

Meal Plan - Plano alimentar keto com jejum intermitente de 3300 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 3277 kcal ● 257g proteína (31%) ● 237g gordura (65%) ● 22g carboidrato (3%) ● 7g fibra (1%)

Almoço

1635 kcal, 126g proteína, 1g carboidratos líquidos, 125g gordura



Coxas ao molho Buffalo
28 oz- 1634 kcal

Jantar

1645 kcal, 131g proteína, 20g carboidratos líquidos, 112g gordura



Wrap de pulled pork em alface
6 wrap(s) (4 oz de porco cada)- 1316 kcal



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Day 2 3351 kcal ● 226g proteína (27%) ● 254g gordura (68%) ● 28g carboidrato (3%) ● 11g fibra (1%)

Almoço

1635 kcal, 126g proteína, 1g carboidratos líquidos, 125g gordura



Coxas ao molho Buffalo
28 oz- 1634 kcal

Jantar

1715 kcal, 100g proteína, 27g carboidratos líquidos, 130g gordura



Purê de couve-flor com bacon 'batatas'
1010 kcal



Couve-flor assada
231 kcal



Frango de rotisserie
8 onças (oz)- 476 kcal

Day 3 3334 kcal ● 255g proteína (31%) ● 238g gordura (64%) ● 34g carboidrato (4%) ● 10g fibra (1%)

Almoço

1720 kcal, 141g proteína, 15g carboidratos líquidos, 119g gordura



Purê de couve-flor com bacon 'batatas'
433 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
3 costeletas(s)- 1285 kcal

Jantar

1615 kcal, 114g proteína, 19g carboidratos líquidos, 119g gordura



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Salmão com queijo e alho
1467 kcal

Day 4

3334 kcal ● 255g proteína (31%) ● 238g gordura (64%) ● 34g carboidrato (4%) ● 10g fibra (1%)

Almoço

1720 kcal, 141g proteína, 15g carboidratos líquidos, 119g gordura



Purê de couve-flor com bacon 'batatas'
433 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
3 costeletas(s)- 1285 kcal

Jantar

1615 kcal, 114g proteína, 19g carboidratos líquidos, 119g gordura



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Salmão com queijo e alho
1467 kcal

Day 5

3306 kcal ● 281g proteína (34%) ● 227g gordura (62%) ● 23g carboidrato (3%) ● 13g fibra (2%)

Almoço

1705 kcal, 164g proteína, 3g carboidratos líquidos, 114g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal



Coxas de frango assadas
24 oz- 1540 kcal

Jantar

1605 kcal, 116g proteína, 19g carboidratos líquidos, 113g gordura



Salada Caesar de frango
1168 kcal



Castanhas de macadâmia
435 kcal

Day 6

3312 kcal ● 308g proteína (37%) ● 208g gordura (57%) ● 25g carboidrato (3%) ● 27g fibra (3%)

Almoço

1705 kcal, 164g proteína, 3g carboidratos líquidos, 114g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal



Coxas de frango assadas
24 oz- 1540 kcal

Jantar

1610 kcal, 144g proteína, 21g carboidratos líquidos, 94g gordura



Peito de frango básico
21 1/3 oz- 847 kcal



Salada de tomate e abacate
762 kcal

Day 7

3265 kcal ● 247g proteína (30%) ● 224g gordura (62%) ● 34g carboidrato (4%) ● 33g fibra (4%)

Almoço

1655 kcal, 103g proteína, 13g carboidratos líquidos, 130g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
732 kcal



