

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1600 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

1626 kcal ● 126g proteína (31%) ● 82g gordura (46%) ● 70g carboidrato (17%) ● 25g fibra (6%)

Almoço

870 kcal, 63g proteína, 46g carboidratos líquidos, 41g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Tigela de peru, brócolis e batata-doce

685 kcal

Jantar

760 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 42g gordura



Seekh de frango paquistanês

5 hambúrguer(es)- 593 kcal



Feijão-lima com manteiga

165 kcal

Day 2

1562 kcal ● 128g proteína (33%) ● 63g gordura (36%) ● 104g carboidrato (27%) ● 17g fibra (4%)

Almoço

805 kcal, 66g proteína, 80g carboidratos líquidos, 21g gordura



Mistura de arroz saborizada

382 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Jantar

760 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 42g gordura



Seekh de frango paquistanês

5 hambúrguer(es)- 593 kcal



Feijão-lima com manteiga

165 kcal

Day 3

1568 kcal ● 112g proteína (29%) ● 61g gordura (35%) ● 114g carboidrato (29%) ● 30g fibra (8%)

Almoço

755 kcal, 82g proteína, 13g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada de tomate e abacate

156 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal

Jantar

815 kcal, 30g proteína, 101g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal

Day 4

1568 kcal ● 112g proteína (29%) ● 61g gordura (35%) ● 114g carboidrato (29%) ● 30g fibra (8%)

Almoço

755 kcal, 82g proteína, 13g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada de tomate e abacate
156 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal

Jantar

815 kcal, 30g proteína, 101g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de folhas mistas
136 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
677 kcal

Day 5

1620 kcal ● 105g proteína (26%) ● 50g gordura (28%) ● 154g carboidrato (38%) ● 35g fibra (9%)

Almoço

805 kcal, 35g proteína, 94g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pão de alho simples
2 fatia(s)- 229 kcal



Cassoulet de feijão branco
577 kcal

Jantar

815 kcal, 70g proteína, 60g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1 lata(s)- 354 kcal

Day 6

1632 kcal ● 115g proteína (28%) ● 44g gordura (24%) ● 167g carboidrato (41%) ● 27g fibra (7%)

Almoço

855 kcal, 51g proteína, 113g carboidratos líquidos, 15g gordura



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal



Sanduíche mediterrâneo de peru
1 1/2 sanduíche(s)- 505 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal

Jantar

775 kcal, 65g proteína, 53g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas
347 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 costeleta(s)- 428 kcal

Day 7

1632 kcal ● 115g proteína (28%) ● 44g gordura (24%) ● 167g carboidrato (41%) ● 27g fibra (7%)

Almoço

855 kcal, 51g proteína, 113g carboidratos líquidos, 15g gordura



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal



Sanduíche mediterrâneo de peru
1 1/2 sanduíche(s)- 505 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal

Jantar

775 kcal, 65g proteína, 53g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas
347 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 costeleta(s)- 428 kcal

Produtos de aves

- frango moído, cru
1 1/4 lbs (567g)
- peru moído, cru
9 1/4 oz (265g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1131g)

Especiarias e ervas

- cominho em pó
5 colher de chá (10g)
- coentro em pó
5 colher de chá (8g)
- curry em pó
2 colher de chá (4g)
- sal
1 oz (24g)
- gengibre em pó
1 1/4 colher de chá (2g)
- pimenta-do-reino
3 g (3g)
- páprica
1/4 colher de chá (1g)
- alho em pó
1 1/2 g (2g)
- pó de chili
4 colher de chá (11g)
- manjericão fresco
24 folhas (12g)
- mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
1 1/4 grande (63g)
- manteiga
5 colher de chá (23g)
- iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
- queijo feta
6 colher de sopa (56g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 3/4 oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

Outro

- folhas verdes variadas
7 xícara (210g)
- molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)
- feijão branco, enlatado
3/4 lata(s) (329g)
- lentilhas, cruas
1 xícara (192g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
4 colher de chá (mL)
- abacates
2/3 abacate(s) (134g)
- azeitonas verdes
24 grande (106g)
- laranja
4 laranja (616g)

Produtos de panificação

- pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
- pão
9 oz (256g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

azeite
2 oz (mL)

molho para salada
6 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

coentro fresco
1 1/4 xícara (20g)

cebola
4 médio (diâ. 6,5 cm) (453g)

alho
7 dente(s) (de alho) (21g)

feijão-lima, congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)

brócolis congelado
2/3 lbs (302g)

batata-doce
1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento
(245g)

salsa fresca
6 colher de sopa, picado (23g)

tomates
5 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (697g)

aipo cru
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(30g)

cenouras
1 1/2 grande (108g)

pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)

Bebidas

água
4 xícara(s) (mL)

Produtos suínos

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 pedaço (370g)

Salsichas e embutidos

fatiados de peru
1/2 lbs (255g)

Almoço 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.

