

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 3400 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 3389 kcal ● 218g proteína (26%) ● 232g gordura (62%) ● 64g carboidrato (8%) ● 42g fibra (5%)

Almoço

1665 kcal, 100g proteína, 38g carboidratos líquidos, 112g gordura



Peru moído básico
14 oz- 657 kcal



Couve-de-bruxelas assada
463 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
543 kcal

Jantar

1725 kcal, 118g proteína, 26g carboidratos líquidos, 119g gordura



Amêndoas torradas
3/4 xícara(s)- 665 kcal



Salada simples de sardinha
1061 kcal

Day 2 3389 kcal ● 218g proteína (26%) ● 232g gordura (62%) ● 64g carboidrato (8%) ● 42g fibra (5%)

Almoço

1665 kcal, 100g proteína, 38g carboidratos líquidos, 112g gordura



Peru moído básico
14 oz- 657 kcal



Couve-de-bruxelas assada
463 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
543 kcal

Jantar

1725 kcal, 118g proteína, 26g carboidratos líquidos, 119g gordura



Amêndoas torradas
3/4 xícara(s)- 665 kcal



Salada simples de sardinha
1061 kcal

Day 3 3581 kcal ● 237g proteína (27%) ● 205g gordura (52%) ● 157g carboidrato (17%) ● 39g fibra (4%)

Almoço

1660 kcal, 124g proteína, 24g carboidratos líquidos, 111g gordura



Coxas de frango com limão e azeitonas
18 onça(s)- 1315 kcal



Salada simples de couve e abacate
345 kcal

Jantar

1920 kcal, 113g proteína, 133g carboidratos líquidos, 95g gordura



Coxas de frango com mel e mostarda
2 2/3 onça(s)- 1139 kcal



Gomos de batata-doce
782 kcal

Day 4

3428 kcal ● 257g proteína (30%) ● 225g gordura (59%) ● 55g carboidrato (6%) ● 39g fibra (5%)

Almoço

1660 kcal, 124g proteína, 24g carboidratos líquidos, 111g gordura



Coxas de frango com limão e azeitonas

18 onça(s)- 1315 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal

Jantar

1770 kcal, 133g proteína, 31g carboidratos líquidos, 114g gordura



Salada mista

364 kcal



Frango frito low carb

24 onças (oz)- 1404 kcal

Day 5

3357 kcal ● 218g proteína (26%) ● 228g gordura (61%) ● 51g carboidrato (6%) ● 57g fibra (7%)

Almoço

1695 kcal, 141g proteína, 23g carboidratos líquidos, 101g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal



Salada de atum com abacate

1418 kcal

Jantar

1660 kcal, 77g proteína, 29g carboidratos líquidos, 127g gordura



Nozes

2/3 xícara(s)- 466 kcal



Salada com bolinho de salmão

4 bolinho (~85 g cada)- 1196 kcal

Day 6

3357 kcal ● 218g proteína (26%) ● 228g gordura (61%) ● 51g carboidrato (6%) ● 57g fibra (7%)

Almoço

1695 kcal, 141g proteína, 23g carboidratos líquidos, 101g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal



Salada de atum com abacate

1418 kcal

Jantar

1660 kcal, 77g proteína, 29g carboidratos líquidos, 127g gordura



Nozes

2/3 xícara(s)- 466 kcal



Salada com bolinho de salmão

4 bolinho (~85 g cada)- 1196 kcal

Day 7

3429 kcal ● 227g proteína (26%) ● 230g gordura (60%) ● 75g carboidrato (9%) ● 37g fibra (4%)

Almoço

1740 kcal, 118g proteína, 55g carboidratos líquidos, 103g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

8 oz- 558 kcal



Salada mista

424 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

759 kcal

Jantar

1690 kcal, 109g proteína, 20g carboidratos líquidos, 128g gordura



Coxas de frango paleo com cogumelos

15 oz- 1499 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
2 xícara, inteira (304g)
- nozes
1 1/3 xícara, sem casca (133g)

