

Meal Plan - Plano alimentar paleo com jejum intermitente de 1500 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 1455 kcal ● 174g proteína (48%) ● 54g gordura (33%) ● 53g carboidrato (15%) ● 16g fibra (5%)

Almoço

705 kcal, 71g proteína, 36g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
599 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

750 kcal, 104g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal

Day 2 1473 kcal ● 156g proteína (42%) ● 49g gordura (30%) ● 83g carboidrato (23%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

720 kcal, 52g proteína, 66g carboidratos líquidos, 22g gordura



Beterrabas
3 beterrabas- 72 kcal



Hambúrguer simples de peru
2 hambúrguer(es)- 375 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal

Jantar

750 kcal, 104g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal

Day 3 1521 kcal ● 117g proteína (31%) ● 76g gordura (45%) ● 74g carboidrato (19%) ● 18g fibra (5%)

Almoço

720 kcal, 52g proteína, 66g carboidratos líquidos, 22g gordura



Beterrabas
3 beterrabas- 72 kcal



Hambúrguer simples de peru
2 hambúrguer(es)- 375 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal

Jantar

800 kcal, 65g proteína, 8g carboidratos líquidos, 54g gordura



Aspargos
157 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 1/2 costeletas(s)- 642 kcal

Day 4

1477 kcal ● 95g proteína (26%) ● 104g gordura (63%) ● 22g carboidrato (6%) ● 19g fibra (5%)

Almoço

680 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada simples de couve e abacate
345 kcal



Wrap de alface com hambúrguer e bacon
1 hambúrguer(es) (4 oz cada)- 333 kcal

Jantar

800 kcal, 65g proteína, 8g carboidratos líquidos, 54g gordura



Aspargos
157 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 1/2 costeletas(s)- 642 kcal

Day 5

1459 kcal ● 122g proteína (34%) ● 79g gordura (49%) ● 48g carboidrato (13%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

720 kcal, 58g proteína, 35g carboidratos líquidos, 36g gordura



Frango com mel e mostarda
8 oz- 437 kcal



Aspargos
282 kcal

Jantar

740 kcal, 64g proteína, 13g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
6 onça(s)- 300 kcal

Day 6

1459 kcal ● 122g proteína (34%) ● 79g gordura (49%) ● 48g carboidrato (13%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

720 kcal, 58g proteína, 35g carboidratos líquidos, 36g gordura



Frango com mel e mostarda
8 oz- 437 kcal



Aspargos
282 kcal

Jantar

740 kcal, 64g proteína, 13g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
6 onça(s)- 300 kcal

Day 7

1541 kcal ● 124g proteína (32%) ● 83g gordura (48%) ● 56g carboidrato (15%) ● 18g fibra (5%)

Almoço

700 kcal, 82g proteína, 22g carboidratos líquidos, 28g gordura



Frango e legumes assados em uma única assadeira
596 kcal



Batata-doce assada com alecrim
105 kcal

Jantar

840 kcal, 43g proteína, 34g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada de frango com mel e balsâmico
665 kcal



Abacate
176 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
7 3/4 médio (473g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
16 oz (451g)
- ☐ batata-doce
3 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (700g)
- ☐ aspargos
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ folhas de couve
1 1/4 maço (213g)
- ☐ alface romana
1 folha interna (6g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 médio (490g)
- ☐ tomates
2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (337g)
- ☐ pimentão vermelho
1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
5 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-limão
2 colher de sopa (14g)
- ☐ tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
3 1/2 colher de chá (21g)
- ☐ coentro em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ cominho moído
11 g (11g)
- ☐ manjeriço fresco
12 folhas (6g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2329g)
- ☐ carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
10 1/4 oz (292g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
2/3 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
- ☐ suco de limão
2 2/3 fl oz (mL)
- ☐ limão
1 1/4 pequeno (73g)
- ☐ abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
3 pedaço (555g)
- ☐ bacon
1 fatia(s) (10g)
- ☐ bacon cru
4 fatia(s) (113g)

Outro

- ☐ carne moída (20% de gordura)
4 oz (113g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (74g)

Doces

- ☐ mel
3 oz (88g)

