

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 1700 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** 1721 kcal ● 134g proteína (31%) ● 124g gordura (65%) ● 15g carboidrato (4%) ● 4g fibra (1%)

## Almoço

825 kcal, 56g proteína, 10g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Pizza na frigideira com queijo**  
2 pizza- 361 kcal



**Queijo**  
3 1/3 oz- 382 kcal



**Caldo de ossos**  
2 xícara(s)- 81 kcal

## Jantar

895 kcal, 78g proteína, 6g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Tomates salteados com alho e ervas**  
127 kcal



**Coxas de frango assadas**  
12 oz- 770 kcal

**Day 2** 1664 kcal ● 129g proteína (31%) ● 121g gordura (65%) ● 13g carboidrato (3%) ● 3g fibra (1%)

## Almoço

825 kcal, 56g proteína, 10g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Pizza na frigideira com queijo**  
2 pizza- 361 kcal



**Queijo**  
3 1/3 oz- 382 kcal



**Caldo de ossos**  
2 xícara(s)- 81 kcal

## Jantar

840 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 59g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
163 kcal



**Coxas de frango recheadas com queijo azul**  
1 1/2 coxa- 678 kcal

**Day 3** 1650 kcal ● 116g proteína (28%) ● 116g gordura (63%) ● 21g carboidrato (5%) ● 15g fibra (4%)

## Almoço

795 kcal, 10g proteína, 16g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Bifes de repolho assados com molho**  
427 kcal



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal

## Jantar

855 kcal, 106g proteína, 4g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Tomates salteados com alho e ervas**  
64 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**  
18 2/3 oz- 793 kcal

## Day 4

1667 kcal ● 151g proteína (36%) ● 106g gordura (57%) ● 17g carboidrato (4%) ● 9g fibra (2%)

### Almoço

810 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 61g gordura



#### Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal



#### Salada Cobb simples

519 kcal

### Jantar

855 kcal, 106g proteína, 4g carboidratos líquidos, 46g gordura



#### Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal



#### Tilápia grelhada no broiler

18 2/3 oz- 793 kcal

## Day 5

1660 kcal ● 107g proteína (26%) ● 123g gordura (67%) ● 21g carboidrato (5%) ● 11g fibra (3%)

### Almoço

810 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 61g gordura



#### Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal



#### Salada Cobb simples

519 kcal

### Jantar

850 kcal, 62g proteína, 8g carboidratos líquidos, 62g gordura



#### Cubos de bife

10 onça(s)- 704 kcal



#### Zoodles básicos

1 abobrinha- 145 kcal

## Day 6

1670 kcal ● 94g proteína (22%) ● 138g gordura (74%) ● 8g carboidrato (2%) ● 5g fibra (1%)

### Almoço

870 kcal, 36g proteína, 5g carboidratos líquidos, 77g gordura



#### Bife com manteiga de ervas

707 kcal



#### Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal

### Jantar

800 kcal, 58g proteína, 3g carboidratos líquidos, 61g gordura



#### Coxas ao molho Buffalo

12 oz- 700 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal

## Day 7

1670 kcal ● 94g proteína (22%) ● 138g gordura (74%) ● 8g carboidrato (2%) ● 5g fibra (1%)

### Almoço

870 kcal, 36g proteína, 5g carboidratos líquidos, 77g gordura



#### Bife com manteiga de ervas

707 kcal



#### Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal

### Jantar

800 kcal, 58g proteína, 3g carboidratos líquidos, 61g gordura



#### Coxas ao molho Buffalo

12 oz- 700 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal



## Produtos lácteos e ovos

- queijo**  
2/3 lbs (298g)
- queijo azul**  
4 oz (111g)
- ovos**  
2 2/3 médio (117g)
- manteiga**  
3 1/4 colher de sopa (47g)

## Salsichas e embutidos

- pepperoni**  
16 fatias (32g)
- presunto fatiado**  
1/2 lbs (227g)

## Vegetais e produtos vegetais

- cebola**  
4 colher de sopa, picado (60g)
- tomates**  
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (397g)
- alho**  
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- abobrinha**  
2 1/2 grande (813g)
- repolho**  
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
- alface romana (romaine)**  
8 xícara, ralado (376g)
- salsa fresca**  
4 colher de chá (5g)
- espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)

## Frutas e sucos de frutas

- azeitonas pretas**  
16 azeitonas grandes (70g)
- suco de limão**  
2 1/3 colher de sopa (mL)

## Outro

- tempero italiano**  
1 recipiente (≈21 g) (22g)
- caldo de ossos de frango**  
4 xícara(s) (mL)
- coxas de frango, com pele**  
1 1/2 lbs (680g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**  
2 1/2 colher de chá, moído (6g)
- sal**  
1 colher de sopa (17g)
- tomilho seco**  
3 1/4 pitada, moído (1g)
- páprica**  
1 1/2 pitada (0g)
- mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (7g)

## Gorduras e óleos

- azeite**  
1/4 lbs (mL)
- molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)
- óleo**  
2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**  
1/3 xícara (mL)

## Produtos de aves

- coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 1/3 lbs (595g)

## Produtos suíños

- bacon cru**  
1 fatia(s) (28g)

## Produtos de nozes e sementes

- pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)
- nozes**  
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)

## Peixes e mariscos

- tilápia, crua**  
2 1/3 lbs (1045g)

## Produtos bovinos

- bife de sirloin cru**  
10 oz (283g)
- entrecôte cru**  
13 1/3 oz (378g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot**  
4 colher de sopa (mL)



## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Pizza na frigideira com queijo

