

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 2600 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**      2562 kcal ● 177g proteína (28%) ● 188g gordura (66%) ● 29g carboidrato (5%) ● 13g fibra (2%)

## Almoço

1265 kcal, 68g proteína, 14g carboidratos líquidos, 102g gordura



**Coxas ao molho Buffalo**  
13 1/3 oz- 778 kcal



**Espaguete de abobrinha com alho**  
489 kcal

## Jantar

1295 kcal, 110g proteína, 15g carboidratos líquidos, 86g gordura



**Peitos de frango ao molho Caesar**  
14 2/3 oz- 842 kcal



**Espaguete de abobrinha com parmesão**  
454 kcal

**Day 2**      2607 kcal ● 174g proteína (27%) ● 192g gordura (66%) ● 29g carboidrato (4%) ● 17g fibra (3%)

## Almoço

1265 kcal, 68g proteína, 14g carboidratos líquidos, 102g gordura



**Coxas ao molho Buffalo**  
13 1/3 oz- 778 kcal



**Espaguete de abobrinha com alho**  
489 kcal

## Jantar

1340 kcal, 107g proteína, 16g carboidratos líquidos, 90g gordura



**Salada de frango Buffalo**  
791 kcal



**Nozes-pecã**  
3/4 xícara- 549 kcal

**Day 3**      2607 kcal ● 265g proteína (41%) ● 152g gordura (53%) ● 29g carboidrato (4%) ● 16g fibra (2%)

## Almoço

1265 kcal, 158g proteína, 13g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'**  
379 kcal



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

## Jantar

1340 kcal, 107g proteína, 16g carboidratos líquidos, 90g gordura



**Salada de frango Buffalo**  
791 kcal



**Nozes-pecã**  
3/4 xícara- 549 kcal

## Day 4

2581 kcal ● 317g proteína (49%) ● 130g gordura (45%) ● 25g carboidrato (4%) ● 11g fibra (2%)

### Almoço

1265 kcal, 158g proteína, 13g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'**  
379 kcal



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

### Jantar

1315 kcal, 159g proteína, 12g carboidratos líquidos, 68g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**  
367 kcal



**Peito de frango ao balsâmico**  
24 oz- 947 kcal

## Day 5

2627 kcal ● 235g proteína (36%) ● 161g gordura (55%) ● 25g carboidrato (4%) ● 33g fibra (5%)

### Almoço

1315 kcal, 76g proteína, 13g carboidratos líquidos, 93g gordura



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Wrap de alface com rosbife e abacate**  
3 wrap(s)- 947 kcal

### Jantar

1315 kcal, 159g proteína, 12g carboidratos líquidos, 68g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**  
367 kcal



**Peito de frango ao balsâmico**  
24 oz- 947 kcal

## Day 6

2577 kcal ● 250g proteína (39%) ● 166g gordura (58%) ● 13g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

### Almoço

1300 kcal, 170g proteína, 4g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Brócolis com manteiga**  
2 xícara(s)- 267 kcal



**Peito de frango básico**  
26 oz- 1032 kcal

### Jantar

1280 kcal, 80g proteína, 10g carboidratos líquidos, 101g gordura



**Coxas de frango com cogumelos**  
9 onça(s)- 886 kcal



**Espaguete de abobrinha com queijo**  
393 kcal

## Day 7

2577 kcal ● 250g proteína (39%) ● 166g gordura (58%) ● 13g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

### Almoço

1300 kcal, 170g proteína, 4g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Brócolis com manteiga**  
2 xícara(s)- 267 kcal



**Peito de frango básico**  
26 oz- 1032 kcal

### Jantar

1280 kcal, 80g proteína, 10g carboidratos líquidos, 101g gordura



**Coxas de frango com cogumelos**  
9 onça(s)- 886 kcal



**Espaguete de abobrinha com queijo**  
393 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
12 lbs (5333g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
3 coxa(s) (510g)

## Gorduras e óleos

- molho Caesar para salada  
1/4 xícara (54g)
- azeite  
1 1/3 xícara (mL)
- óleo  
3 oz (mL)
- maionese  
5 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
3/4 xícara (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo parmesão  
1/2 xícara (38g)
- iogurte grego desnatado, natural  
13 1/4 colher de sopa (233g)
- manteiga  
1/2 xícara (121g)
- creme de leite fresco  
6 colher de sopa (mL)
- queijo  
1 xícara, ralado (127g)

## Vegetais e produtos vegetais

- abobrinha  
14 1/2 médio (2842g)
- alho  
6 3/4 dente (de alho) (20g)
- aipo cru  
3 1/3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (57g)
- cebola  
13 1/4 colher de sopa, picada (133g)
- couve-flor  
3 xícara, picado (321g)
- alface romana (romaine)  
3 folha externa (84g)
- tomates  
1 1/2 tomate-ameixa (93g)
- cogumelos  
3/4 lbs (340g)
- brócolis congelado  
4 xícara (364g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
7 1/3 fl oz (mL)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/3 oz (9g)
- pimenta-do-reino  
2 1/4 g (2g)
- tempero de limão e pimenta  
3 colher de sopa (21g)
- mostarda  
1 colher de sopa (15g)

## Outro

- coxas de frango, com pele  
1 2/3 lbs (756g)
- folhas verdes variadas  
3 1/3 xícara (100g)
- tempero italiano  
1/2 colher de sopa (5g)

## Produtos de nozes e sementes

- pecas  
2 xícara, metades (198g)

## Salsichas e embutidos

- fatia de rosbife fatiada (friosshop)  
3/4 lbs (340g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
1 1/2 abacate(s) (302g)

## Bebidas

- água  
3/4 xícara(s) (mL)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Coxas ao molho Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteína ● 59g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (0g)  
**coxas de frango, com pele**  
13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
1/4 xícara (mL)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**coxas de frango, com pele**  
1 2/3 lbs (756g)

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.

