

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2100 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**      2067 kcal ● 203g proteína (39%) ● 93g gordura (41%) ● 77g carboidrato (15%) ● 27g fibra (5%)

## Almoço

1100 kcal, 63g proteína, 61g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Banana**  
2 banana(s)- 233 kcal



**Salada de frango com abacate**  
500 kcal



**Sementes de abóbora**  
366 kcal

## Jantar

970 kcal, 140g proteína, 16g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Legumes mistos**  
1 1/4 xícara(s)- 121 kcal



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

**Day 2**      2018 kcal ● 263g proteína (52%) ● 86g gordura (38%) ● 30g carboidrato (6%) ● 20g fibra (4%)

## Almoço

1050 kcal, 123g proteína, 14g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
391 kcal



**Peito de frango marinado**  
18 2/3 oz- 659 kcal

## Jantar

970 kcal, 140g proteína, 16g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Legumes mistos**  
1 1/4 xícara(s)- 121 kcal



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

**Day 3**      2089 kcal ● 227g proteína (43%) ● 92g gordura (40%) ● 61g carboidrato (12%) ● 28g fibra (5%)

## Almoço

1050 kcal, 123g proteína, 14g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
391 kcal



**Peito de frango marinado**  
18 2/3 oz- 659 kcal

## Jantar

1040 kcal, 104g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
15 onça(s)- 749 kcal



**Batatas fritas assadas**  
290 kcal

## Day 4

2071 kcal ● 168g proteína (32%) ● 114g gordura (49%) ● 70g carboidrato (14%) ● 24g fibra (5%)

### Almoço

1035 kcal, 64g proteína, 23g carboidratos líquidos, 72g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
176 kcal



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



**Medalhões de batata-doce**  
1/2 batata doce- 155 kcal

### Jantar

1040 kcal, 104g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
15 onça(s)- 749 kcal



**Batatas fritas assadas**  
290 kcal

## Day 5

2112 kcal ● 142g proteína (27%) ● 122g gordura (52%) ● 74g carboidrato (14%) ● 38g fibra (7%)

### Almoço

1020 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Banana**  
2 banana(s)- 233 kcal



**Wrap de alface com rosbife e abacate**  
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

### Jantar

1090 kcal, 79g proteína, 16g carboidratos líquidos, 73g gordura



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



**Salmão assado lentamente com limão e tomilho**  
12 oz- 804 kcal

## Day 6

2051 kcal ● 158g proteína (31%) ● 102g gordura (45%) ● 89g carboidrato (17%) ● 36g fibra (7%)

### Almoço

1020 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Banana**  
2 banana(s)- 233 kcal



**Wrap de alface com rosbife e abacate**  
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

### Jantar

1030 kcal, 96g proteína, 32g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura**  
786 kcal



**Arroz de couve-flor**  
4 xícara(s)- 242 kcal

## Day 7

2054 kcal ● 156g proteína (30%) ● 125g gordura (55%) ● 44g carboidrato (9%) ● 32g fibra (6%)

### Almoço

1025 kcal, 60g proteína, 13g carboidratos líquidos, 72g gordura



**Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate**  
2 wrap(s)- 791 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
235 kcal

### Jantar

1030 kcal, 96g proteína, 32g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura**  
786 kcal



**Arroz de couve-flor**  
4 xícara(s)- 242 kcal

# **Lista de Compras**



## **Vegetais e produtos vegetais**

- mistura de legumes congelados  
2 1/2 xícara (338g)
- cebola  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (86g)
- couve-de-bruxelas  
5 brotos (95g)
- tomates  
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (978g)
- batatas  
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)
- batata-doce  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- ervilhas sugar snap congeladas  
2 1/3 xícara (336g)
- alface romana (romaine)  
7 folha externa (196g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
14 oz (397g)
- cenouras  
1 3/4 médio (107g)

## **Produtos de aves**

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
9 lbs (4045g)

## **Gorduras e óleos**

- óleo  
6 oz (mL)
- azeite  
2 oz (mL)
- molho para marinhar  
56 colher de chá (mL)

## **Frutas e sucos de frutas**

- banana  
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)
- suco de limão  
3 fl oz (mL)
- abacates  
6 1/2 abacate(s) (1315g)
- azeitonas verdes  
30 grande (132g)
- limão  
1/2 grande (42g)

## **Produtos de nozes e sementes**

- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)

## **Especiarias e ervas**

- alho em pó  
1 1/4 colher de chá (4g)
- sal  
1/2 oz (16g)
- pimenta-do-reino  
4 g (4g)
- pó de chili  
5 colher de chá (14g)
- manjericão fresco  
30 folhas (15g)
- tempero cajun  
4 pitada (1g)
- tomilho seco  
1/2 colher de sopa, folhas (1g)
- mostarda  
5 colher de chá (25g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- molho picante  
3/4 colher de sopa (mL)
- vinagre de maçã  
1 3/4 colher de chá (mL)

