

Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente de 2900 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 2861 kcal ● 300g proteína (42%) ● 129g gordura (41%) ● 93g carboidrato (13%) ● 31g fibra (4%)

Almoço

1405 kcal, 99g proteína, 71g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salada de slaw com frango buffalo
830 kcal



Pão de alho simples
5 fatia(s)- 573 kcal

Jantar

1460 kcal, 201g proteína, 23g carboidratos líquidos, 56g gordura



Couve-de-bruxelas assada
347 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
30 oz- 1110 kcal

Day 2 2861 kcal ● 300g proteína (42%) ● 129g gordura (41%) ● 93g carboidrato (13%) ● 31g fibra (4%)

Almoço

1405 kcal, 99g proteína, 71g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salada de slaw com frango buffalo
830 kcal



Pão de alho simples
5 fatia(s)- 573 kcal

Jantar

1460 kcal, 201g proteína, 23g carboidratos líquidos, 56g gordura



Couve-de-bruxelas assada
347 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
30 oz- 1110 kcal

Day 3 2858 kcal ● 321g proteína (45%) ● 122g gordura (38%) ● 79g carboidrato (11%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1400 kcal, 126g proteína, 75g carboidratos líquidos, 50g gordura



Couve com alho
438 kcal



Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal



Batatas-doces fritas
397 kcal

Jantar

1455 kcal, 195g proteína, 4g carboidratos líquidos, 71g gordura



Peito de frango básico
30 oz- 1190 kcal



Brócolis com manteiga
2 xícara(s)- 267 kcal

Day 4 2826 kcal ● 258g proteína (37%) ● 116g gordura (37%) ● 142g carboidrato (20%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1400 kcal, 126g proteína, 75g carboidratos líquidos, 50g gordura



Couve com alho
438 kcal



Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal



Batatas-doces fritas
397 kcal

Jantar

1425 kcal, 132g proteína, 67g carboidratos líquidos, 66g gordura



Purê de batata-doce
275 kcal



Frango com ranch
20 oz- 1151 kcal

Day 5 2917 kcal ● 238g proteína (33%) ● 154g gordura (47%) ● 98g carboidrato (13%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1490 kcal, 107g proteína, 31g carboidratos líquidos, 88g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
5 metade(s) de pimentão- 1139 kcal

Jantar

1425 kcal, 132g proteína, 67g carboidratos líquidos, 66g gordura



Purê de batata-doce
275 kcal



Frango com ranch
20 oz- 1151 kcal

Day 6 2894 kcal ● 183g proteína (25%) ● 170g gordura (53%) ● 112g carboidrato (16%) ● 45g fibra (6%)

Almoço

1490 kcal, 104g proteína, 98g carboidratos líquidos, 63g gordura



Sanduíche deli de peru com homus
3 sanduíche(s)- 1047 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal

Jantar

1405 kcal, 78g proteína, 14g carboidratos líquidos, 108g gordura



Coxas ao molho Buffalo
16 oz- 934 kcal



Salada de tomate e abacate
469 kcal

Day 7 2894 kcal ● 183g proteína (25%) ● 170g gordura (53%) ● 112g carboidrato (16%) ● 45g fibra (6%)

Almoço

1490 kcal, 104g proteína, 98g carboidratos líquidos, 63g gordura



Sanduíche deli de peru com homus
3 sanduíche(s)- 1047 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal

Jantar

1405 kcal, 78g proteína, 14g carboidratos líquidos, 108g gordura



Coxas ao molho Buffalo
16 oz- 934 kcal



Salada de tomate e abacate
469 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho ranch
1 xícara (mL)
- ☐ óleo
1/3 lbs (mL)
- ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (737g)
- ☐ brócolis congelado
2 xícara (182g)
- ☐ alho
8 1/4 dente(s) (de alho) (25g)
- ☐ couve-manteiga
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ batata-doce
6 1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (1311g)
- ☐ cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (126g)
- ☐ pimentão
2 1/2 grande (410g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1 oz (26g)
- ☐ pimenta-limão
1/4 xícara (26g)
- ☐ alho em pó
1/3 oz (9g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
11 1/2 lbs (5216g)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- ☐ mistura para molho ranch
1 1/4 sachê (28 g) (35g)
- ☐ coxas de frango com pele
2 lbs (907g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
13 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
2/3 vara (73g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1 1/2 lbs (704g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 abacate(s) (804g)
- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
3/4 xícara (180g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru
1 1/2 lbs (680g)

Produtos de nozes e sementes

☐ amêndoas
1 xícara, inteira (143g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de slaw com frango buffalo

830 kcal ● 79g proteína ● 50g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

Molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

molho ranch

1/2 xícara (mL)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio.
3. Adicione o frango e cozinhe por 5–6 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido e sem partes rosadas no centro. Reserve o frango para esfriar um pouco, então corte em pedaços pequenos. Misture o frango com molho picante.
4. Sirva sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
5. Dica de preparo: Guarde o frango e o molho ranch separadamente do repolho. Combine todos os componentes apenas antes de servir para manter o slaw crocante.

Pão de alho simples

5 fatia(s) - 573 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

manteiga

5 colher de chá (23g)

pão

5 fatia (160g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó

5 pitada (3g)

manteiga

1/4 xícara (45g)

pão

10 fatia (320g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Couve com alho

438 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 25g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

4 colher de chá (mL)

couve-manteiga

22 oz (624g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

8 1/4 dente(s) (de alho) (25g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

2 3/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

2 3/4 lbs (1247g)

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.

Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal ● 101g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

1 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Batatas-doces fritas

397 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 59g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, descascado

3/4 libras (341g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

3 pitada (2g)

páprica

3 pitada (1g)

alho em pó

3 pitada (1g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, descascado

1 1/2 libras (681g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

alho em pó

3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

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.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

5 metade(s) de pimentão - 1139 kcal ● 102g proteína ● 61g gordura ● 21g carboidrato ● 25g fibra



Rende 5 metade(s) de pimentão

cebola

5/8 pequeno (44g)

pimentão

2 1/2 grande (410g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

atum enlatado, escorrido

2 1/2 lata (430g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche deli de peru com homus

3 sanduíche(s) - 1047 kcal ● 89g proteína ● 27g gordura ● 92g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

homus

6 colher de sopa (90g)

pão

6 fatia(s) (192g)

fiambre de peru

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

12 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (324g)

homus

3/4 xícara (180g)

pão

12 fatia(s) (384g)

fiambre de peru

1 1/2 lbs (680g)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1 xícara, inteira (143g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve-de-bruxelas assada

347 kcal ● 10g proteína ● 20g gordura ● 18g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

3/4 lbs (340g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

3 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

1 1/2 lbs (680g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

30 oz - 1110 kcal ● 191g proteína ● 35g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

2 colher de sopa (13g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

30 oz (840g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

1/4 xícara (26g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 3/4 lbs (1680g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Peito de frango básico

30 oz - 1190 kcal ● 189g proteína ● 48g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 30 oz

óleo

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

30 oz (840g)

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 com manteiga

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



Rende 2 xícara(s)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

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.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Frango com ranch

20 oz - 1151 kcal ● 127g proteína ● 66g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura para molho ranch

5/8 sachê (28 g) (18g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

molho ranch

5 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

mistura para molho ranch

1 1/4 sachê (28 g) (35g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/2 lbs (1120g)

molho ranch

10 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas ao molho Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxas de frango com pele

1 lbs (454g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango com pele

2 lbs (907g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

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.

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

2 abacate(s) (402g)

suco de limão

4 colher de sopa (mL)

cebola

4 colher de sopa, picado (60g)

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.
-