2 pizza - 361 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
1/2 xícara, ralado (54g)  
**pepperoni**  
8 fatias (16g)  
**cebola**  
2 colher de sopa, picado (30g)  
**azeitonas pretas**  
8 azeitonas grandes (35g)  
**tempo italiano**  
2 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
1 xícara, ralado (108g)  
**pepperoni**  
16 fatias (32g)  
**cebola**  
4 colher de sopa, picado (60g)  
**azeitonas pretas**  
16 azeitonas grandes (70g)  
**tempo italiano**  
4 colher de chá (14g)

1. Borrife uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio-baixo.
2. Polvilhe o queijo na frigideira em formato circular. Use uma espátula para arrumar as bordas, raspando lascas soltas para dentro do círculo.
3. Adicione todas as coberturas.
4. Fique de olho e cozinhe por cerca de 5 minutos. O tempo varia conforme a intensidade do fogo, mas o queijo deve ficar borbulhante e macio por cima, crocante por baixo e fácil de levantar em uma peça.
5. Quando pronto, transfira para um prato e corte imediatamente.
6. Sirva!

### Queijo

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g proteína ● 32g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
1/4 lbs (95g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
6 2/3 oz (189g)

1. A receita não possui instruções.

### Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:  
**caldo de ossos de frango**  
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:  
**caldo de ossos de frango**  
4 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.

## Almoço 2

Comer em dia 3

### Bifes de repolho assados com molho

427 kcal ● 5g proteína ● 35g gordura ● 14g carboidrato ● 9g fibra



**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)  
**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**repolho**  
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

### Nozes-pecã

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



Rende 1/2 xícara  
**pecas**  
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
6 2/3 colher de sopa, sem casca  
(42g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
13 1/3 colher de sopa, sem casca  
(83g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada Cobb simples

519 kcal ● 39g proteína ● 34g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine)**  
4 xícara, ralado (188g)  
**queijo azul**  
1/3 xícara, esfarelado, sem compactar (45g)  
**tomates**  
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**presunto fatiado, desfiado**  
4 oz (113g)  
**ovos, cozido (duro) e cortado em quartos**  
1 1/3 médio (59g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**  
8 xícara, ralado (376g)  
**queijo azul**  
2/3 xícara, esfarelado, sem compactar (90g)  
**tomates**  
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)  
**vinagrete balsâmico**  
1/3 xícara (mL)  
**presunto fatiado, desfiado**  
1/2 lbs (227g)  
**ovos, cozido (duro) e cortado em quartos**  
2 2/3 médio (117g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela grande.
2. Tempere na hora de servir.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Bife com manteiga de ervas

707 kcal ● 34g proteína ● 63g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**entrecôte cru**  
6 2/3 oz (189g)  
**mostarda Dijon**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**salsa fresca, picado**  
2 colher de chá (3g)  
**manteiga, amolecido**  
4 colher de chá (19g)  
**alho, finamente picado**  
2/3 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**entrecôte cru**  
13 1/3 oz (378g)  
**mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de chá (mL)  
**salsa fresca, picado**  
4 colher de chá (5g)  
**manteiga, amolecido**  
2 2/3 colher de sopa (38g)  
**alho, finamente picado**  
1 1/3 dente (de alho) (4g)

1. Se a manteiga não estiver macia, coloque-a em uma tigela pequena própria para micro-ondas e aqueça por 3-8 segundos até amolecer um pouco. Adicione o alho, a mostarda Dijon, apenas metade da salsa e sal e pimenta a gosto à manteiga. Misture até ficar homogêneo.
2. Seque o bife com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Cozinhe o bife até atingir o ponto desejado, cerca de 3-5 minutos de cada lado. Transfira o bife para uma tábua e deixe descansar.
4. Fatie o bife e sirva coberto com a manteiga de ervas e a salsa restante.

### Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
1 médio (196g)  
**alho, picado**  
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
2 médio (392g)  
**alho, picado**  
1 dente (de alho) (3g)

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.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1/2 pint, tomatinhos (149g)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

### Coxas de frango assadas

12 oz - 770 kcal ● 77g proteína ● 51g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**coxa de frango com osso e pele, crua**  
3/4 lbs (340g)  
**tomilho seco**  
1 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final.  
Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



#### abobrinha

1/2 médio (98g)

#### bacon cru

1 fatia(s) (28g)

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.

### Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa - 678 kcal ● 62g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 coxa

#### queijo azul

3/4 oz (21g)

#### tomilho seco

1/4 colher de chá, moído (0g)

#### azeite

1/2 colher de chá (mL)

#### páprica

1 1/2 pitada (0g)

#### coxa de frango com osso e pele, crua

1 1/2 coxa(s) (255g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/4 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1/4 pint, tomatinhos (75g)  
**tempero italiano**  
3 pitada (1g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**alho, picado**  
1/4 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1/2 pint, tomatinhos (149g)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

### Tilápia grelhada no broiler

18 2/3 oz - 793 kcal ● 105g proteína ● 40g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**tilápia, crua**  
18 2/3 oz (523g)  
**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (3g)  
**tilápia, crua**  
2 1/3 lbs (1045g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (7g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Cubos de bife

10 onça(s) - 704 kcal ● 58g proteína ● 52g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 onça(s)

**bife de sirloin cru**

10 oz (283g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**alho, picado em cubos**

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

**manteiga, à temperatura ambiente**

2 colher de chá (9g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.

2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.

3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.

4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

### Zoodles básicos

1 abobrinha - 145 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 abobrinha

**abobrinha**

1 grande (323g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.

2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**

2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**coxas de frango, com pele**

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**

4 colher de sopa (mL)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**sal**

3 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**coxas de frango, com pele**

1 1/2 lbs (680g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
  2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
  3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
  4. Sirva.
-