

# Meal Plan - Dieta paleo com 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.strongfastr.com>

**Day 1** 2243 kcal ● 257g proteína (46%) ● 98g gordura (39%) ● 58g carboidrato (10%) ● 25g fibra (4%)

## Almoço

1130 kcal, 113g proteína, 14g carboidratos líquidos, 64g gordura



### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal



### Salada básica de frango e espinafre

761 kcal

## Jantar

1110 kcal, 144g proteína, 43g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Purê de batata-doce

183 kcal



### Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal



### Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz- 790 kcal

**Day 2** 2256 kcal ● 219g proteína (39%) ● 105g gordura (42%) ● 80g carboidrato (14%) ● 28g fibra (5%)

## Almoço

1130 kcal, 113g proteína, 14g carboidratos líquidos, 64g gordura



### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal



### Salada básica de frango e espinafre

761 kcal

## Jantar

1125 kcal, 106g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



### Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



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

899 kcal

**Day 3** 2303 kcal ● 292g proteína (51%) ● 83g gordura (32%) ● 73g carboidrato (13%) ● 24g fibra (4%)

## Almoço

1175 kcal, 186g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



### Peito de frango ao balsâmico

28 oz- 1105 kcal



### Brócolis

2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

## Jantar

1125 kcal, 106g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



### Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



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

899 kcal

## Day 4

2302 kcal ● 178g proteína (31%) ● 119g gordura (47%) ● 100g carboidrato (17%) ● 28g fibra (5%)

### Almoço

1185 kcal, 66g proteína, 33g carboidratos líquidos, 82g gordura



#### Linguiça de frango

4 unidade- 508 kcal



#### Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



#### Espaguete de abobrinha com alho

571 kcal

### Jantar

1120 kcal, 112g proteína, 67g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Batatas-doces assadas

1 1/2 batata(s) doce(s)- 323 kcal



#### Frango e legumes assados em uma única assadeira

794 kcal

## Day 5

2308 kcal ● 170g proteína (29%) ● 104g gordura (41%) ● 142g carboidrato (25%) ● 30g fibra (5%)

### Almoço

1190 kcal, 58g proteína, 75g carboidratos líquidos, 67g gordura



#### Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal



#### Medalhões de batata-doce

2 batata doce- 618 kcal

### Jantar

1120 kcal, 112g proteína, 67g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Batatas-doces assadas

1 1/2 batata(s) doce(s)- 323 kcal



#### Frango e legumes assados em uma única assadeira

794 kcal

## Day 6

2306 kcal ● 146g proteína (25%) ● 137g gordura (54%) ● 97g carboidrato (17%) ● 25g fibra (4%)

### Almoço

1190 kcal, 58g proteína, 75g carboidratos líquidos, 67g gordura



#### Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal



#### Medalhões de batata-doce

2 batata doce- 618 kcal

### Jantar

1115 kcal, 88g proteína, 22g carboidratos líquidos, 70g gordura



#### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz- 837 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal

## Day 7

2293 kcal ● 176g proteína (31%) ● 141g gordura (55%) ● 40g carboidrato (7%) ● 39g fibra (7%)

### Almoço

1175 kcal, 88g proteína, 18g carboidratos líquidos, 71g gordura



#### Salada de frango com abacate

1001 kcal



#### Abacate

176 kcal

### Jantar

1115 kcal, 88g proteína, 22g carboidratos líquidos, 70g gordura



#### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz- 837 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal

# Lista de Compras

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
13 1/4 colher de sopa, inteira (119g)

## Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco  
10 xícara(s) (300g)
- batata-doce  
8 batata-doce, 13 cm de comprimento (1680g)
- brócolis congelado  
12 1/2 xícara (1138g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
1 lbs (454g)
- cenouras  
4 1/2 médio (266g)
- abobrinha  
5 médio (947g)
- alho  
1 3/4 dente (de alho) (5g)
- tomates  
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)
- cebola  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (93g)
- brócolis  
1 1/3 xícara, picado (121g)
- pimentão vermelho  
1 1/3 médio (~7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)
- couve-de-bruxelas  
10 brotos (190g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/2 lbs (mL)
- molho para salada  
1/2 xícara (mL)
- azeite  
1/4 lbs (mL)
- vinagrete balsâmico  
1/2 xícara (mL)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
9 3/4 lbs (4385g)
- coxas de frango sem osso, com pele  
1 lbs (454g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
1 1/2 lbs (680g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
3 g (3g)
- sal  
11 1/2 g (11g)
- tempero de limão e pimenta  
4 colher de chá (9g)
- tomilho seco  
3 g (3g)
- orégano seco  
2 colher de chá, moído (4g)
- páprica  
1/4 colher de sopa (2g)
- mostarda marrom tipo deli  
2 1/4 colher de sopa (34g)

## Frutas e sucos de frutas

- peras  
4 médio (712g)
- suco de limão  
4 colher de chá (mL)
- abacates  
1 1/2 abacate(s) (302g)
- suco de limão  
1/2 colher de chá (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã  
2 colher de chá (mL)

## Outro

- tempero italiano  
1 colher de chá (3g)
- pimentos vermelhos assados  
1 1/3 pimenta(s) (93g)

## Salsichas e embutidos

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

## Doces

- mel  
1 1/2 colher de sopa (32g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
13 1/3 colher de sopa, inteira (119g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada básica de frango e espinafre

