

Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente de 1300 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 1348 kcal ● 94g proteína (28%) ● 47g gordura (32%) ● 123g carboidrato (36%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

625 kcal, 45g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Stir fry de porco com vegetais
440 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Jantar

725 kcal, 49g proteína, 72g carboidratos líquidos, 24g gordura



Quiabo
1 1/4 xícara- 50 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
386 kcal



Mistura de arroz saborizada
287 kcal

Day 2 1282 kcal ● 102g proteína (32%) ● 44g gordura (31%) ● 99g carboidrato (31%) ● 20g fibra (6%)

Almoço

625 kcal, 45g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Stir fry de porco com vegetais
440 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Jantar

655 kcal, 57g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pozole mexicano
454 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Day 3 1306 kcal ● 108g proteína (33%) ● 67g gordura (46%) ● 52g carboidrato (16%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

635 kcal, 51g proteína, 21g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de atum com abacate
436 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Jantar

670 kcal, 57g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tigela de carne com gengibre e cenoura
573 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Day 4

1306 kcal ● 108g proteína (33%) ● 67g gordura (46%) ● 52g carboidrato (16%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

635 kcal, 51g proteína, 21g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de atum com abacate
436 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Jantar

670 kcal, 57g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tigela de carne com gengibre e cenoura
573 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Day 5

1314 kcal ● 101g proteína (31%) ● 67g gordura (46%) ● 57g carboidrato (17%) ● 19g fibra (6%)

Almoço

700 kcal, 43g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



Wrap de salada de atum
1 wrap(s)- 552 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal

Jantar

615 kcal, 58g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
449 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Day 6

1314 kcal ● 101g proteína (31%) ● 67g gordura (46%) ● 57g carboidrato (17%) ● 19g fibra (6%)

Almoço

700 kcal, 43g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



Wrap de salada de atum
1 wrap(s)- 552 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal

Jantar

615 kcal, 58g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
449 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Day 7

1290 kcal ● 98g proteína (30%) ● 46g gordura (32%) ● 106g carboidrato (33%) ● 15g fibra (5%)

Almoço

600 kcal, 45g proteína, 58g carboidratos líquidos, 17g gordura



Legumes mistos
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
1 sanduíche(s)- 456 kcal

Jantar

690 kcal, 53g proteína, 48g carboidratos líquidos, 29g gordura



Milho e feijão-lima salteados
179 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Mistura de arroz saborizada
143 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ quiabo, congelado
1 1/4 xícara (140g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
17 oz (487g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (472g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ gengibre fresco
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
- ☐ cenouras
3 1/2 médio (209g)
- ☐ alface romana
2 cabeça (1256g)
- ☐ cebola
1/2 pequeno (35g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1/2 lbs (227g)
- ☐ aipo cru
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)
- ☐ grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
- ☐ feijão-lima congelado
6 colher de sopa (60g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ maionese
5 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
11 1/2 g (mL)
- ☐ molho ranch
2 colher de chá (mL)

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero chipotle
1 1/3 colher de chá (3g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ghee
1 1/4 colher de chá (6g)
- ☐ leite integral
2 2/3 xícara(s) (mL)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
3/4 saqueta (~160 g) (119g)

Outro

- ☐ molho para salteados
4 colher de sopa (68g)
- ☐ folhas verdes variadas
9 1/2 xícara (285g)
- ☐ tomates cozidos com pimentões e especiarias
1/2 lata (~425 g) (210g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de chá (5g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
9 1/4 colher de sopa (108g)
- ☐ hominy branco
1/2 lata (440 g) (220g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1 lbs (452g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 2/3 lata (628g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)

- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)

Doces

- ☐ mel
1 1/4 colher de chá (9g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 1/4 oz (177g)
- ☐ lombo de porco sem osso
3/4 lbs (340g)
- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
1/2 lbs (227g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
22 oz (618g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lb (227g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de chá (mL)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
 - ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Stir fry de porco com vegetais

440 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

lombo de porco sem osso, cortado em cubos

6 oz (170g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

mistura de vegetais congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

molho para salteados

2 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

óleo, dividido

1/2 colher de sopa (mL)

lombo de porco sem osso, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

mistura de vegetais congelados

1 pacote (280 g) (284g)

molho para salteados

4 colher de sopa (68g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

atum enlatado

1 lata (172g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1/2 pequeno (35g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

atum enlatado

2 lata (344g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

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.

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de salada de atum

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g proteína ● 29g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

atum enlatado

5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

maionese

3 colher de sopa (mL)

atum enlatado

10 oz (284g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre a tortilha e enrole-a.