Outro

- folhas verdes variadas
34 1/4 xícara (1028g)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3/4 xícara (mL)
- coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)
- torresmo
3/4 oz (21g)

Peixes e mariscos

- sardinhas, enlatadas em óleo
8 lata (736g)
- salmão enlatado
1 1/4 lbs (567g)
- atum enlatado
6 1/2 lata (1118g)

Produtos de aves

- peru moído, cru
1 3/4 lbs (794g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
4 2/3 lbs (2125g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- azeite
1 xícara (mL)
- molho para salada
9 1/2 oz (mL)

Especiarias e ervas

- sal
1 oz (24g)
- pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- mostarda marrom tipo deli
2 colher de sopa (31g)

Doces

- mel
2 colher de sopa (39g)

Frutas e sucos de frutas

- limão
2 1/2 grande (213g)
- azeitonas verdes
1 1/2 lata pequena (~60 g) (96g)
- abacates
6 3/4 abacate(s) (1357g)
- suco de limão
4 colher de sopa (mL)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de galinha pronto
3/4 xícara(s) (mL)
- molho picante
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
4 grande (200g)

Bebidas

- água
5/8 xícara(s) (mL)

Produtos suíños

- bacon cru
4 2/3 fatia(s) (132g)

- tomilho seco**
2 colher de chá, moído (3g)
- alecrim seco**
3/4 colher de sopa (2g)
- tempero cajun**
1 colher de chá (2g)

Vegetais e produtos vegetais

- couve-de-bruxelas**
2 lbs (907g)
 - abobrinha**
9 médio (1764g)
 - alho**
8 dente(s) (de alho) (23g)
 - batata-doce**
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
 - folhas de couve**
1 1/2 maço (255g)
 - alface romana (romaine)**
3 1/4 corações (1625g)
 - tomates**
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (1001g)
 - cebola roxa**
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (89g)
 - pepino**
5/6 pepino (≈21 cm) (245g)
 - cenouras**
3 1/4 pequeno (14 cm) (163g)
 - cebola**
1 1/2 pequeno (114g)
 - cogumelos**
10 oz (284g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Peru moído básico

14 oz - 657 kcal ● 78g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peru moído, cru
14 oz (397g)
óleo
1 3/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru
1 3/4 lbs (794g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Couve-de-bruxelas assada

463 kcal ● 14g proteína ● 27g gordura ● 24g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de sopa, moído (1g)
couve-de-bruxelas
16 oz (454g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 colher de sopa (6g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
couve-de-bruxelas
32 oz (907g)
azeite
4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Espaguete de abobrinha com alho

543 kcal ● 8g proteína ● 47g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

azeite
3 1/3 colher de sopa (mL)
abobrinha
3 1/3 médio (653g)
alho, picado
1 2/3 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
6 2/3 colher de sopa (mL)
abobrinha
6 2/3 médio (1307g)
alho, picado
3 1/3 dente (de alho) (10g)

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 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Coxas de frango com limão e azeitonas

18 onça(s) - 1315 kcal ● 117g proteína ● 88g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
limão
3/4 grande (63g)
azeitonas verdes
3/4 lata pequena (~60 g) (48g)
caldo de galinha pronto
3/8 xícara(s) (mL)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango com osso e pele, crua
6 coxa(s) (1020g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
alecrim seco
3/4 colher de sopa (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
limão
1 1/2 grande (126g)
azeitonas verdes
1 1/2 lata pequena (~60 g) (96g)
caldo de galinha pronto
3/4 xícara(s) (mL)
alho, picado
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinhar por 15 minutos.
3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
limão, espremido
3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

1418 kcal ● 132g proteína ● 78g gordura ● 19g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1 1/2 abacate(s) (327g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
3 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 1/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
3 1/4 xícara (98g)
atum enlatado
3 1/4 lata (559g)
tomates
13 colher de sopa, picada (146g)
cebola, picado
5/6 pequeno (57g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
3 1/4 abacate(s) (653g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (3g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
folhas verdes variadas
6 1/2 xícara (195g)
atum enlatado
6 1/2 lata (1118g)
tomates
1 1/2 xícara, picada (293g)
cebola, picado
1 1/2 pequeno (114g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

8 oz - 558 kcal ● 52g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

mostarda marrom tipo deli

3/4 colher de sopa (11g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1/2 lbs (227g)

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.

