

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 3200 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 3167 kcal 238g proteína (30%) 196g gordura (56%) 54g carboidrato (7%) 57g fibra (7%)

Almoço

1615 kcal, 100g proteína, 19g carboidratos líquidos, 106g gordura



Abacate
351 kcal



Wrap de alface com rosbife e abacate
4 wrap(s)- 1263 kcal

Jantar

1555 kcal, 138g proteína, 35g carboidratos líquidos, 90g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
759 kcal



Peito de frango básico
20 oz- 794 kcal

Day 2 3230 kcal 353g proteína (44%) 145g gordura (41%) 95g carboidrato (12%) 32g fibra (4%)

Almoço

1675 kcal, 215g proteína, 60g carboidratos líquidos, 55g gordura



Gomos de batata-doce
347 kcal



Peito de frango marinado
32 oz- 1130 kcal



Couve com alho
199 kcal

Jantar

1555 kcal, 138g proteína, 35g carboidratos líquidos, 90g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
759 kcal



Peito de frango básico
20 oz- 794 kcal

Day 3 3221 kcal 283g proteína (35%) 175g gordura (49%) 97g carboidrato (12%) 34g fibra (4%)

Almoço

1595 kcal, 134g proteína, 9g carboidratos líquidos, 110g gordura



Couve com alho
119 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
22 oz- 1474 kcal

Jantar

1630 kcal, 149g proteína, 88g carboidratos líquidos, 65g gordura



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



Batatas fritas assadas
579 kcal

Day 4 3221 kcal 283g proteína (35%) 175g gordura (49%) 97g carboidrato (12%) 34g fibra (4%)

Almoço

1595 kcal, 134g proteína, 9g carboidratos líquidos, 110g gordura



Couve com alho
119 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
22 oz- 1474 kcal

Jantar

1630 kcal, 149g proteína, 88g carboidratos líquidos, 65g gordura



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




Batatas fritas assadas
579 kcal

Day 5

3171 kcal240g proteína (30%)203g gordura (58%)34g carboidrato (4%)63g fibra (8%)


Almoço


1580 kcal, 114g proteína, 12g carboidratos líquidos, 107g gordura

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate
4 wrap(s)- 1582 kcal

Jantar

1590 kcal, 126g proteína, 22g carboidratos líquidos, 96g gordura

Costeletas de porco com coentro e cominho
2 1/2 costeleta(s)- 1071 kcal


Couve com alho
518 kcal

Day 6

3171 kcal240g proteína (30%)203g gordura (58%)34g carboidrato (4%)63g fibra (8%)


Almoço


1580 kcal, 114g proteína, 12g carboidratos líquidos, 107g gordura

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate
4 wrap(s)- 1582 kcal

Jantar

1590 kcal, 126g proteína, 22g carboidratos líquidos, 96g gordura

Costeletas de porco com coentro e cominho
2 1/2 costeleta(s)- 1071 kcal


Couve com alho
518 kcal


Day 7


3177 kcal244g proteína (31%)164g gordura (47%)146g carboidrato (18%)34g fibra (4%)

