de sopa (84g)

## Outro

- pasta de curry**  
1/2 colher de sopa (8g)
- folhas verdes variadas**  
3 1/2 embalagem (155 g) (528g)
- molho teriyaki**  
2 3/4 colher de sopa (mL)
- leite de soja sem açúcar**  
4 xícara(s) (mL)
- levedura nutricional**  
1 colher de sopa (4g)
- massa de grão-de-bico**  
6 oz (170g)
- manteiga vegana**  
1 1/2 colher de sopa (21g)

## Produtos de panificação

- pão**  
16 oz (448g)

## Gorduras e óleos

- azeite**  
1/4 lbs (mL)
- molho para salada**  
1 xícara (mL)
- óleo**  
1 1/3 oz (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- alho**  
18 3/4 dente(s) (de alho) (56g)
- mistura de legumes congelados**  
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
- tomates**  
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (569g)
- cebola**  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (314g)
- pimentão vermelho**  
5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)
- aipo cru**  
3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)
- pepino**  
1 2/3 pepino (≈21 cm) (502g)
- alface romana (romaine)**  
1 1/2 cabeça (971g)
- pimentão**  
2 pequeno (148g)
- ketchup**  
2 3/4 colher de sopa (47g)
- cenouras**  
7/8 médio (53g)
- cogumelos**  
2 1/2 xícara, picada (175g)
- pimentão verde**  
4 colher de sopa, picada (37g)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**  
1 1/2 xícara (278g)
- seitan**  
22 oz (624g)
- massa seca crua**  
6 oz (171g)

- mix para salada de repolho (coleslaw)  
4 xícara (360g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
11 pedaços (281g)
- almôndegas veganas congeladas  
4 1/2 almôndega(s) (135g)
- queijo vegano fatiado  
5 fatia(s) (101g)

### **Sopas, molhos e caldos**

- molho barbecue  
1/2 xícara (136g)
  - molho para macarrão  
3/8 pote (680 g) (252g)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
1/2 pacote (280 g cada) (144g)  
**arroz branco de grão longo**  
4 colher de sopa (46g)  
**seitan, cortado em tiras**  
6 oz (170g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**tomates**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Arroz e feijão de Belize

905 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 128g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**leite de coco enlatado**  
1/2 xícara (mL)  
**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido**  
5/8 lata (280g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
10 colher de sopa (116g)  
**alho, picado finamente**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**cebola, picado**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)  
**pimentão vermelho, picado**  
1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (37g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de coco enlatado**  
1 xícara (mL)  
**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido**  
1 1/4 lata (560g)  
**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1 1/4 xícara (231g)  
**alho, picado finamente**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)  
**cebola, picado**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)  
**pimentão vermelho, picado**  
5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

### Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**  
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**  
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface - 658 kcal ● 51g proteína ● 17g gordura ● 52g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 xícara (180g)  
**molho barbecue**  
4 colher de sopa (68g)  
**alface romana (romaine)**  
8 folha interna (48g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1/2 lbs (227g)  
**pimentão, sem sementes e fatiado**  
1 pequeno (74g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
4 xícara (360g)  
**molho barbecue**  
1/2 xícara (136g)  
**alface romana (romaine)**  
16 folha interna (96g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1 lbs (454g)  
**pimentão, sem sementes e fatiado**  
2 pequeno (148g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.\r\nColoque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.\r\nMonte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**

5 colher de sopa (42g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**

10 colher de sopa (84g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

754 kcal ● 26g proteína ● 34g gordura ● 74g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

5 fatia(s) (160g)

**tomilho seco**

2 1/2 colher de chá, moído (4g)

**azeite**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**cogumelos**

1 1/4 xícara, picada (88g)

**queijo vegano fatiado**

2 1/2 fatia(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

10 fatia(s) (320g)

**tomilho seco**

5 colher de chá, moído (7g)

**azeite**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**cogumelos**

2 1/2 xícara, picada (175g)

**queijo vegano fatiado**

5 fatia(s) (101g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



**lentilhas, cruas**  
4 colher de sopa (48g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**leite de coco enlatado**  
6 colher de sopa (mL)  
**pasta de curry**  
1/2 colher de sopa (8g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

### Pão de alho vegano simples

4 fatia(s) - 504 kcal ● 17g proteína ● 23g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 fatia(s)

**pão**  
4 fatia (128g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, picado fino**  
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

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

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)

**folhas verdes variadas**

5/6 embalagem (155 g) (129g)

**pepino, fatiado**

5/6 pepino (~21 cm) (251g)

**tomates, cortado em cubinhos**

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (102g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**

5 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)

**folhas verdes variadas**

1 2/3 embalagem (155 g) (258g)

**pepino, fatiado**

1 2/3 pepino (~21 cm) (502g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

### Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico

785 kcal ● 40g proteína ● 23g gordura ● 76g carboidrato ● 29g fibra



Para uma única refeição:

**levedura nutricional**

1/2 colher de sopa (2g)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**massa de grão-de-bico**

3 oz (85g)

**manteiga vegana**

3/4 colher de sopa (11g)

**alho, finamente picado**

3 dente(s) (de alho) (9g)

**cebola, fatiado finamente**

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e  
enxaguado**

3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

**levedura nutricional**

1 colher de sopa (4g)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**massa de grão-de-bico**

6 oz (170g)

**manteiga vegana**

1 1/2 colher de sopa (21g)

**alho, finamente picado**

6 dente(s) (de alho) (18g)

**cebola, fatiado finamente**

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e  
enxaguado**

1 1/2 lata(s) (672g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es) - 628 kcal ● 45g proteína ● 25g gordura ● 57g carboidrato ● 0g fibra



Rende 11 tender(es)

**tenders 'chik'n' sem carne**

11 pedaços (281g)

**ketchup**

2 3/4 colher de sopa (47g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

### Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 22g fibra



**molho para salada**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

7/8 médio (53g)

**alface romana (romaine), picado grosso**

1 3/4 corações (875g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

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

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal ● 47g proteína ● 16g gordura ● 151g carboidrato ● 16g fibra



**molho para macarrão**

3/8 pote (680 g) (252g)

**massa seca crua**

6 oz (171g)

**almôndegas veganas congeladas**

4 1/2 almôndega(s) (135g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**água**  
4 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1 xícara (192g)

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.

### Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
4 colher de sopa, picada (40g)  
**pimentão verde**  
2 colher de sopa, picada (19g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
1/2 lbs (227g)  
**alho, picado fino**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
4 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1/2 xícara, picada (80g)  
**pimentão verde**  
4 colher de sopa, picada (37g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**água**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**seitan, estilo frango**  
1 lbs (454g)  
**alho, picado fino**  
5 dente(s) (de alho) (15g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

2 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(78g)

**água**

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(543g)

**água**

17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.