

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 1700 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** 1670 kcal ● 131g proteína (31%) ● 81g gordura (44%) ● 85g carboidrato (20%) ● 20g fibra (5%)

## Almoço

825 kcal, 80g proteína, 45g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Peito de frango marinado**  
12 oz- 424 kcal



**Pimentões e cebolas salteados**  
94 kcal



**Medalhões de batata-doce**  
1 batata doce- 309 kcal

## Jantar

845 kcal, 51g proteína, 40g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Kiwi**  
3 kiwi- 140 kcal



**Salada de bife e beterraba**  
703 kcal

**Day 2** 1692 kcal ● 177g proteína (42%) ● 93g gordura (50%) ● 17g carboidrato (4%) ● 18g fibra (4%)

## Almoço

840 kcal, 78g proteína, 11g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Amêndoas torradas**  
3/8 xícara(s)- 333 kcal



**Salada básica de frango e espinafre**  
507 kcal

## Jantar

850 kcal, 99g proteína, 7g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Peru moído básico**  
16 oz- 750 kcal



**Brócolis**  
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal

**Day 3** 1663 kcal ● 132g proteína (32%) ● 99g gordura (54%) ● 40g carboidrato (10%) ● 21g fibra (5%)

## Almoço

830 kcal, 65g proteína, 16g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Frango frito low carb**  
12 onças (oz)- 702 kcal



**Vagens**  
126 kcal

## Jantar

835 kcal, 67g proteína, 24g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Linguiça de frango**  
4 unidade- 508 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
326 kcal

## Day 4

1694 kcal ● 150g proteína (35%) ● 81g gordura (43%) ● 68g carboidrato (16%) ● 25g fibra (6%)

### Almoço

860 kcal, 83g proteína, 44g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
12 onça(s)- 599 kcal



**Gomos de batata-doce**  
261 kcal

### Jantar

835 kcal, 67g proteína, 24g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Linguiça de frango**  
4 unidade- 508 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
326 kcal

## Day 5

1663 kcal ● 134g proteína (32%) ● 79g gordura (43%) ● 73g carboidrato (18%) ● 30g fibra (7%)

### Almoço

860 kcal, 83g proteína, 44g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
12 onça(s)- 599 kcal



**Gomos de batata-doce**  
261 kcal

### Jantar

805 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/3 xícara(s)- 277 kcal



**Salada de salmão e alcachofra**  
526 kcal

## Day 6

1713 kcal ● 140g proteína (33%) ● 57g gordura (30%) ● 120g carboidrato (28%) ● 41g fibra (10%)

### Almoço

910 kcal, 31g proteína, 112g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Ensopado de feijão preto e batata-doce**  
415 kcal



**Uvas-passas**  
1/2 xícara- 275 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Jantar

800 kcal, 110g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
16 oz- 592 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
3 xícara(s)- 209 kcal

## Day 7

1713 kcal ● 140g proteína (33%) ● 57g gordura (30%) ● 120g carboidrato (28%) ● 41g fibra (10%)

### Almoço

910 kcal, 31g proteína, 112g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Ensopado de feijão preto e batata-doce**  
415 kcal



**Uvas-passas**  
1/2 xícara- 275 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Jantar

800 kcal, 110g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
16 oz- 592 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
3 xícara(s)- 209 kcal

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- kiwi  
3 fruta (207g)
- azeitonas verdes  
24 grande (106g)
- suco de limão  
2 colher de chá (mL)
- uvas-passas  
1 xícara, compacta (165g)

## Produtos bovinos

- bife de sirloin cru  
1/2 lbs (213g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
6 xícara (180g)
- coxas de frango, com pele  
3/4 lbs (340g)
- torresmo  
11 g (11g)

## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis  
3/4 xícara, picado (68g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
1 1/2 beterraba(s) (75g)
- cebola  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (88g)
- pimentão  
3/4 grande (123g)
- batata-doce  
3 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (770g)
- brócolis congelado  
9 1/2 xícara (865g)
- espinafre fresco  
3 1/3 xícara(s) (100g)
- ervilhas sugar snap congeladas  
5 1/3 xícara (768g)
- vagens verdes congeladas  
2 2/3 xícara (323g)
- tomates  
4 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (532g)
- alcachofras, enlatadas  
13 1/4 colher de sopa, corações (140g)
- folhas de couve  
1 xícara, picada (40g)