## **Outro**

- coxas de frango, com pele  
3/4 lbs (340g)
- torresmo  
11 g (11g)
- couve-flor congelada  
8 xícara (907g)

## **Peixes e mariscos**

- salmão  
3/4 lbs (340g)

## **Salsichas e embutidos**

- fatia de rosbife fatiada (friosshop)  
1 1/4 lbs (567g)
- presunto fatiado  
1/2 lbs (227g)

## **Produtos suíños**

- bacon, cozido  
4 fatia(s) (40g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 banana(s)

**banana**  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento)  
(236g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de frango com abacate

500 kcal ● 43g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (170g)  
**cebola**  
1 colher de sopa picada (10g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**couve-de-bruxelas**  
5 brotos (95g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

### Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
5 colher de chá, picado (25g)  
**suco de limão**  
5 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
5/6 abacate(s) (168g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1/4 xícara, picado (50g)  
**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 2/3 abacate(s) (335g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

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 marinado

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
18 2/3 oz (523g)  
**molho para marinhar**  
9 1/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 1/3 lbs (1045g)  
**molho para marinhar**  
56 colher de chá (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.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



#### cebola

3/4 colher de sopa, picado (11g)

#### suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

#### azeite

1/2 colher de chá (mL)

#### alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

#### abacates, cortado em cubos

3/8 abacate(s) (75g)

#### tomates, cortado em cubinhos

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

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.

### 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)

#### tempo 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 templo 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.

### Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata doce  
óleo  
1/2 colher de sopa (mL)  
**batata-doce, fatiado**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**banana**  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

**banana**  
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface com rosbife e abacate

2 1/2 wrap(s) - 789 kcal ● 60g proteína ● 48g gordura ● 10g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine)**  
2 1/2 folha externa (70g)  
**mostarda**  
2 1/2 colher de chá (13g)  
**fatia de rosbife fatiada (friosshop)**  
10 oz (284g)  
**abacates, fatiado**  
1 1/4 abacate(s) (251g)  
**tomates, cortado em cubos**  
1 1/4 tomate-ameixa (78g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**  
5 folha externa (140g)  
**mostarda**  
5 colher de chá (25g)  
**fatia de rosbife fatiada (friosshop)**  
1 1/4 lbs (567g)  
**abacates, fatiado**  
2 1/2 abacate(s) (503g)  
**tomates, cortado em cubos**  
2 1/2 tomate-ameixa (155g)

1. Monte o wrap ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

2 wrap(s) - 791 kcal ● 57g proteína ● 53g gordura ● 6g carboidrato ● 15g fibra



Rende 2 wrap(s)

**alface romana (romaine)**

2 folha externa (56g)

**bacon, cozido**

4 fatia(s) (40g)

**presunto fatiado**

1/2 lbs (227g)

**abacates, fatiado**

1 abacate(s) (201g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon e o abacate no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

### Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



**cebola**

1 colher de sopa, picado (15g)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho em pó**

2 pitada (1g)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

1/2 abacate(s) (101g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Legumes mistos

1 1/4 xícara(s) - 121 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**

1 1/4 xícara (169g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**

2 1/2 xícara (338g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### 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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Frango assado com tomates e azeitonas

15 onça(s) - 749 kcal ● 100g proteína ● 31g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
15 tomatinhos (255g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
5 pitada (4g)  
**azeitonas verdes**  
15 grande (66g)  
**pimenta-do-reino**  
5 pitada (1g)  
**pó de chili**  
2 1/2 colher de chá (7g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
15 oz (425g)  
**manjericão fresco, ralado**  
15 folhas (8g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
30 tomatinhos (510g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 1/4 colher de chá (8g)  
**azeitonas verdes**  
30 grande (132g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/4 colher de chá (1g)  
**pó de chili**  
5 colher de chá (14g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
30 oz (851g)  
**manjericão fresco, ralado**  
30 folhas (15g)

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.

## Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**batatas**

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**batatas**

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

---

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá (0g)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

2 1/3 xícara (336g)

**azeite**

3 1/2 colher de chá (mL)

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

---

### Salmão assado lentamente com limão e tomilho

12 oz - 804 kcal ● 70g proteína ● 56g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

**tomilho seco**  
4 pitada, folhas (1g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**salmão, com pele**  
3/4 lbs (340g)  
**limão, cortado em gomos**  
1/2 grande (42g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

786 kcal ● 92g proteína ● 35g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de chá, folhas (0g)  
**vinagre de maçã**  
7/8 colher de chá (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**  
1/2 lbs (198g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**  
14 oz (392g)  
**cenouras, finamente fatiadas**  
7/8 médio (53g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**tomilho seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)  
**vinagre de maçã**  
1 3/4 colher de chá (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**  
14 oz (397g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**  
1 3/4 lbs (784g)  
**cenouras, finamente fatiadas**  
1 3/4 médio (107g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Arroz de couve-flor

4 xícara(s) - 242 kcal ● 4g proteína ● 18g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor congelada**  
4 xícara (454g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor congelada**  
8 xícara (907g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
  2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
  3. Sirva.
-