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**alface romana, picado
grosseiramente**

3/4 corações (375g)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado
grosseiramente**

1 1/2 corações (750g)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)

(185g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

mistura de vegetais congelados

1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s) - 456 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**

6 oz (170g)

azeite

1 colher de chá (mL)

alface romana

1 folha interna (6g)

molho ranch

2 colher de chá (mL)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Quiabo

1 1/4 xícara - 50 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



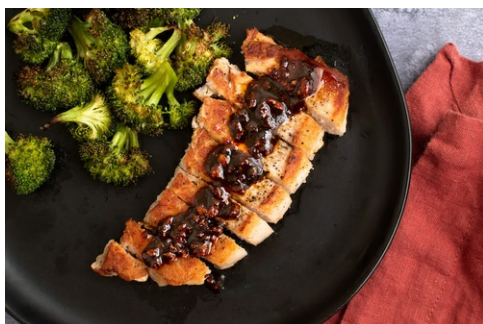
Rende 1 1/4 xícara

quiabo, congelado
1 1/4 xícara (140g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

Costeletas de porco com mel e chipotle

386 kcal ● 38g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

água

2 colher de chá (mL)

tempero chipotle

1/3 colher de chá (1g)

mel

1 1/4 colher de chá (9g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

6 1/4 oz (177g)

ghee

1 1/4 colher de chá (6g)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Mistura de arroz saborizada

287 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



mistura de arroz temperada

1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Pozole mexicano

454 kcal ● 53g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 9g fibra



hominy branco, não escorrido

1/2 lata (440 g) (220g)

lombo suíno (tenderloin), cru, aparado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (227g)

tomates cozidos com pimentões e especiarias, não escorrido

1/2 lata (~425 g) (210g)

tempero chipotle

1 colher de chá (2g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. Aqueça uma panela grande em fogo médio-alto. Unte a panela com spray de cozinha.
2. Polvilhe o porco uniformemente com a mistura de tempero chipotle.
3. Adicione o porco à panela; cozinhe por 4 minutos ou até dourar.
4. Misture o hominy, os tomates e 1 xícara de água. Leve à fervura; tampe, reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos ou até que o porco esteja macio. Misture o coentro (opcional).
5. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de carne com gengibre e cenoura

573 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 24g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

coentro fresco, picado

1 colher de sopa, picado (3g)

gengibre fresco, descascado e picado

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

cenouras, desfiado ou finamente fatiado

1/2 grande (36g)

molho de pimenta sriracha

4 pitada (3g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

carne moída (93% magra)

1/2 lbs (226g)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

coentro fresco, picado

2 colher de sopa, picado (6g)

gengibre fresco, descascado e picado

2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)

molho de soja (tamari)

4 colher de sopa (mL)

cenouras, desfiado ou finamente fatiado

1 grande (72g)

molho de pimenta sriracha

1 colher de chá (5g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

carne moída (93% magra)

1 lbs (452g)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture a maionese e a sriracha. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o gengibre e cozinhe por 1 minuto até perfumar. Adicione a carne e tempere com sal e pimenta. Desfie a carne e cozinhe até dourar, 5-8 minutos.
4. Junte as cenouras e o molho de soja e cozinhe mais alguns minutos até que as cenouras amoleçam e o molho de soja reduza.
5. Sirva o arroz em uma tigela e cubra com a mistura de carne e cenoura. Regue com a maionese com sriracha, polvilhe coentro e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

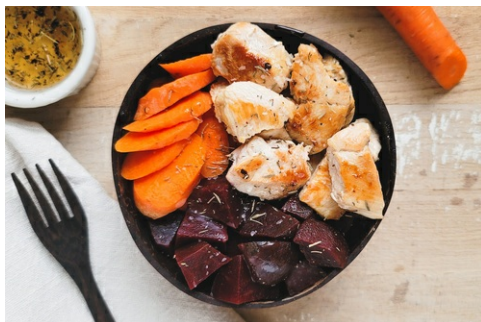
1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

449 kcal ● 53g proteína ● 20g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, finamente fatiado

1/2 médio (31g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

4 oz (113g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

1/2 lbs (224g)

vinagre de maçã

1/2 colher de chá (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, finamente fatiado

1 médio (61g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

1/2 lbs (227g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

1 lbs (448g)

vinagre de maçã

1 colher de chá (mL)

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Milho e feijão-lima salteados

179 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



azeite

1/2 colher de sopa (mL)

grãos de milho congelados

6 colher de sopa (51g)

feijão-lima congelado

6 colher de sopa (60g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lb (227g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



mistura de arroz temperada

1/4 saqueta (~160 g) (40g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

