

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 2800 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** 2828 kcal ● 254g proteína (36%) ● 190g gordura (61%) ● 15g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

## Almoço

1425 kcal, 135g proteína, 14g carboidratos líquidos, 88g gordura



**Castanhas de macadâmia**

435 kcal



**Salada básica de frango e espinafre**

989 kcal

## Jantar

1405 kcal, 120g proteína, 1g carboidratos líquidos, 102g gordura



**Frango frito low carb**

24 onças (oz)- 1404 kcal

**Day 2** 2765 kcal ● 203g proteína (29%) ● 181g gordura (59%) ● 35g carboidrato (5%) ● 47g fibra (7%)

## Almoço

1425 kcal, 135g proteína, 14g carboidratos líquidos, 88g gordura



**Castanhas de macadâmia**

435 kcal



**Salada básica de frango e espinafre**

989 kcal

## Jantar

1340 kcal, 69g proteína, 20g carboidratos líquidos, 93g gordura



**Bife com pimenta**

8 onça(s)- 704 kcal



**Couve com alho**

637 kcal

**Day 3** 2794 kcal ● 143g proteína (20%) ● 229g gordura (74%) ● 17g carboidrato (2%) ● 23g fibra (3%)

## Almoço

1365 kcal, 49g proteína, 7g carboidratos líquidos, 122g gordura



**BLT no pão de alface**

4 sanduíche(s)- 1037 kcal



**Castanhas de macadâmia**

326 kcal

## Jantar

1430 kcal, 94g proteína, 9g carboidratos líquidos, 107g gordura



**Refogado de couve-flor com espinafre**

3 1/2 xícara(s)- 249 kcal



**Coxas de frango com cogumelos**

12 onça(s)- 1182 kcal

## Day 4

2769 kcal ● 157g proteína (23%) ● 216g gordura (70%) ● 31g carboidrato (4%) ● 19g fibra (3%)

### Almoço

1365 kcal, 49g proteína, 7g carboidratos líquidos, 122g gordura



**BLT no pão de alface**  
4 sanduíche(s)- 1037 kcal



**Castanhas de macadâmia**  
326 kcal

### Jantar

1405 kcal, 109g proteína, 24g carboidratos líquidos, 93g gordura



**Amendoins torrados**  
3/8 xícara(s)- 345 kcal



**Salada simples de sardinha**  
1061 kcal

## Day 5

2754 kcal ● 140g proteína (20%) ● 225g gordura (74%) ● 27g carboidrato (4%) ● 15g fibra (2%)

### Almoço

1385 kcal, 38g proteína, 12g carboidratos líquidos, 129g gordura



**Castanhas de macadâmia**  
653 kcal



**Rolinhos de salmão defumado**  
8 3/4 oz- 735 kcal

### Jantar

1365 kcal, 102g proteína, 15g carboidratos líquidos, 97g gordura



**Coxas de frango com limão e azeitonas**  
15 onça(s)- 1096 kcal



**Espaguete de abobrinha com alho**  
272 kcal

## Day 6

2772 kcal ● 220g proteína (32%) ● 195g gordura (63%) ● 24g carboidrato (3%) ● 10g fibra (1%)

### Almoço

1405 kcal, 118g proteína, 9g carboidratos líquidos, 98g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo**  
655 kcal



**Hambúrguer simples de peru**  
4 hambúrguer(es)- 750 kcal

### Jantar

1365 kcal, 102g proteína, 15g carboidratos líquidos, 97g gordura



**Coxas de frango com limão e azeitonas**  
15 onça(s)- 1096 kcal



**Espaguete de abobrinha com alho**  
272 kcal

## Day 7

2758 kcal ● 307g proteína (45%) ● 160g gordura (52%) ● 16g carboidrato (2%) ● 6g fibra (1%)

### Almoço

1405 kcal, 118g proteína, 9g carboidratos líquidos, 98g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo**  
655 kcal



**Hambúrguer simples de peru**  
4 hambúrguer(es)- 750 kcal

### Jantar

1355 kcal, 189g proteína, 7g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
28 oz- 1105 kcal



**Brócolis com molho de queijo**  
1 xícara(s)- 248 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- nozes de macadâmia sem casca, torradas  
10 oz (284g)

## Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco  
14 3/4 xícara(s) (443g)
- couve-manteiga (collard greens)  
2 lbs (907g)
- alho  
15 dente(s) (de alho) (45g)
- alface iceberg  
16 fatia(s) (560g)
- tomates  
16 fatia média (0,6 cm esp.) (320g)
- picles  
8 haste (280g)
- cogumelos  
1/2 lbs (227g)
- abobrinha  
6 médio (1143g)
- brócolis congelado  
1 xícara (91g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/4 lbs (mL)
- molho para salada  
9 3/4 colher de sopa (mL)
- maionese  
1/2 xícara (mL)
- azeite  
1/2 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico  
1/2 xícara (mL)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
4 lbs (1899g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
7 coxa(s) (1190g)
- peru moído, cru  
2 lbs (907g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho picante  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Outro

- coxas de frango, com pele  
1 1/2 lbs (680g)
- torresmo  
3/4 oz (21g)
- couve-flor ralada congelada  
3 1/2 xícara, congelada (371g)
- folhas verdes variadas  
6 xícara (180g)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor  
6 colher de sopa (mL)
- tempero italiano  
1 colher de chá (3g)

## Produtos lácteos e ovos

- manteiga  
2 colher de sopa (28g)
- queijo cremoso  
5 oz (142g)
- queijo parmesão  
2 1/2 colher de sopa (13g)
- queijo  
2 xícara, ralado (240g)
- creme de leite fresco  
2 colher de sopa (mL)

## Produtos bovinos

- entrecôte cru  
1/2 lbs (227g)

## Produtos suíños

- bacon, cozido  
24 fatia(s) (240g)

## Bebidas

- água  
1/2 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado  
6 colher de sopa (55g)

## Peixes e mariscos

- sardinhas, enlatadas em óleo  
4 lata (368g)

**caldo de galinha pronto**  
5/8 xícara(s) (mL)

**salmão defumado**  
1/4 lbs (106g)

### Especiarias e ervas

- tempero cajun**  
1 colher de chá (2g)
  - sal**  
1/3 oz (10g)
  - alecrim seco**  
2 1/2 g (2g)
  - pimenta-do-reino**  
1/4 oz (8g)
  - endro seco (dill)**  
1 1/4 colher de chá (1g)
  - alho em pó**  
4 pitada (2g)
  - mostarda amarela**  
4 pitada ou 1 sachê (3g)
- 

### Frutas e sucos de frutas

- limão**  
1 1/4 grande (105g)
- azeitonas verdes**  
1 1/4 lata pequena (~60 g) (80g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Castanhas de macadâmia

435 kcal ● 4g proteína ● 43g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada básica de frango e espinafre

989 kcal ● 130g proteína ● 45g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**espinafre fresco**  
6 1/2 xícara(s) (195g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**molho para salada**  
5 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
1 1/4 lbs (553g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**  
13 xícara(s) (390g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**molho para salada**  
9 3/4 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
2 1/2 lbs (1106g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### BLT no pão de alface

4 sanduíche(s) - 1037 kcal ● 45g proteína ● 90g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**alface iceberg**  
8 fatia(s) (280g)  
**bacon, cozido**  
12 fatia(s) (120g)  
**maionese**  
4 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
8 fatia média (0,6 cm esp.) (160g)  
**picles**  
4 haste (140g)

Para todas as 2 refeições:

**alface iceberg**  
16 fatia(s) (560g)  
**bacon, cozido**  
24 fatia(s) (240g)  
**maionese**  
1/2 xícara (mL)  
**tomates**  
16 fatia média (0,6 cm esp.) (320g)  
**picles**  
8 haste (280g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, corte as duas bordas arredondadas da alface iceberg para formar as duas partes do “pão”.
3. Espalhe maionese na fatia superior da alface.
4. Adicione o bacon cozido, tomates e picles na fatia inferior da alface e cubra com a outra fatia.

### Castanhas de macadâmia

326 kcal ● 3g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

---

### Castanhas de macadâmia

653 kcal ● 7g proteína ● 65g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



**nozes de macadâmia sem casca,  
torradas**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui  
instruções.

---

### Rolinhos de salmão defumado

8 3/4 oz - 735 kcal ● 32g proteína ● 64g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 3/4 oz

**salmão defumado**  
1/4 lbs (106g)  
**endro seco (dill)**  
1 1/4 colher de chá (1g)  
**queijo cremoso**  
5 oz (142g)

1. Coloque o cream cheese entre duas folhas de plástico filme.
2. Usando um rolo, abra o cream cheese até formar um retângulo fino.
3. Remova a folha superior do plástico e polvilhe o endro sobre o cream cheese.
4. Cubra o cream cheese com uma camada uniforme de salmão defumado, pressionando suavemente.
5. Adicione uma nova folha de plástico por cima para cobrir o salmão.
6. Vire tudo de modo que o lado do cream cheese fique para cima e remova a camada superior do plástico.
7. Enrole cuidadosamente uma das bordas (de um dos lados mais longos) até o outro lado, puxando o plástico conforme enrola.
8. Quando estiver enrolado, embrulhe no plástico filme e guarde na geladeira até o momento de servir. Fatie e sirva. (Embora possa fatiar imediatamente, é recomendado deixar algumas horas na geladeira para facilitar o corte.)

