

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2800 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 2763 kcal ● 256g proteína (37%) ● 137g gordura (45%) ● 91g carboidrato (13%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1400 kcal, 113g proteína, 40g carboidratos líquidos, 80g gordura



Pistaches
563 kcal



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

Jantar

1365 kcal, 143g proteína, 51g carboidratos líquidos, 57g gordura



Batata-doce assada com alecrim
315 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
21 onça(s)- 1049 kcal

Day 2 2756 kcal ● 353g proteína (51%) ● 110g gordura (36%) ● 63g carboidrato (9%) ● 27g fibra (4%)

Almoço

1395 kcal, 210g proteína, 12g carboidratos líquidos, 53g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Peito de frango básico
32 oz- 1270 kcal

Jantar

1365 kcal, 143g proteína, 51g carboidratos líquidos, 57g gordura



Batata-doce assada com alecrim
315 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
21 onça(s)- 1049 kcal

Day 3 2816 kcal ● 286g proteína (41%) ● 126g gordura (40%) ● 107g carboidrato (15%) ● 28g fibra (4%)

Almoço

1405 kcal, 127g proteína, 31g carboidratos líquidos, 81g gordura



Salada básica de frango e espinafre
837 kcal



Sementes de girassol
271 kcal



Chocolate amargo
5 quadrado(s)- 299 kcal

Jantar

1410 kcal, 159g proteína, 76g carboidratos líquidos, 45g gordura



Gomos de batata-doce
521 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
24 oz- 888 kcal

Day 4 2816 kcal ● 286g proteína (41%) ● 126g gordura (40%) ● 107g carboidrato (15%) ● 28g fibra (4%)

Almoço

1405 kcal, 127g proteína, 31g carboidratos líquidos, 81g gordura



Salada básica de frango e espinafre
837 kcal



Sementes de girassol
271 kcal



Chocolate amargo
5 quadrado(s)- 299 kcal

Jantar

1410 kcal, 159g proteína, 76g carboidratos líquidos, 45g gordura



Gomos de batata-doce
521 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
24 oz- 888 kcal

Day 5 2576 kcal ● 177g proteína (28%) ● 166g gordura (58%) ● 52g carboidrato (8%) ● 41g fibra (6%)

Almoço

1160 kcal, 79g proteína, 13g carboidratos líquidos, 83g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
204 kcal



Salmão com molho de abacate
12 oz- 957 kcal

Jantar

1415 kcal, 99g proteína, 39g carboidratos líquidos, 83g gordura



Larb de frango tailandês
801 kcal



Salada simples de couve e abacate
614 kcal

Day 6 2576 kcal ● 177g proteína (28%) ● 166g gordura (58%) ● 52g carboidrato (8%) ● 41g fibra (6%)

Almoço

1160 kcal, 79g proteína, 13g carboidratos líquidos, 83g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
204 kcal



Salmão com molho de abacate
12 oz- 957 kcal

Jantar

1415 kcal, 99g proteína, 39g carboidratos líquidos, 83g gordura



Larb de frango tailandês
801 kcal



Salada simples de couve e abacate
614 kcal

Day 7 2787 kcal ● 180g proteína (26%) ● 164g gordura (53%) ● 116g carboidrato (17%) ● 33g fibra (5%)

Almoço

1405 kcal, 67g proteína, 101g carboidratos líquidos, 73g gordura



Salmão com mel e Dijon
10 oz- 670 kcal



Batata-doce assada com alecrim
735 kcal

Jantar

1380 kcal, 113g proteína, 14g carboidratos líquidos, 91g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado
16 oz- 1143 kcal



Couve com alho
239 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)
- miolos de girassol
3 oz (85g)
- leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)

Produtos de aves

- peru moído, cru
1 lbs (454g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
9 3/4 lbs (4366g)
- frango moído, cru
2 lbs (907g)
- coxas de frango sem osso, com pele
1 lbs (454g)

Bebidas

- água
2/3 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- alface romana (romaine)
8 folha interna (48g)
- batata-doce
8 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (1750g)
- tomates
42 tomatinhos (714g)
- ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)
- espinafre fresco
11 xícara(s) (330g)
- alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- cebola
1 pequeno (70g)
- pimenta serrano
2 pimenta(s) (12g)
- gengibre fresco
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
- vagens verdes frescas
3 xícara, pedaços de 1,3 cm (300g)
- folhas de couve
2 2/3 maço (454g)
- couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)

Gorduras e óleos

- óleo
5 oz (mL)
- azeite
5 oz (mL)
- molho para salada
1/2 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)
1/2 xícara (144g)

Frutas e sucos de frutas

- azeitonas verdes
42 grande (185g)
- abacates
3 abacate(s) (637g)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- limão
2 2/3 pequeno (155g)

Doces

- chocolate amargo 70–85%
10 quadrado(s) (100g)
- mel
2 1/2 colher de chá (18g)

Peixes e mariscos

- salmão
2 lbs (964g)

Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)

Outro

- pimentos vermelhos assados
1 1/3 pimenta(s) (93g)

Especiarias e ervas

- tempero para taco**
1 sachê (35g)
 - sal**
1 1/3 oz (38g)
 - pimenta-do-reino**
1/3 oz (9g)
 - alecrim seco**
2 colher de sopa (7g)
 - pó de chili**
2 1/3 colher de sopa (19g)
 - manjericão fresco**
1 oz (27g)
 - tempero de limão e pimenta**
3 colher de sopa (21g)
 - coentro em pó**
4 pitada (1g)
 - mostarda Dijon**
5 colher de chá (25g)
 - páprica**
1/4 colher de sopa (2g)
-