Almoço

1570 kcal, 113g proteína, 89g carboidratos líquidos, 78g gordura


Beterrabas
6 beterrabas- 145 kcal


Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
16 oz- 1116 kcal

Batatas-doces fritas
309 kcal

Jantar

1605 kcal, 131g proteína, 57g carboidratos líquidos, 87g gordura

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
633 kcal

Tilápia com molho de tomate e alcaparras
20 oz de tilápia- 974 kcal

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
3 colher de sopa (mL)
- ☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1 xícara, picado (119g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (32g)
- ☐ mostarda
4 colher de chá (20g)
- ☐ sal
1 3/4 colher de sopa (32g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ pó de chili
2 1/3 colher de sopa (19g)
- ☐ manjeriço fresco
42 folhas (21g)
- ☐ tomilho seco
3 g (3g)
- ☐ cominho em pó
2 1/2 colher de sopa (15g)
- ☐ coentro em pó
2 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ alcaparras
1 colher de sopa, escorrido (9g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de chá (1g)
- ☐ páprica
1/4 colher de chá (1g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
7 oz (mL)
- ☐ óleo
1 xícara (mL)
- ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
1 1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (211g)
- ☐ abacates
7 abacate(s) (1407g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
6 1/2 xícara (561g)
- ☐ alface romana (romaine)
12 folha externa (336g)
- ☐ tomates
9 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1202g)
- ☐ batata-doce
2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (545g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
4 1/2 lbs (2098g)
- ☐ alho
23 1/2 dente(s) (de alho) (70g)
- ☐ batatas
3 grande (7,5-11 cm diâ.) (1107g)
- ☐ chalotas
1 chalota (113g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 lbs (3207g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1 lbs (454g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (friishop)
1 lbs (454g)
- ☐ presunto fatiado
2 lbs (907g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 3/4 lbs (1248g)
- ☐ tilápia, crua
1 1/4 lbs (567g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 pedaço (925g)
- ☐ bacon, cozido
16 fatia(s) (160g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)

☐ azeitonas verdes
42 grande (185g)

☐ limão
2 grande (154g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



abacates

1 abacate(s) (201g)

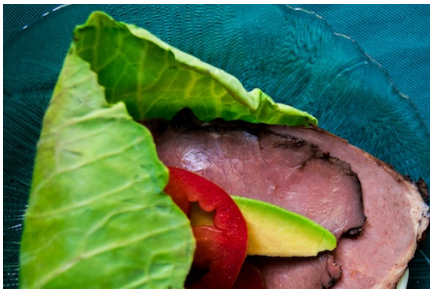
suco de limão

1 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.

Wrap de alface com rosbife e abacate

4 wrap(s) - 1263 kcal ● 96g proteína ● 77g gordura ● 15g carboidrato ● 32g fibra



Rende 4 wrap(s)

alface romana (romaine)

4 folha externa (112g)

mostarda

4 colher de chá (20g)

fatia de rosbife fatiada (friishop)

1 lbs (454g)

abacates, fatiado

2 abacate(s) (402g)

tomates, cortado em cubos

2 tomate-ameixa (124g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

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 marinado

32 oz - 1130 kcal ● 202g proteína ● 34g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
molho para marinar
1 xícara (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.

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



couve-manteiga (collard greens)
10 oz (284g)
óleo
2 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Couve com alho

119 kcal 5g proteína 6g gordura 3g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

- couve-manteiga (collard greens)**
6 oz (170g)
- óleo**
1 colher de chá (mL)
- sal**
3/4 pitada (1g)
- alho, picado**
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

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

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

22 oz - 1474 kcal 128g proteína 103g gordura 5g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- tomilho seco**
1 colher de chá, folhas (1g)
- óleo**
4 colher de chá (mL)
- salmão, com pele**
22 oz (624g)
- limão, cortado em gomos**
1 grande (77g)

Para todas as 2 refeições:

- tomilho seco**
2 colher de chá, folhas (2g)
- óleo**
2 3/4 colher de sopa (mL)
- salmão, com pele**
2 3/4 lbs (1248g)
- limão, cortado em gomos**
2 grande (154g)

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.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

4 wrap(s) - 1582 kcal ● 114g proteína ● 107g gordura ● 12g carboidrato ● 29g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
bacon, cozido
8 fatia(s) (80g)
presunto fatiado
1 lbs (454g)
abacates, fatiado
2 abacate(s) (402g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
8 folha externa (224g)
bacon, cozido
16 fatia(s) (160g)
presunto fatiado
2 lbs (907g)
abacates, fatiado
4 abacate(s) (804g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 7

Beterrabas

6 beterrabas - 145 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

16 oz - 1116 kcal ● 103g proteína ● 69g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 16 oz

mostarda marrom tipo deli
1 1/2 colher de sopa (23g)
mel
1 colher de sopa (21g)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 lbs (454g)

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.