- ☐ **chili em pó**
2 colher de chá (5g)
 - ☐ **mostarda Dijon**
3 colher de sopa (50g)
 - ☐ **páprica**
1 colher de chá (2g)
 - ☐ **alho em pó**
1 colher de chá (3g)
 - ☐ **vinagre balsâmico**
3/4 colher de sopa (mL)
 - ☐ **orégano seco**
1/4 colher de sopa, moído (1g)
 - ☐ **alecrim seco**
4 pitada (1g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

599 kcal ● 70g proteína ● 27g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



cenouras, finamente fatiado

2/3 médio (41g)

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

1/3 lbs (151g)

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

2/3 lbs (299g)

vinagre de maçã

2/3 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

óleo

4 colher de chá (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.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 maçã(s)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Beterrabas

3 beterrabas - 72 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas)**
3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas)**
6 beterraba(s) (300g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Hambúrguer simples de peru

2 hambúrguer(es) - 375 kcal ● 45g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)

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.

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



limão, espremido

3/4 pequeno (44g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

folhas de couve, picado

3/4 maço (128g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Wrap de alface com hambúrguer e bacon

1 hambúrguer(es) (4 oz cada) - 333 kcal ● 23g proteína ● 27g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 hambúrguer(es) (4 oz cada)

bacon

1 fatia(s) (10g)

alface romana

1 folha interna (6g)

carne moída (20% de gordura)

4 oz (113g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio e cozinhe o bacon até ficar pronto.
2. Enquanto isso, modele a carne em hambúrgueres e tempere todos os lados com sal/pimenta a gosto.
3. Retire o bacon cozido e coloque os hambúrgueres na frigideira. Cozinhe cada lado por cerca de 4 minutos (ou até a temperatura interna atingir cerca de 160°F (70°C)).
4. Quando os hambúrgueres estiverem prontos, coloque sobre folhas de alface romana e cubra com o bacon.
5. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Frango com mel e mostarda

8 oz - 437 kcal ● 52g proteína ● 12g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mostarda Dijon

5 colher de chá (25g)

mel

5 colher de chá (34g)

óleo

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon

3 colher de sopa (50g)

mel

3 colher de sopa (68g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue o molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até que fique bem coberto.
5. Retire da frigideira e sirva.

Aspargos

282 kcal ● 6g proteína ● 23g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

5 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

aspargos

1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1/4 xícara (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

sal

1 colher de chá (7g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

aspargos

18 oz (510g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Frango e legumes assados em uma única assadeira

596 kcal ● 81g proteína ● 24g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

orégano seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

abobrinha, fatiado

1/2 médio (98g)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tomates

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

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



alecrim seco
4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado
3 grande (216g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado
6 grande (432g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

1 colher de sopa (7g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 colher de sopa (14g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

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 e dia 4

Aspargos

157 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

aspargos

5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

aspargos

10 oz (284g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 1/2 costeletas(s) - 642 kcal ● 62g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite, dividido
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 1/2 pedaço (278g)
coentro em pó
3/4 colher de sopa (4g)
cominho moído
3/4 colher de sopa (5g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
sal
3 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru
2 fatia(s) (57g)
abobrinha
1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
4 fatia(s) (113g)
abobrinha
2 médio (392g)

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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s) - 300 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço fresco, ralado

6 folhas (3g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

chili em pó

1 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

azeitonas verdes

6 grande (26g)

sal

2 pitada (2g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriço fresco, ralado

12 folhas (6g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

chili em pó

2 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

sal

4 pitada (3g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tomates

12 tomatinhos (204g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
 2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
 3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
 4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriço e as azeitonas.
 5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
 6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de frango com mel e balsâmico

665 kcal ● 41g proteína ● 40g gordura ● 32g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado ao meio

10 1/4 colher de sopa de tomates-cereja (96g)

asas de frango, com pele, cruas

10 1/4 oz (292g)

folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (74g)

páprica

1 colher de chá (2g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

mel

1 colher de sopa (20g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nMisture a páprica, o alho em pó e o cominho em uma tigela pequena com um pouco de sal/pimenta. Tempere o frango e asse em uma assadeira por cerca de 25 minutos.\r\nEnquanto isso, misture o mel e o vinagre balsâmico e reserve.\r\nQuando o frango estiver pronto, pincele a cobertura de mel e balsâmico sobre o frango e asse por mais 3 minutos.\r\nSirva com folhas, tomates e vinagrete balsâmico.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.