Almoço 1

Comer em dia 1

Pistaches

563 kcal ● 20g proteína ● 42g gordura ● 17g carboidrato ● 10g fibra



pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

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



Rende 8 taco(s) de alface

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)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

1. Prepare conforme as
instruções da embalagem.

Peito de frango básico

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteína ● 52g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
óleo
2 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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada básica de frango e espinafre

837 kcal ● 110g proteína ● 38g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
5 1/2 xícara(s) (165g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
16 1/2 oz (468g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
11 xícara(s) (330g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
molho para salada
1/2 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
2 lbs (936g)

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.

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

5 quadrado(s) - 299 kcal ● 4g proteína ● 21g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:
chocolate amargo 70–85%
5 quadrado(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:
chocolate amargo 70–85%
10 quadrado(s) (100g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 2/3 xícara (240g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
3 1/3 xícara (480g)
azeite
5 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 com molho de abacate

12 oz - 957 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/4 abacate(s) (50g)
salmão
3/4 lbs (340g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
2 colher de sopa, folhas inteiras
(3g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
salmão
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)
alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
4 colher de sopa, folhas inteiras
(6g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o salmão e cozinhe por cerca de 6–8 minutos com a pele para baixo ou até o salmão ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjericão. Bata até obter uma consistência de molho verde.
3. Sirva o salmão no prato e despeje o molho por cima. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salmão com mel e Dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g proteína ● 41g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

salmão
1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)
mostarda Dijon
5 colher de chá (25g)
mel
2 1/2 colher de chá (18g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado
5/6 dente (de alho) (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15–20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Batata-doce assada com alecrim

735 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 86g carboidrato ● 17g fibra



azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (7g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
alecrim seco
3 1/2 colher de chá (4g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Batata-doce assada com alecrim

315 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
alecrim seco
1 colher de sopa (3g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

21 onça(s) - 1049 kcal ● 140g proteína ● 43g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

tomates
21 tomatinhos (357g)
azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
sal
1 colher de chá (5g)
azeitonadas verdes
21 grande (92g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
pó de chili
3 1/2 colher de chá (9g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (595g)
manjericão fresco, ralado
21 folhas (11g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
42 tomatinhos (714g)
azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
sal
1 3/4 colher de chá (11g)
azeitonadas verdes
42 grande (185g)
pimenta-do-reino
1 3/4 colher de chá (1g)
pó de chili
2 1/3 colher de sopa (19g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1191g)
manjericão fresco, ralado
42 folhas (21g)

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.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Gomos de batata-doce

521 kcal ● 7g proteína ● 17g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3 colher de sopa (mL)
sal
2 colher de chá (12g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

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.

Peito de frango com limão e pimenta

24 oz - 888 kcal ● 152g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1 1/2 colher de sopa (10g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1344g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
3 colher de sopa (21g)

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 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Larb de frango tailandês

801 kcal ● 86g proteína ● 42g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

coentro em pó
2 pitada (0g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
frango moído, cru
1 lbs (454g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)
pimenta serrano, picado
1 pimenta(s) (6g)
gengibre fresco, picado fino
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)
vagens verdes frescas, com as extremidades aparadas
1 1/2 xícara, pedaços de 1,3 cm (150g)

Para todas as 2 refeições:

coentro em pó
4 pitada (1g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
frango moído, cru
2 lbs (907g)
cebola, picado
1 pequeno (70g)
pimenta serrano, picado
2 pimenta(s) (12g)
gengibre fresco, picado fino
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
alho, picado fino
2 dente (de alho) (6g)
vagens verdes frescas, com as extremidades aparadas
3 xícara, pedaços de 1,3 cm (300g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho, a cebola, o gengibre, a pimenta serrano e o coentro. Mexa e cozinhe até que a cebola amoleça, cerca de 5 minutos. Misture o frango moído e uma pitada de sal. Cozinhe até que o frango esteja dourado e quase totalmente cozido. Adicione as vagens e mexa. Cozinhe por mais cerca de 5 minutos até que as vagens amoleçam um pouco. Adicione o molho de soja e o suco de limão e mexa. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

614 kcal ● 13g proteína ● 41g gordura ● 25g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1 1/3 maço (227g)
abacates, picado
1 1/3 abacate(s) (268g)
limão, espremido
1 1/3 pequeno (77g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
2 2/3 maço (454g)
abacates, picado
2 2/3 abacate(s) (536g)
limão, espremido
2 2/3 pequeno (155g)

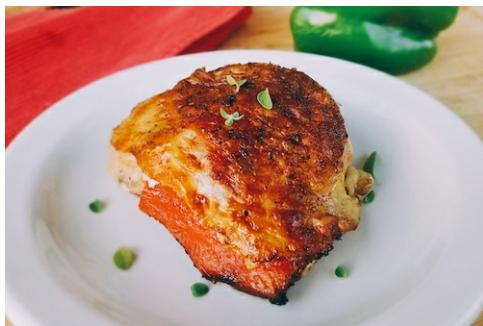
1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Peito de frango recheado com pimentão assado

16 oz - 1143 kcal ● 102g proteína ● 78g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 16 oz

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.

Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

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 amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.