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Espaguete de abobrinha com queijo

655 kcal ● 29g proteína ● 55g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1 1/4 médio (245g)  
**azeite**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1 1/4 colher de sopa (6g)  
**queijo**  
1 xícara, ralado (106g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
2 1/2 médio (490g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
2 1/2 colher de sopa (13g)  
**queijo**  
2 xícara, ralado (212g)

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.

### Hambúrguer simples de peru

4 hambúrguer(es) - 750 kcal ● 89g proteína ● 44g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peru moído, cru**  
1 lbs (454g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peru moído, cru**  
2 lbs (907g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

1. Em uma tigela, tempere o peru moído com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos. Modele o peru em formato de hambúrguer.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira quente. Adicione o hambúrguer e cozinhe por cerca de 3–4 minutos de cada lado ou até não apresentar mais cor rosa no interior. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### 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 2 ↗

Comer em dia 2

### Bife com pimenta

8 onça(s) - 704 kcal ● 40g proteína ● 59g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 onça(s)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**entrecôte cru**

1/2 lbs (227g)

**alecrim seco**

1/3 colher de chá (0g)

**pimenta-do-reino**

2 colher de chá, moído (5g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.

### Couve com alho

637 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 18g carboidrato ● 37g fibra



**couve-manteiga (collard greens)**  
2 lbs (907g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**alho, picado**  
6 dente(s) (de alho) (18g)

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 3 ↗

Comer em dia 3

### Refrigerado de couve-flor com espinafre

3 1/2 xícara(s) - 249 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

**couve-flor ralada congelada**  
3 1/2 xícara, congelada (371g)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)  
**espinafre fresco, picado**  
1 3/4 xícara(s) (53g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

### Coxas de frango com cogumelos

12 onça(s) - 1182 kcal ● 84g proteína ● 91g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 onça(s)

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 coxa(s) (340g)  
**cogumelos, fatiado com 1/4 de**  
**polegada de espessura**  
1/2 lbs (227g)

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.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

### Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)



**amendoim torrado**  
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada simples de sardinha

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



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

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

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Coxas de frango com limão e azeitonas

15 onça(s) - 1096 kcal ● 98g proteína ● 73g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 1/2 coxa(s) (425g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
5 pitada, moído (1g)  
**alecrim seco**  
1 colher de chá (1g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**limão**  
5/8 grande (53g)  
**azeitonas verdes**  
5/8 lata pequena (~60 g) (40g)  
**caldo de galinha pronto**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango com osso e pele, crua**  
5 coxa(s) (850g)  
**sal**  
5 pitada (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/4 colher de chá, moído (3g)  
**alecrim seco**  
2 colher de chá (2g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**limão**  
1 1/4 grande (105g)  
**azeitonas verdes**  
1 1/4 lata pequena (~60 g) (80g)  
**caldo de galinha pronto**  
5/8 xícara(s) (mL)  
**alho, picado**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

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.

## Espaguete de abobrinha com alho

272 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
5 colher de chá (mL)  
**abobrinha**  
1 2/3 médio (327g)  
**alho, picado**  
5/6 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**abobrinha**  
3 1/3 médio (653g)  
**alho, picado**  
1 2/3 dente (de alho) (5g)

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 6 ↗

Comer em dia 7

### Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 28 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (794g)  
**vinagrete balsâmico**  
1/2 xícara (mL)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
1 colher de chá (3g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinhar 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.

### Brócolis com molho de queijo

1 xícara(s) - 248 kcal ● 10g proteína ● 20g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

**queijo**  
4 colher de sopa, ralado (28g)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**mostarda amarela**  
4 pitada ou 1 sachê (3g)  
**creme de leite fresco**  
2 colher de sopa (mL)  
**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, em uma panela pequena em fogo médio-baixo, misture o creme de leite, a mostarda e o alho em pó até começar a borbulhar.
3. Adicione o queijo em etapas, mexendo até derreter completamente e ficar homogêneo com o creme.
4. Cubra o brócolis com a mistura de queijo e sirva!