Bife com pimenta
10 1/2 onça(s)- 924 kcal

Jantar

1610 kcal, 144g proteína, 21g carboidratos líquidos, 94g gordura



Peito de frango básico
21 1/3 oz- 847 kcal



Salada de tomate e abacate
762 kcal

Outro

- ☐ molho barbecue sem açúcar
6 colher de sopa (90g)
- ☐ coxas de frango com pele
3 1/2 lbs (1588g)
- ☐ frango de rotisseria, cozido
1/2 lbs (227g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface iceberg
6 folha, média (48g)
- ☐ alho
15 dente(s) (de alho) (45g)
- ☐ couve-flor
1 1/4 cabeça média (13-15 cm diâ.) (729g)
- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (855g)
- ☐ alface romana
1/2 cabeça (313g)
- ☐ abobrinha
3 1/4 médio (637g)
- ☐ cebola
6 1/2 colher de sopa, picado (98g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
9 1/4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
3/4 oz (21g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (3g)
- ☐ alho em pó
1 colher de sopa (9g)
- ☐ cebola em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ sal
1 1/2 oz (41g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 oz (17g)
- ☐ tomilho seco
1 g (1g)
- ☐ manjerição fresco
8 folhas (4g)

Produtos suínos

- ☐ paleta de porco
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ bacon cru
13 fatia(s) (368g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 pedaço (1110g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ macadâmias sem casca, torradas
2 oz (57g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/3 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho Caesar
4 colher de sopa (59g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/3 xícara (80g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
5 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ parmesão
1 1/2 xícara (145g)
- ☐ mussarela ralada
4 oz (113g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3 1/4 abacate(s) (653g)
- ☐ suco de limão
6 1/2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 lbs (907g)

Produtos de aves

☐ coentro em pó
3 colher de sopa (15g)

☐ alecrim seco
1/2 colher de chá (1g)

☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1535g)

☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3 lbs (1361g)

Produtos bovinos

☐ entrecôte (crua)
2/3 lbs (298g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas ao molho Buffalo

28 oz - 1634 kcal ● 126g proteína ● 125g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxas de frango com pele

1 3/4 lbs (794g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango com pele

3 1/2 lbs (1588g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (5g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

9 1/3 colher de sopa (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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de couve-flor com bacon 'batatas'

433 kcal ● 18g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

bacon cru

1 1/2 fatia(s) (43g)

couve-flor

1 xícara, picado (107g)

sal

2 pitada (2g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

creme de leite (nata) para bater

4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

bacon cru

3 fatia(s) (85g)

couve-flor

2 xícara, picado (214g)

sal

4 pitada (3g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

creme de leite (nata) para bater

2 2/3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

1. Combine todos os ingredientes, exceto o bacon, 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. Enquanto isso, cozinhe o bacon em uma frigideira, pique-o e reserve a gordura.
4. Quando a mistura de couve-flor estiver macia, despeje a gordura do bacon e o bacon picado sobre ela, e amasse e misture com um garfo.
5. Sirva.

Costeletas de porco com coentro e cominho

3 costelet(a)s - 1285 kcal ● 123g proteína ● 83g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite, dividido

3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

3 pedaço (555g)

coentro em pó

1 1/2 colher de sopa (8g)

cominho moído

1 1/2 colher de sopa (9g)

alho, picado

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

Para todas as 2 refeições:

azeite, dividido

6 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

6 pedaço (1110g)

coentro em pó

3 colher de sopa (15g)

cominho moído

3 colher de sopa (18g)

alho, picado

9 dente(s) (de alho) (27g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

abobrinha

1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

abobrinha

1 médio (196g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Coxas de frango assadas

24 oz - 1540 kcal ● 153g proteína ● 103g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomilho seco

2 pitada, moído (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/2 lbs (680g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

3 lbs (1361g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
 2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
 3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
 4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Espaguete de abobrinha com bacon

732 kcal ● 50g proteína ● 52g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



bacon cru

4 1/2 fatia(s) (128g)

abobrinha

2 1/4 médio (441g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Bife com pimenta

10 1/2 onça(s) - 924 kcal ● 53g proteína ● 77g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 10 1/2 onça(s)

pimenta-do-reino

2 1/2 colher de chá, moído (6g)

alecrim seco

1/2 colher de chá (1g)

entrecôte (crua)

2/3 lbs (298g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

manteiga

4 colher de chá (19g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Wrap de pulled pork em alface