Batatas-doces fritas

309 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 46g carboidrato ● 8g fibra



azeite
1 3/4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/4 colher de chá (1g)
páprica
1/4 colher de chá (1g)
sal
1/4 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
batata-doce, descascado
5/8 libras (265g)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

759 kcal ● 12g proteína ● 58g gordura ● 35g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
nozes
6 colher de sopa, picado (42g)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
2 1/4 xícara (198g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de sopa (mL)
nozes
3/4 xícara, picado (84g)
vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (22g)
azeite
1/4 xícara (mL)
maçãs, picado
1 pequeno (≈7 cm diâ.) (149g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
4 1/2 xícara (396g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Peito de frango básico

20 oz - 794 kcal ● 126g proteína ● 32g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1120g)
óleo
2 1/2 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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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)
azeitonas 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)
manjeriço 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)
azeitonas 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)
manjeriço 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 manjeriço 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

579 kcal ● 9g proteína ● 22g gordura ● 74g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

batatas

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

3 grande (7,5-11 cm diâ.) (1107g)

óleo

3 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 e dia 6

Costeletas de porco com coentro e cominho

2 1/2 costeleta(s) - 1071 kcal  103g proteína  69g gordura  7g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

sal

5 pitada (4g)

cominho em pó

1 1/4 colher de sopa (8g)

coentro em pó

1 1/4 colher de sopa (6g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

2 1/2 pedaço (463g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

alho, picado

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

azeite, dividido

2 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

cominho em pó

2 1/2 colher de sopa (15g)

coentro em pó

2 1/2 colher de sopa (13g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

5 pedaço (925g)

pimenta-do-reino

5 pitada (1g)

alho, picado

7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

azeite, dividido

5 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Couve com alho

518 kcal  23g proteína  27g gordura  15g carboidrato  30g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
26 oz (737g)
óleo
5 colher de chá (mL)
sal
3 1/4 pitada (2g)
alho, picado
5 dente(s) (de alho) (15g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
3 1/4 lbs (1474g)
óleo
3 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
alho, picado
9 3/4 dente(s) (de alho) (29g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

633 kcal ● 10g proteína ● 48g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



xarope de bordo (maple syrup)
2 1/2 colher de chá (mL)
nozes
5 colher de sopa, picado (35g)
vinagre de maçã
2 colher de chá (9g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
3/8 pequeno (≈7 cm diâ.) (62g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
2 xícara (165g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Tilápia com molho de tomate e alcaparras

20 oz de tilápia - 974 kcal ● 121g proteína ● 38g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Rende 20 oz de tilápia

tilápia, crua

1 1/4 lbs (567g)

alcaparras

1 colher de sopa, escorrido (9g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

tomates, picado

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

chalotas, picado finamente

1 chalota (113g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. **Molho:** Adicione metade do óleo (reservando o restante), o alho e a chalota a uma frigideira em fogo médio. Refogue por cerca de 5 minutos. Misture os tomates e cozinhe por mais 3-5 minutos. Acrescente o caldo e deixe reduzir por cerca de 5 minutos. Adicione as alcaparras, cozinhe por mais 1 minuto e desligue o fogo.
 2. **Peixe:** Forre uma assadeira com papel-alumínio e pré-aqueça o grelhador do forno. Prepare o peixe esfregando todos os lados com o óleo restante e uma pitada de sal/pimenta. Coloque o peixe na assadeira e leve ao grelhador na prateleira mais baixa por 6-8 minutos. Verifique o peixe a cada poucos minutos para garantir que não passe do ponto ou queime. A tilápia estará pronta quando a polpa estiver opaca e se soltar em lascas ao ser mexida com um garfo.
 3. Quando ambos estiverem prontos, despeje o molho de tomate e alcaparras por cima da tilápia e sirva.
-