### Espaguete de abobrinha com alho

489 kcal ● 8g proteína ● 42g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
3 médio (588g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
6 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
6 médio (1176g)  
**alho, picado**  
3 dente (de alho) (9g)

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

### Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'

379 kcal ● 6g proteína ● 34g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
3 pitada (2g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)  
**couve-flor**  
1 1/2 xícara, picado (161g)  
**creme de leite fresco**  
3 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**alho, picado**  
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**manteiga**  
3 colher de sopa (43g)  
**couve-flor**  
3 xícara, picado (321g)  
**creme de leite fresco**  
6 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Combine todos os ingredientes em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até ficar macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Verifique durante o processo.
3. Quando estiver macio, amasse e misture com um garfo.
4. Sirva.

### 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)  
**tempo 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)  
**tempo de limão e pimenta**  
3 colher de sopa (21g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.  
FOGÃO  
Aqueça 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.  
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.  
ASSADO  
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.  
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.  
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).  
GRELHADO/NA GRELHA  
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.  
Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### Nozes-pecã

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



Rende 1/2 xícara

#### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface com rosbife e abacate

3 wrap(s) - 947 kcal ● 72g proteína ● 58g gordura ● 11g carboidrato ● 24g fibra



Rende 3 wrap(s)

#### alface romana (romaine)

3 folha externa (84g)

#### mostarda

1 colher de sopa (15g)

#### fatia de rosbife fatiada (friosshop)

3/4 lbs (340g)

#### abacates, fatiado

1 1/2 abacate(s) (302g)

#### tomates, cortado em cubos

1 1/2 tomate-ameixa (93g)

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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Brócolis com manteiga

2 xícara(s) - 267 kcal ● 6g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

#### sal

1 pitada (0g)

#### brócolis congelado

2 xícara (182g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### manteiga

2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

#### sal

2 pitada (1g)

#### brócolis congelado

4 xícara (364g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

#### manteiga

4 colher de sopa (57g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Peito de frango básico

26 oz - 1032 kcal ● 164g proteína ● 42g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
26 oz (728g)  
**óleo**  
5 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 1/4 lbs (1456g)  
**óleo**  
3 1/4 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 1

Comer em dia 1

### Peitos de frango ao molho Caesar

14 2/3 oz - 842 kcal ● 100g proteína ● 47g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 2/3 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
14 2/3 oz (416g)  
**molho Caesar para salada**  
1/4 xícara (54g)  
**queijo parmesão**  
1/4 xícara (18g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

### Espaguete de abobrinha com parmesão

454 kcal ● 10g proteína ● 39g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



**abobrinha**  
2 1/2 médio (490g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
2 1/2 colher de sopa (13g)

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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada de frango Buffalo

791 kcal ● 100g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 2/3 xícara (50g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
13 1/3 oz (378g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
6 2/3 colher de sopa (117g)  
**molho Frank's Red Hot**  
5 colher de sopa (mL)  
**maionese**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, picado**  
1 2/3 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (28g)  
**cebola, picado**  
6 2/3 colher de sopa, picada (67g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 1/3 xícara (100g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 2/3 lbs (756g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
13 1/3 colher de sopa (233g)  
**molho Frank's Red Hot**  
10 colher de sopa (mL)  
**maionese**  
5 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, picado**  
3 1/3 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (57g)  
**cebola, picado**  
13 1/3 colher de sopa, picada (133g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsa, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

### Nozes-pecã

3/4 xícara - 549 kcal ● 7g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**

3/4 xícara, metades (74g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**

1 1/2 xícara, metades (149g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal ● 6g proteína ● 32g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**abobrinha**

2 1/4 médio (441g)

**alho, picado**

1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

1/4 xícara (mL)

**abobrinha**

4 1/2 médio (882g)

**alho, picado**

2 1/4 dente (de alho) (7g)

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.

---

### Peito de frango ao balsâmico

24 oz - 947 kcal ● 153g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (680g)  
**vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 lbs (1361g)  
**vinagrete balsâmico**  
3/4 xícara (mL)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/2 colher de sopa (5g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

---

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s) - 886 kcal ● 63g proteína ● 68g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**água**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 1/2 coxa(s) (255g)  
**cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
3 coxa(s) (510g)  
**cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**  
3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à 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 ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

---

## Espaguete de abobrinha com queijo

393 kcal ● 17g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
3/4 médio (147g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
3/4 colher de sopa (4g)  
**queijo**  
1/2 xícara, ralado (64g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
1 1/2 médio (294g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1 1/2 colher de sopa (8g)  
**queijo**  
1 xícara, ralado (127g)

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 os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
  3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.
-