Salada mista

424 kcal ● 15g proteína ● 14g gordura ● 35g carboidrato ● 24g fibra



alface romana (romaine), ralado

1 3/4 corações (875g)

tomates, em cubos

1 3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(159g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

cebola roxa, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/2 pepino (≈21 cm) (132g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 3/4 pequeno (14 cm) (88g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Espaguete de abobrinha com bacon

759 kcal ● 52g proteína ● 54g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



abobrinha
2 1/3 médio (457g)
bacon cru
4 2/3 fatia(s) (132g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

3/4 xícara(s) - 665 kcal ● 23g proteína ● 53g gordura ● 10g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1 1/2 xícara, inteira (215g)

-
1. A receita não possui instruções.

Salada simples de sardinha

1061 kcal ● 96g proteína ● 66g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
6 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
4 lata (368g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
12 xícara (360g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3/4 xícara (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
8 lata (736g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Coxas de frango com mel e mostarda

2 2/3 onça(s) - 1139 kcal ● 103g proteína ● 69g gordura ● 24g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 2/3 onça(s)

mostarda marrom tipo deli
4 colher de chá (20g)
tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
mel
4 colher de chá (28g)
coxa de frango com osso e pele, crua
2 2/3 coxa(s) (453g)

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

Gomos de batata-doce

782 kcal ● 10g proteína ● 26g gordura ● 109g carboidrato ● 19g fibra



óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Salada mista

364 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 30g carboidrato ● 21g fibra



alface romana (romaine), ralado
1 1/2 corações (750g)
tomates, em cubos
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
pepino, fatiado ou em cubos
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Frango frito low carb

24 onças (oz) - 1404 kcal ● 120g proteína ● 102g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 onças (oz)

molho picante

1 1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

coxas de frango, com pele

1 1/2 lbs (680g)

torresmo, esmagado

3/4 oz (21g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero 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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Nozes

2/3 xícara(s) - 466 kcal ● 10g proteína ● 43g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra

Para uma única refeição:

nozes

2/3 xícara, sem casca (67g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1 1/3 xícara, sem casca (133g)



1. A receita não possui instruções.

Salada com bolinho de salmão

4 bolinho (~85 g cada) - 1196 kcal ● 67g proteína ● 84g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado
10 oz (283g)
ovos
2 grande (100g)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
tomates, picado
2 tomate româ (160g)
abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

salmão enlatado
1 1/4 lbs (567g)
ovos
4 grande (200g)
folhas verdes variadas
12 xícara (360g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)
suco de limão
4 colher de sopa (mL)
óleo
4 colher de sopa (mL)
tomates, picado
4 tomate româ (320g)
abacates, fatiado
2 abacate(s) (402g)

1. Em uma tigela pequena, misture o salmão, ovo, limão e sal/pimenta (a gosto) até ficar bem incorporado. Forme bolinhos (aproximadamente 85 g por bolinho).
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione os bolinhos de salmão, cozinhando por alguns minutos de cada lado até ficarem crocantes por fora e cozidos por dentro.
3. Misture as folhas verdes com abacate, tomate e o molho e cubra com o bolinho de salmão. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Coxas de frango paleo com cogumelos

15 oz - 1499 kcal ● 105g proteína ● 116g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 15 oz

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

azeite

1/4 xícara (mL)

coxa de frango com osso e pele, crua

2 1/2 coxa(s) (425g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

água

5/8 xícara(s) (mL)

cogumelos, fatiado com 1/4" de

espessura

10 oz (284g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).

2. Tempere o frango por todos os lados com sal e pimenta-do-reino moída.

3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.

4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.

5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente com papel-alumínio; reserve.

6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que começem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.

7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.

8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja
(93g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.