Tigela de peru, brócolis e batata-doce

685 kcal ● 61g proteína ● 23g gordura ● 45g carboidrato ● 13g fibra



páprica

1/4 colher de chá (1g)

brócolis congelado

5/8 embalagem (166g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

peru moído, cru

9 1/3 oz (265g)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

1. Preequeça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com o óleo, páprica, sal e pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe o peru moído em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o peru, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com um pouco mais de sal e pimenta.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Mistura de arroz saborizada

382 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 77g carboidrato ● 3g fibra



mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

óleo

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

azeite

1/2 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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e abacate

156 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

cebola

2 colher de chá, picado (10g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/3 abacate(s) (67g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

4 colher de chá, picado (20g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
 2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
 3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
 4. Sirva gelado.
-

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

tomates
12 tomatinhos (204g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
azeitonas verdes
12 grande (53g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
manjeriçã fresco, ralado
12 folhas (6g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)
azeite
4 colher de chá (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
azeitonas verdes
24 grande (106g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
pó de chili
4 colher de chá (11g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
manjeriçã fresco, ralado
24 folhas (12g)

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 manjeriçã 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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Pão de alho simples

2 fatia(s) - 229 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 fatia(s)

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
alho em pó
1 pitada (1g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra



caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

aiço cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja

2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche mediterrâneo de peru

1 1/2 sanduíche(s) - 505 kcal ● 40g proteína ● 13g gordura ● 50g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pão
3 fatia(s) (96g)
folhas verdes variadas
6 colher de sopa (11g)
fatiados de peru
1/4 lbs (128g)
queijo feta
3 colher de sopa (28g)
tomates, fatiado
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
cebola, fatiado
6 fatias finas (54g)

Para todas as 2 refeições:

pão
6 fatia(s) (192g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
fatiados de peru
1/2 lbs (255g)
queijo feta
6 colher de sopa (56g)
tomates, fatiado
6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
cebola, fatiado
12 fatias finas (108g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão.
Sirva.

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Seekh de frango paquistanês

5 hambúrguer(es) - 593 kcal ● 56g proteína ● 36g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

frango moído, cru

10 oz (284g)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

coentro em pó

1 colher de chá (2g)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

ovos

5/8 grande (31g)

óleo

2 colher de chá (mL)

coentro fresco, picado

10 colher de sopa (10g)

sal

5 pitada (4g)

gingibre em pó

5 pitada (1g)

cebola, cortado em cubos

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)

alho, picado

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

frango moído, cru

1 1/4 lbs (567g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

coentro em pó

2 colher de chá (3g)

curry em pó

2 colher de chá (4g)

ovos

1 1/4 grande (63g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

coentro fresco, picado

1 1/4 xícara (20g)

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

gingibre em pó

1 1/4 colher de chá (2g)

cebola, cortado em cubos

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Adicione todos os ingredientes, exceto o óleo, a uma tigela grande e misture com as mãos. Tenha cuidado para não misturar demais.
2. Modele em longos hambúrgueres/linguiças (para precisão da porção, faça o número de unidades indicado nos detalhes da receita).
3. Aqueça uma frigideira grande com óleo em fogo médio. Adicione as unidades e frite por cerca de 5-7 minutos de cada lado até que estejam cozidas. Sirva.

Feijão-lima com manteiga

165 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

sal

1 1/2 pitada (1g)

feijão-lima, congelado

3/8 embalagem (280 g) (107g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal

3 pitada (2g)

feijão-lima, congelado

3/4 embalagem (280 g) (213g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 93g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
molho de pimenta sriracha
1/2 colher de sopa (8g)
cebola, cortado em cubos
3/4 pequeno (53g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
3/4 lata(s) (336g)
salsa fresca, picado
3 colher de sopa, picado (11g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 pequeno (105g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)
salsa fresca, picado
6 colher de sopa, picado (23g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s) - 428 kcal ● 41g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (2g)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
coentro em pó
1/2 colher de sopa (3g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 pedaço (185g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
azeite, dividido
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 pedaço (370g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
azeite, dividido
2 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.