## Gorduras e óleos

- molho para salada  
1/3 xícara (mL)
- óleo  
2 2/3 oz (mL)
- molho para marinhar  
6 colher de sopa (mL)
- azeite  
3 1/3 oz (mL)
- vinagrete balsâmico  
5 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
5 lbs (2196g)
- peru moído, cru  
1 lbs (454g)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
1 1/3 xícara, inteira (170g)

## Salsichas e embutidos

- linguiça de frango, cozida  
8 linguiça (672g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
2 1/2 g (3g)
- sal  
1/2 oz (15g)
- tempero cajun  
4 pitada (1g)
- pó de chili  
4 colher de chá (11g)
- manjericão fresco  
24 folhas (12g)
- tempero de limão e pimenta  
2 colher de sopa (14g)
- cominho em pó  
1 colher de chá (2g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho picante  
3/4 colher de sopa (mL)

**extrato de tomate**  
4 colher de chá (21g)

**alho**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

### **Peixes e mariscos**

**salmão enlatado**  
1/2 lbs (213g)

### **Bebidas**

**água**  
2 xícara(s) (mL)

### **Leguminosas e produtos derivados**

**feijão-preto**  
1 1/3 lata(s) (585g)

---

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Peito de frango marinado

12 oz - 424 kcal ● 76g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**molho para marinhar**  
6 colher de sopa (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.

### Pimentões e cebolas salteados

94 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cebola, fatiado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**pimentão, cortado em tiras**  
3/4 grande (123g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

## Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata doce

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**batata-doce, fatiado**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Amêndoas torradas

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



Rende 3/8 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.

### Salada básica de frango e espinafre

507 kcal ● 67g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



**espinafre fresco**  
3 1/3 xícara(s) (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho para salada**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
10 oz (284g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

## Almoço 3

Comer em dia 3

### Frango frito low carb

12 onças (oz) - 702 kcal ● 60g proteína ● 51g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 onças (oz)

**molho picante**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tempero cajun**  
4 pitada (1g)  
**coxas de frango, com pele**  
3/4 lbs (340g)  
**torresmo, esmagado**  
10 3/4 g (11g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

### Vagens

126 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



vagens verdes congeladas  
2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare conforme as  
instruções da embalagem.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**azeitonas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**pó de chili**  
2 colher de chá (5g)  
**peito de frango sem pele e sem  
osso, cru**  
3/4 lbs (340g)  
**manjericão fresco, ralado**  
12 folhas (6g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
24 tomatinhos (408g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**azeitonas verdes**  
24 grande (106g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá (1g)  
**pó de chili**  
4 colher de chá (11g)  
**peito de frango sem pele e sem  
osso, cru**  
1 1/2 lbs (680g)  
**manjericão fresco, ralado**  
24 folhas (12g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

### Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.
-

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 46g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
1/2 xícara, picada (20g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
2 colher de chá (11g)  
**feijão-preto, escorrido**  
2/3 lata(s) (293g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)  
**cebola, picado**  
1/3 pequeno (23g)  
**alho, cortado em cubos**  
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
16 colher de sopa, picada (40g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
4 colher de chá (21g)  
**feijão-preto, escorrido**  
1 1/3 lata(s) (585g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)  
**cebola, picado**  
2/3 pequeno (47g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia. Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

### Uvas-passas

1/2 xícara - 275 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 62g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**uvas-passas**  
1/2 xícara, compacta (83g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas-passas**  
1 xícara, compacta (165g)

1. A receita não possui instruções.

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:  
**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:  
**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 kiwi

**kiwi**  
3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

### Salada de bife e beterraba

703 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



**bife de sirloin cru**  
1/2 lbs (213g)  
**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**brócolis**  
3/4 xícara, picado (68g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
1 1/2 beterraba(s) (75g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Peru moído básico

16 oz - 750 kcal ● 89g proteína ● 44g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

**peru moído, cru**  
1 lbs (454g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

### Brócolis

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

**brócolis congelado**  
3 1/2 xícara (319g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Linguiça de frango

4 unidade - 508 kcal ● 56g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça de frango, cozida**  
4 linguiça (336g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça de frango, cozida**  
8 linguiça (672g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 2/3 xícara (384g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
5 1/3 xícara (768g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**amêndoas**  
5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de salmão e alcachofra

526 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 25g carboidrato ● 12g fibra



**salmão enlatado**  
1/2 lbs (213g)  
**alcachofras, enlatadas**  
13 1/3 colher de sopa, corações (140g)  
**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**vinagrete balsâmico**  
5 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
1 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 lbs (896g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
2 colher de sopa (14g)

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.

### Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
6 xícara (546g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.