761 kcal ● 100g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**espinafre fresco**  
5 xícara(s) (150g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
15 oz (425g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**  
10 xícara(s) (300g)  
**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
30 oz (851g)

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 2 ↗

Comer em dia 3

### Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 28 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (794g)  
**vinagrete balsâmico**  
1/2 xícara (mL)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**tempo italiano**  
1 colher de chá (3g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempere italiano. Deixe o frango marinhar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

### Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

**brócolis congelado**  
2 1/2 xícara (228g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Linguiça de frango

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



Rende 4 unidade

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

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

### Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

**óleo**

1 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
2 grande (144g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

## Espaguete de abobrinha com alho

571 kcal ● 9g proteína ● 49g gordura ● 15g carboidrato ● 8g fibra



**azeite**

1/4 xícara (mL)  
**abobrinha**  
3 1/2 médio (686g)  
**alho, picado**  
1 3/4 dente (de alho) (5g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal ● 51g proteína ● 39g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**coxas de frango sem osso, com pele**  
1/2 lbs (227g)  
**páprica**  
1/3 colher de chá (1g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas**  
2/3 pimenta(s) (47g)

Para todas as 2 refeições:

**coxas de frango sem osso, com pele**  
16 oz (454g)  
**páprica**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas**  
1 1/3 pimenta(s) (93g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

## Medalhões de batata-doce

2 batata doce - 618 kcal ● 6g proteína ● 28g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**batata-doce, fatiado**

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

4 colher de sopa (mL)

**batata-doce, fatiado**

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

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 5 ↗

Comer em dia 7

### Salada de frango com abacate

1001 kcal ● 86g proteína ● 56g gordura ● 16g carboidrato ● 21g fibra



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

3/4 lbs (340g)

**cebola**

2 colher de sopa picada (20g)

**suco de limão**

4 colher de chá (mL)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**couve-de-bruxelas**

10 brotos (190g)

**abacates, picado**

1 abacate(s) (201g)

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.

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.

2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.

3. Sirva e consuma.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



#### batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento  
(210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.

2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### sal

1 pitada (0g)

#### brócolis congelado

2 xícara (182g)

#### azeite

2 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.

2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteína ● 25g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 21 1/3 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/3 lbs (597g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
4 colher de chá (9g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero 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.

---

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

---

### Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal ● 105g proteína ● 40g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

4 pitada, folhas (1g)

**vinagre de maçã**

1 colher de chá (mL)

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**

1/2 lbs (227g)

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

1 lbs (448g)

**cenouras, finamente fatiado**

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

4 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

1 colher de chá, folhas (1g)

**vinagre de maçã**

2 colher de chá (mL)

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**

1 lbs (454g)

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

2 lbs (896g)

**cenouras, finamente fatiado**

2 médio (122g)

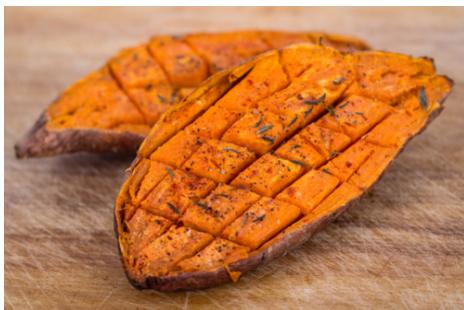
1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta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

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Batatas-doces assadas

1 1/2 batata(s) doce(s) - 323 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**orégano seco**

3/4 pitada, moído (0g)

**sal**

3/4 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

3/4 pitada, moído (0g)

**batata-doce**

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**orégano seco**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**batata-doce**

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C).
2. Opção 1: Batatas-doces inteiras: Coloque as batatas-doces inteiras em um refratário. Esfregue-as com óleo, orégano e sal e pimenta para cobrir completamente. Asse por 60 minutos ou até que estejam macias ao espetar com um garfo.
3. Opção 2: Batatas-doces em cubos: Coloque as batatas-doces em cubos em um refratário. Regue com óleo e polvilhe com orégano, sal e pimenta. Misture para cobrir uniformemente. Asse por 30–40 minutos, mexendo na metade do tempo, ou até que estejam macias e douradas.

### Frango e legumes assados em uma única assadeira

794 kcal ● 107g proteína ● 32g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**cebola, fatiado**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)  
**brócolis**  
2/3 xícara, picado (61g)  
**orégano seco**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
16 oz (453g)  
**pimentão vermelho, sem sementes e fatiado**  
2/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (79g)  
**abobrinha, fatiado**  
2/3 médio (131g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**cebola, fatiado**  
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)  
**brócolis**  
1 1/3 xícara, picado (121g)  
**orégano seco**  
2 colher de chá, moído (4g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 lbs (907g)  
**pimentão vermelho, sem sementes e fatiado**  
1 1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)  
**abobrinha, fatiado**  
1 1/3 médio (261g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

## Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz - 837 kcal ● 77g proteína ● 52g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**mostarda marrom tipo deli**  
1 colher de sopa (17g)  
**mel**  
3/4 colher de sopa (16g)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, moído (1g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

**mostarda marrom tipo deli**  
2 1/4 colher de sopa (34g)  
**mel**  
1 1/2 colher de sopa (32g)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de sopa, moído (2g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

## Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**brócolis congelado**  
8 xícara (728g)  
**azeite**  
2 2/3 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.
-