

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2400 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

2447 kcal ● 177g proteína (29%) ● 164g gordura (60%) ● 37g carboidrato (6%) ● 29g fibra (5%)

### Almoço

1235 kcal, 95g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



**Couve com alho**  
398 kcal



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
12 oz- 837 kcal

### Jantar

1210 kcal, 82g proteína, 12g carboidratos líquidos, 91g gordura



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Salada de frango rotisserie e tomate**  
1028 kcal

## Day 2

2374 kcal ● 169g proteína (29%) ● 156g gordura (59%) ● 45g carboidrato (8%) ● 27g fibra (5%)

### Almoço

1170 kcal, 71g proteína, 20g carboidratos líquidos, 83g gordura



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



**Espaguete de abobrinha com alho**  
245 kcal



**Salmão simples**  
10 oz- 642 kcal

### Jantar

1205 kcal, 98g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Tacos de alface com peru**  
8 taco(s) de alface- 836 kcal

## Day 3

2410 kcal ● 193g proteína (32%) ● 142g gordura (53%) ● 54g carboidrato (9%) ● 37g fibra (6%)

### Almoço

1210 kcal, 94g proteína, 28g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Mix de castanhas**  
1/3 xícara(s)- 272 kcal



**Wrap de alface club de presunto**  
4 wrap(s)- 936 kcal

### Jantar

1205 kcal, 98g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Tacos de alface com peru**  
8 taco(s) de alface- 836 kcal

## Day 4

2392 kcal ● 266g proteína (44%) ● 114g gordura (43%) ● 49g carboidrato (8%) ● 27g fibra (5%)

### Almoço

1225 kcal, 125g proteína, 28g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura**  
1048 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Jantar

1165 kcal, 141g proteína, 21g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho**  
801 kcal

Day 5

2450 kcal

182g proteína (30%)


108g gordura (39%)

161g carboidrato (26%)


28g fibra (5%)

Almoço

1200 kcal, 111g proteína, 83g carboidratos líquidos, 40g gordura

Mirtos

1 xícara(s)- 95 kcal

Salada de frango com mel e mostarda


1108 kcal

Jantar

1250 kcal, 71g proteína, 78g carboidratos líquidos, 68g gordura

Salada de frango com mel e balsâmico

1108 kcal

Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Day 6

2392 kcal

222g proteína (37%)


111g gordura (42%)

101g carboidrato (17%)


26g fibra (4%)

Almoço

1200 kcal, 111g proteína, 83g carboidratos líquidos, 40g gordura

Mirtos


1 xícara(s)- 95 kcal

Salada de frango com mel e mostarda

1108 kcal

Jantar

1190 kcal, 111g proteína, 18g carboidratos líquidos, 71g gordura

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Espaguete de abobrinha com alho

598 kcal

Day 7

2412 kcal

200g proteína (33%)


151g gordura (56%)

33g carboidrato (6%)

30g fibra (5%)

Almoço

1220 kcal, 89g proteína, 15g carboidratos líquidos, 81g gordura

Nozes


1/2 xícara(s)- 350 kcal

Salada de atum com abacate

873 kcal

Jantar

1190 kcal, 111g proteína, 18g carboidratos líquidos, 71g gordura

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Espaguete de abobrinha com alho

598 kcal

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ alho  
8 dente(s) (de alho) (25g)
- ☐ pepino  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ☐ tomates  
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (732g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
2 1/3 xícara (336g)
- ☐ abobrinha  
9 médio (1731g)
- ☐ alface romana (romaine)  
1/3 cabeça (208g)
- ☐ cebola  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (179g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
9 1/3 oz (265g)
- ☐ cenouras  
1 1/6 médio (71g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
3 oz (mL)
- ☐ azeite  
6 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
5 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
4 1/2 g (5g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli  
1 colher de sopa (17g)
- ☐ tomilho seco  
1/8 oz (2g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/2 colher de chá (0g)
- ☐ tempero para taco  
2 sachê (70g)
- ☐ mostarda Dijon  
5 oz (147g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ cominho em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ alho em pó  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ páprica  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
2 colher de sopa (14g)

## Doces

- ☐ mel  
6 1/2 oz (185g)

## Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
3/4 lbs (340g)
- ☐ peru moído, cru  
2 lbs (907g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
6 1/2 lbs (2921g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas  
17 oz (486g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
1 3/4 xícara, metades (173g)
- ☐ mix de nozes  
5 colher de sopa (42g)
- ☐ nozes  
1/2 xícara, sem casca (50g)

## Outro

- ☐ frango assado no espeto, cozido  
3/4 lbs (340g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
3 1/2 xícara (315g)
- ☐ molho barbecue sem açúcar  
1/2 xícara (105g)
- ☐ folhas verdes variadas  
14 xícara (423g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates  
3 1/2 abacate(s) (704g)
- ☐ mirtilos  
2 xícara (296g)
- ☐ nectarina  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ suco de limão  
2 colher de chá (mL)

## Peixes e mariscos

- ☐ salmão  
10 oz (284g)
- ☐ atum enlatado  
2 lata (344g)

## Bebidas

☐ água  
1 1/3 xícara(s) (mL)

### Sopas, molhos e caldos

☐ salsa (molho)  
1 xícara (288g)

☐ vinagre de maçã  
1 1/6 colher de chá (mL)

### Salsichas e embutidos

☐ presunto fatiado  
1 lbs (454g)

---

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



#### couve-manteiga (collard greens)

1 1/4 lbs (567g)

#### óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### sal

1/3 colher de chá (2g)

#### alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

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

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



Rende 12 oz

#### 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)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### 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.

### Espaguete de abobrinha com alho

245 kcal ● 4g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
1 1/2 médio (294g)  
**alho, picado**  
3/4 dente (de alho) (2g)

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.

## Salmão simples

10 oz - 642 kcal ● 58g proteína ● 46g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

**salmão**  
10 oz (284g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Mix de castanhas

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



Rende 1/3 xícara(s)

**mix de nozes**  
5 colher de sopa (42g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface club de presunto

4 wrap(s) - 936 kcal ● 86g proteína ● 46g gordura ● 22g carboidrato ● 21g fibra





Rende 4 wrap(s)

**mostarda Dijon**

2 colher de sopa (30g)

**alface romana (romaine)**

4 folha externa (112g)

**presunto fatiado**

1 lbs (454g)

**cebola**

16 fatias finas (144g)

**tomates**

8 fatia(s), fina/pequena (120g)

**abacates, fatiado**

1 abacate(s) (201g)

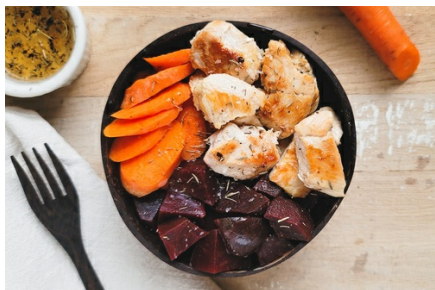
1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

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

1048 kcal ● 123g proteína ● 47g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



**óleo**

2 1/3 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

1/2 colher de chá, folhas (1g)

**vinagre de maçã**

1 1/6 colher de chá (mL)

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

9 1/3 oz (265g)

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

18 2/3 oz (523g)

**cenouras, finamente fatiado**

1 1/6 médio (71g)

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.

### 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.

# Almoço 5

Comer em dia 5 e dia 6

## Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal 1g proteína 0g gordura 18g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

**mirtilos**  
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

**mirtilos**  
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

## Salada de frango com mel e mostarda

1108 kcal 110g proteína 40g gordura 65g carboidrato 13g fibra



Para uma única refeição:

**mostarda Dijon**  
3 colher de sopa (50g)  
**mel**  
3 colher de sopa (68g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (454g)  
**folhas verdes variadas**  
4 xícara (120g)  
**tomates, fatiado**  
1/2 xícara, fatiada (90g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**mostarda Dijon**  
6 1/2 colher de sopa (100g)  
**mel**  
6 1/2 colher de sopa (136g)  
**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 lbs (907g)  
**folhas verdes variadas**  
8 xícara (240g)  
**tomates, fatiado**  
1 xícara, fatiada (180g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue metade do molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até ficarem bem cobertos. Retire o frango da frigideira e fatie quando estiver frio o suficiente para manusear. Reserve.
5. Monte a salada com as folhas, tomates e abacates. Despeje o restante do molho de mel e mostarda por cima e misture. Acrescente o frango por cima do prato e sirva.



## Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

#### nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



#### abacates

1 abacate(s) (201g)

#### suco de limão

2 colher de chá (mL)

#### sal

2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

#### atum enlatado

2 lata (344g)

#### tomates

1/2 xícara, picada (90g)

#### cebola, picado

1/2 pequeno (35g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

#### pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de frango rotisserie e tomate

1028 kcal ● 79g proteína ● 73g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



**frango assado no espeto, cozido**  
3/4 lbs (340g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**pepino, fatiado**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**tomates, cortado em gomos**  
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**  
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

### Tacos de alface com peru

8 taco(s) de alface - 836 kcal ● 94g proteína ● 37g gordura ● 23g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**peru moído, cru**  
1 lbs (454g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**alface romana (romaine)**  
8 folha interna (48g)  
**tempero para taco**  
1 sachê (35g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**salsa (molho)**  
1/2 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**peru moído, cru**  
2 lbs (907g)  
**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**alface romana (romaine)**  
16 folha interna (96g)  
**tempero para taco**  
2 sachê (70g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**salsa (molho)**  
1 xícara (288g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o peru, desfaça e cozinhe até dourar. Misture a água e o tempero para taco e deixe ferver por mais alguns minutos até borbulhar. Desligue o fogo e deixe esfriar um pouco.
2. Coloque uma quantidade igual de carne para taco no centro de cada folha de alface, cubra com salsa e sirva.
3. Observação de preparo: armazene qualquer carne restante em um recipiente hermético na geladeira. Quando for comer, reaqueça a carne e monte os tacos.

## Jantar 3

Comer em dia 4

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

#### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

801 kcal ● 137g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



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

1 1/3 lbs (595g)

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

3 1/2 xícara (315g)

#### molho barbecue sem açúcar

1/2 xícara (105g)

#### mostarda Dijon

3 1/2 colher de chá (18g)

#### suco de limão

3 1/2 colher de chá (mL)

1. Coloque o frango em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 10-15 minutos até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Retire o frango da panela e reserve para esfriar um pouco.
2. Em uma tigela pequena, misture a mostarda e o suco de limão até formar uma consistência tipo molho. Adicione a mistura de salada de repolho e misture para envolver. Reserve.
3. Use dois garfos para desfiar o frango. Coloque o frango desfiado em uma tigela pequena e cubra com molho barbecue.
4. Adicione a salada de repolho ao bowl com o frango barbecue e sirva.

Salada de frango com mel e balsâmico

1108 kcal  68g proteína  67g gordura  53g carboidrato  7g fibra



- mel
- 5 colher de chá (34g)
- vinagrete balsâmico
- 5 colher de sopa (mL)
- vinagre balsâmico
- 1 1/4 colher de sopa (mL)
- cominho em pó
- 1/2 colher de sopa (3g)
- alho em pó
- 1/2 colher de sopa (4g)
- páprica
- 1/2 colher de sopa (3g)
- folhas verdes variadas
- 4 xícara (123g)
- asas de frango, com pele, cruas
- 17 oz (486g)
- tomates, cortado ao meio
- 1 xícara de tomates-cereja (160g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nMisture a páprica, o alho em pó e o cominho em uma tigela pequena com um pouco de sal/pimenta. Tempere o frango e asse em uma assadeira por cerca de 25 minutos.\r\nEnquanto isso, misture o mel e o vinagre balsâmico e reserve.\r\nQuando o frango estiver pronto, pincele a cobertura de mel e balsâmico sobre o frango e asse por mais 3 minutos.\r\nSirva com folhas, tomates e vinagrete balsâmico.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal  3g proteína  1g gordura  25g carboidrato  5g fibra



- Rende 2 nectarina(s)
- nectarina, sem caroço
- 2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie 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)
- tempero 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)
- tempero de limão e pimenta
- 2 colher de sopa (14g)

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.  
FOGÃO  
Aqueça 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.  
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.  
ASSADO  
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.  
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.  
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).  
GRELHADO/NA GRELHA  
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.  
Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Espaguete de abobrinha com alho

598 kcal 9g proteína 52g gordura 16g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

- azeite
- 1/4 xícara (mL)
- abobrinha
- 3 2/3 médio (719g)
- alho, picado
- 2 dente (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite
- 1/2 xícara (mL)
- abobrinha
- 7 1/3 médio (1437g)
- alho, picado
- 3 2/3 dente (de alho) (11g)

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.