6 wrap(s) (4 oz de porco cada) - 1316 kcal ● 121g proteína ● 85g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Rende 6 wrap(s) (4 oz de porco cada)

molho barbecue sem açúcar

6 colher de sopa (90g)

alface iceberg

6 folha, média (48g)

caldo de legumes

1/3 xícara(s) (mL)

cominho moído

1 colher de chá (3g)

páprica

1 colher de chá (3g)

alho em pó

1 colher de chá (4g)

cebola em pó

1 colher de chá (3g)

sal

1 colher de chá (7g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

paleta de porco

1 1/2 lbs (680g)

1. Esfregue os temperos em todos os lados da carne.
2. Coloque o porco na slow cooker e despeje o caldo ao redor.
3. Cozinhe na slow cooker por 4 horas em alta ou 8 horas em baixa. Quando pronto, o porco deve desfiar relativamente fácil com dois garfos. Se não desfiar, precisa de mais tempo.
4. Quando o porco estiver pronto, transfira para uma tigela e desfie com dois garfos. Adicione o caldo e misture bem.
5. Sirva o porco dentro das folhas de alface e cubra com molho barbecue (1 colher de sopa por wrap).

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Purê de couve-flor com bacon 'batatas'

1010 kcal ● 43g proteína ● 84g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



alho, picado

1 1/6 dente (de alho) (3g)

bacon cru

3 1/2 fatia(s) (99g)

couve-flor

2 1/3 xícara, picado (250g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

manteiga

2 1/3 colher de sopa (33g)

creme de leite (nata) para bater

3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

1. Combine todos os ingredientes, exceto o bacon, 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. Enquanto isso, cozinhe o bacon em uma frigideira, pique-o e reserve a gordura.
4. Quando a mistura de couve-flor estiver macia, despeje a gordura do bacon e o bacon picado sobre ela, e amasse e misture com um garfo.
5. Sirva.

Couve-flor assada

231 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



couve-flor, cortado em floretes

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

Frango de rotisserie

8 onças (oz) - 476 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onças (oz)

frango de rotisseria, cozido
1/2 lbs (227g)

1. Retire a carne dos ossos.
2. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(228g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

5 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (455g)

óleo

5 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Salmão com queijo e alho

1467 kcal ● 112g proteína ● 107g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco, picado
4 folhas (2g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
salmão
1 lbs (454g)
parmesão
2/3 xícara (66g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
óleo
4 colher de sopa (mL)
manjericão fresco, picado
8 folhas (4g)
suco de limão
4 colher de sopa (mL)
salmão
2 lbs (907g)
parmesão
1 1/3 xícara (132g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjericão, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada Caesar de frango

1168 kcal ● 112g proteína ● 70g gordura ● 17g carboidrato ● 7g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
2 peça (340g)
mussarela ralada
4 oz (113g)
molho Caesar
4 colher de sopa (59g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
parmesão
2 colher de sopa (13g)
alface romana
1/2 cabeça (313g)

1. Corte o frango em pedaços pequenos e cozinhe a gosto.
2. Lave as folhas de alface e coloque-as sobre papel-toalha, secando-as com leves batidas.
3. Corte a alface em tiras de 2,5 cm e coloque em uma tigela grande.
4. Adicione o frango e a mussarela e misture.
5. Polvilhe o queijo parmesão e sal e pimenta sobre a alface e misture novamente.
6. Adicione o molho às tigelas individuais ao servir para que não fiquem encharcadas.

Castanhas de macadâmia

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



macadâmias sem casca, torradas
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (597g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 2/3 lbs (1195g)

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.

Salada de tomate e abacate

762 kcal ● 10g proteína ● 59g gordura ● 21g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (200g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (3g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (327g)

suco de limão

3 1/4 colher de sopa (mL)

cebola

3 1/4 colher de sopa, picado (49g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.)

(400g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (4g)

sal

1/2 colher de sopa (10g)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

azeite

5 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

3 1/4 abacate(s) (653g)

suco de limão

6 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

6 1/2 colher de sopa, picado (98g)

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.
-