

Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente — 3100 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 3075 kcal 317g proteína (41%) 89g gordura (26%) 217g carboidrato (28%) 34g fibra (4%)

Almoço

1500 kcal, 161g proteína, 89g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce
1330 kcal



Salada simples de folhas mistas
170 kcal

Jantar

1575 kcal, 156g proteína, 129g carboidratos líquidos, 44g gordura



Couve salteada
212 kcal



Mistura de arroz saborizada
573 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
21 1/3 oz- 790 kcal

Day 2 3075 kcal 317g proteína (41%) 89g gordura (26%) 217g carboidrato (28%) 34g fibra (4%)

Almoço

1500 kcal, 161g proteína, 89g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce
1330 kcal



Salada simples de folhas mistas
170 kcal

Jantar

1575 kcal, 156g proteína, 129g carboidratos líquidos, 44g gordura



Couve salteada
212 kcal



Mistura de arroz saborizada
573 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
21 1/3 oz- 790 kcal

Day 3 3051 kcal 223g proteína (29%) 139g gordura (41%) 190g carboidrato (25%) 38g fibra (5%)

Almoço

1470 kcal, 71g proteína, 73g carboidratos líquidos, 92g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Sanduíche Caprese
2 1/2 sanduíche(s)- 1152 kcal

Jantar

1585 kcal, 152g proteína, 117g carboidratos líquidos, 47g gordura



Lentilhas
463 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
1011 kcal



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

Day 4

3051 kcal ● 223g proteína (29%) ● 139g gordura (41%) ● 190g carboidrato (25%) ● 38g fibra (5%)

Almoço

1470 kcal, 71g proteína, 73g carboidratos líquidos, 92g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Sanduíche Caprese
2 1/2 sanduíche(s)- 1152 kcal

Jantar

1585 kcal, 152g proteína, 117g carboidratos líquidos, 47g gordura



Lentilhas
463 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
1011 kcal



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

Day 5

3076 kcal ● 229g proteína (30%) ● 111g gordura (32%) ● 254g carboidrato (33%) ● 37g fibra (5%)

Almoço

1575 kcal, 90g proteína, 104g carboidratos líquidos, 81g gordura



Barra proteica
2 barra- 490 kcal



Sanduíche de salada de ovos
2 sanduíche(s)- 1084 kcal

Jantar

1500 kcal, 139g proteína, 150g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
2 1/2 batata(s)- 1299 kcal

Day 6

3087 kcal ● 218g proteína (28%) ● 159g gordura (46%) ● 160g carboidrato (21%) ● 35g fibra (5%)

Almoço

1575 kcal, 90g proteína, 104g carboidratos líquidos, 81g gordura



Barra proteica
2 barra- 490 kcal



Sanduíche de salada de ovos
2 sanduíche(s)- 1084 kcal

Jantar

1515 kcal, 128g proteína, 56g carboidratos líquidos, 78g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão
1395 kcal

Day 7

3119 kcal ● 237g proteína (30%) ● 137g gordura (40%) ● 204g carboidrato (26%) ● 31g fibra (4%)

Almoço

1605 kcal, 109g proteína, 147g carboidratos líquidos, 59g gordura



Arroz branco com manteiga
891 kcal



Lombo de porco
14 2/3 oz- 429 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
286 kcal

Jantar

1515 kcal, 128g proteína, 56g carboidratos líquidos, 78g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão
1395 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 lbs (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)
- ☐ maionese
1/2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
7 xícara, picada (280g)
- ☐ brócolis congelado
2 embalagem (568g)
- ☐ batata-doce
6 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (1365g)
- ☐ cenouras
2 1/4 médio (137g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
18 oz (510g)
- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (568g)
- ☐ cebola
2 1/3 pequeno (163g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 1/3 xícara (336g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
2 saqueta (~160 g) (316g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-limão
2 2/3 colher de sopa (18g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ páprica
1/3 oz (9g)
- ☐ tomilho seco
1 colher de sopa, folhas (3g)
- ☐ mostarda amarela
1 colher de chá ou 1 sachê (5g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 lbs (3670g)

Produtos suínos

- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
4 lbs (1776g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
18 xícara (540g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
4 barra (200g)

Bebidas

- ☐ água
8 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/3 xícara (256g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/3 xícara(s) (320g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
2 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ molho pesto
10 colher de sopa (160g)
- ☐ molho barbecue
6 3/4 colher de sopa (119g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 1/4 xícara (231g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (99g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ muçarela fresca
10 fatias (284g)
- ☐ ovos
12 médio (528g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
3/4 xícara (210g)
- ☐ manteiga
2 3/4 colher de sopa (39g)

Produtos de panificação

☐ pão
1 1/4 lbs (576g)

Frutas e sucos de frutas

☐ Toranja
2 grande ($\approx 11,5$ cm diâ.) (664g)

☐ azeitonas pretas enlatadas
24 azeitonas grandes (106g)

☐ suco de limão
4 colher de sopa (mL)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

1330 kcal ● 158g proteína ● 33g gordura ● 78g carboidrato ● 22g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite
4 colher de chá (mL)
lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 1/2 lbs (680g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
brócolis congelado
1 embalagem (284g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
páprica
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
3 lbs (1361g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
brócolis congelado
2 embalagem (568g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
páprica
1 colher de chá (2g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/2 xícara (mL)
folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche Caprese

2 1/2 sanduíche(s) - 1152 kcal ● 56g proteína ● 67g gordura ● 69g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho pesto
5 colher de sopa (80g)
muçarela fresca
5 fatias (142g)
tomates
5 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (135g)
pão
5 fatia(s) (160g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto
10 colher de sopa (160g)
muçarela fresca
10 fatias (284g)
tomates
10 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (270g)
pão
10 fatia(s) (320g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovos

2 sanduíche(s) - 1084 kcal ● 50g proteína ● 71g gordura ● 52g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- mostarda amarela**
4 pitada ou 1 sachê (3g)
- páprica**
2 pitada (1g)
- pão**
4 fatia (128g)
- pimenta-do-reino**
2 pitada (0g)
- sal**
2 pitada (1g)
- cebola, picado**
1/2 pequeno (35g)
- maionese**
4 colher de sopa (mL)
- ovos**
6 médio (264g)

Para todas as 2 refeições:

- mostarda amarela**
1 colher de chá ou 1 sachê (5g)
- páprica**
4 pitada (2g)
- pão**
8 fatia (256g)
- pimenta-do-reino**
4 pitada (0g)
- sal**
4 pitada (2g)
- cebola, picado**
1 pequeno (70g)
- maionese**
1/2 xícara (mL)
- ovos**
12 médio (528g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 4

Comer em dia 7

Arroz branco com manteiga

891 kcal ● 12g proteína ● 33g gordura ● 134g carboidrato ● 3g fibra

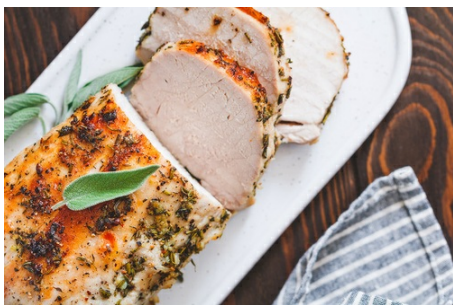


- arroz branco de grão longo**
1 xícara (170g)
- água**
2 xícara(s) (mL)
- sal**
1 colher de chá (6g)
- manteiga**
2 3/4 colher de sopa (39g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá, moído (1g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Lombo de porco

14 2/3 oz - 429 kcal ● 87g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 2/3 oz

lombo suíno (tenderloin), cru
14 2/3 oz (416g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\nSe o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.\nColoque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).\nRetire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 1/3 xícara (336g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve salteada

212 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve

3 1/2 xícara, picada (140g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

folhas de couve

7 xícara, picada (280g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Mistura de arroz saborizada

573 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 116g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mistura de arroz temperada

1 saqueta (~160 g) (158g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada

2 saqueta (~160 g) (316g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteína ● 25g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimenta-limão

4 colher de chá (9g)

azeite

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (597g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 2/3 colher de sopa (18g)

azeite

4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 2/3 lbs (1195g)

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreeaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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 e dia 4

Lentilhas

463 kcal ● 31g proteína ● 1g gordura ● 67g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sal

1 1/3 pitada (1g)

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/3 colher de chá (2g)

água

5 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 1/3 xícara (256g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1011 kcal ● 118g proteína ● 45g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- cenouras, finamente fatiado**
1 médio (69g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**
1/2 lbs (255g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**
18 oz (504g)
- vinagre de maçã**
1 colher de chá (mL)
- tomilho seco**
1/2 colher de chá, folhas (1g)
- óleo**
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- cenouras, finamente fatiado**
2 1/4 médio (137g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**
18 oz (510g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**
2 1/4 lbs (1008g)
- vinagre de maçã**
2 1/4 colher de chá (mL)
- tomilho seco**
1 colher de chá, folhas (1g)
- óleo**
1/4 xícara (mL)

- 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.
- 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.

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)

- (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
 - Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
 - 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.
 - Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
 - Solte com um garfo e sirva.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

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.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 1/2 batata(s) - 1299 kcal ● 135g proteína ● 16g gordura ● 138g carboidrato ● 17g fibra



Rende 2 1/2 batata(s)

batata-doce, cortado ao meio

2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

molho barbecue

6 2/3 colher de sopa (119g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
 2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
 3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
 4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
 5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
 6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
 7. Sirva.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão

1395 kcal ● 126g proteína ● 78g gordura ● 33g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

2/3 pequeno (47g)

tomates, picado

16 colher de sopa de tomates-cereja (149g)

azeitonas pretas enlatadas, sem caroço

12 azeitonas grandes (53g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

2/3 xícara(s) (160g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

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

16 oz (454g)

tomilho seco

1 colher de chá, folhas (1g)

páprica

1 colher de chá (2g)

óleo

4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1 1/3 pequeno (93g)

tomates, picado

2 xícara de tomates-cereja (298g)

azeitonas pretas enlatadas, sem caroço

24 azeitonas grandes (106g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/3 xícara(s) (320g)

suco de limão

4 colher de sopa (mL)

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

32 oz (907g)

tomilho seco

2 colher de chá, folhas (2g)

páprica

2 colher de chá (5g)

óleo

1/2 xícara (mL)

iogurte grego desnatado natural

3/4 xícara (210g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

1. Misture o iogurte grego e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe o frango por cerca de 10 minutos ou até que esteja cozido e sem partes rosadas por dentro. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o frango, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (frango, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.