

Meal Plan - Plano alimentar paleo de jejum intermitente de 1900 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 1919 kcal ● 173g proteína (36%) ● 94g gordura (44%) ● 68g carboidrato (14%) ● 28g fibra (6%)

Almoço

935 kcal, 81g proteína, 55g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Medalhões de batata-doce](#)
1 1/2 batata doce- 464 kcal



[Peito de frango ao balsâmico](#)
12 oz- 473 kcal

Jantar

980 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 54g gordura



[Salada de atum com abacate](#)
982 kcal

Day 2 1858 kcal ● 145g proteína (31%) ● 88g gordura (42%) ● 94g carboidrato (20%) ● 28g fibra (6%)

Almoço

935 kcal, 81g proteína, 55g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Medalhões de batata-doce](#)
1 1/2 batata doce- 464 kcal



[Peito de frango ao balsâmico](#)
12 oz- 473 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 39g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Tigela de frango, brócolis e batata-doce](#)
477 kcal



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

Day 3 1948 kcal ● 162g proteína (33%) ● 98g gordura (45%) ● 66g carboidrato (14%) ● 39g fibra (8%)

Almoço

1000 kcal, 86g proteína, 16g carboidratos líquidos, 56g gordura



[Salada de frango com abacate](#)
1001 kcal

Jantar

945 kcal, 76g proteína, 50g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Batata-doce assada com alecrim](#)
368 kcal



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)
3 xícara(s)- 209 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)
10 oz- 370 kcal

Day 4

1860 kcal ● 181g proteína (39%) ● 70g gordura (34%) ● 101g carboidrato (22%) ● 26g fibra (6%)

Almoço

915 kcal, 105g proteína, 51g carboidratos líquidos, 28g gordura



Gomos de batata-doce
347 kcal



Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal

Jantar

945 kcal, 76g proteína, 50g carboidratos líquidos, 42g gordura



Batata-doce assada com alecrim
368 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
10 oz- 370 kcal

Day 5

1878 kcal ● 154g proteína (33%) ● 75g gordura (36%) ● 126g carboidrato (27%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

915 kcal, 105g proteína, 51g carboidratos líquidos, 28g gordura



Gomos de batata-doce
347 kcal



Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal

Jantar

965 kcal, 48g proteína, 75g carboidratos líquidos, 47g gordura



Purê de batata-doce
366 kcal



Coxas de frango paleo com cogumelos
6 oz- 600 kcal

Day 6

1867 kcal ● 203g proteína (44%) ● 78g gordura (38%) ● 67g carboidrato (14%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

945 kcal, 101g proteína, 33g carboidratos líquidos, 41g gordura



Arroz de couve-flor
1 1/2 xícara(s)- 91 kcal



Pimentões recheados paleo estilo taco
4 pimentão(ões) recheado(s)- 854 kcal

Jantar

925 kcal, 102g proteína, 34g carboidratos líquidos, 37g gordura



Gomos de batata-doce
174 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
15 onça(s)- 749 kcal

Day 7

1867 kcal ● 203g proteína (44%) ● 78g gordura (38%) ● 67g carboidrato (14%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

945 kcal, 101g proteína, 33g carboidratos líquidos, 41g gordura



Arroz de couve-flor
1 1/2 xícara(s)- 91 kcal



Pimentões recheados paleo estilo taco
4 pimentão(ões) recheado(s)- 854 kcal

Jantar

925 kcal, 102g proteína, 34g carboidratos líquidos, 37g gordura



Gomos de batata-doce
174 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
15 onça(s)- 749 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
12 batata-doce, 13 cm de comprimento (2555g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (59g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (611g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/2 lbs (664g)
- ☐ couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
- ☐ cogumelos
4 oz (113g)
- ☐ purê de tomate
1 xícara (250g)
- ☐ pimentão
8 pequeno (592g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)

Outro

- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
- ☐ couve-flor congelada
3 xícara (340g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 lbs (3514g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1 coxa (170 g cada) (170g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/4 lata (387g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- ☐ sal
1 oz (32g)
- ☐ páprica
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ alecrim seco
3 1/2 colher de chá (4g)
- ☐ pimenta-limão
1 1/4 colher de sopa (9g)
- ☐ tempero para taco
4 colher de chá (11g)
- ☐ manjerição fresco
30 folhas (15g)
- ☐ chili em pó
5 colher de chá (14g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (427g)
- ☐ azeitonas verdes
30 grande (132g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

Bebidas

- ☐ água
1/4 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde
1 xícara (256g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
2 lbs (907g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Medalhões de batata-doce

1 1/2 batata doce - 464 kcal ● 5g proteína ● 21g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, fatiado

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

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, fatiado

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

óleo

3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

3 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de frango com abacate

1001 kcal ● 86g proteína ● 56g gordura ● 16g carboidrato ● 21g fibra



couve-de-bruxelas

10 brotos (190g)

óleo

4 colher de chá (mL)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

cebola

2 colher de sopa picada (20g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Pimentões recheados paleo estilo taco

4 pimentão(ões) recheado(s) - 854 kcal ● 100g proteína ● 34g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa verde

1/2 xícara (128g)

carne moída (93% magra)

1 lbs (454g)

purê de tomate

1/2 xícara (125g)

tempero para taco

2 colher de chá (6g)

pimentão

4 pequeno (296g)

Para todas as 2 refeições:

salsa verde

1 xícara (256g)

carne moída (93% magra)

2 lbs (907g)

purê de tomate

1 xícara (250g)

tempero para taco

4 colher de chá (11g)

pimentão

8 pequeno (592g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos pimentões e descarte as sementes. Reserve.
3. Em uma frigideira grande, doure a carne moída com um pouco de sal e pimenta, por 8-10 minutos.
4. Adicione o purê de tomate, o tempero para taco e cerca de metade da salsa verde. Cozinhe em fogo brando por 2-4 minutos e desligue o fogo.
5. Recheie os pimentões com a mistura de taco. Asse por 20 minutos até os pimentões ficarem macios.
6. Finalize com a salsa verde restante e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



cebola, picado

1/2 pequeno (39g)

tomates

1/2 xícara, picada (101g)

atum enlatado

2 1/4 lata (387g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

abacates

1 abacate(s) (226g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal ● 49g proteína ● 13g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

6 2/3 oz (187g)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Batata-doce assada com alecrim

368 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 43g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alecrim seco

1 3/4 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco

3 1/2 colher de chá (4g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

sal

1 colher de chá (7g)

azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

6 xícara (546g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal ● 64g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

2 colher de chá (4g)

azeite

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

1 1/4 colher de sopa (9g)

azeite

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

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
Preeaqueça 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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento
(420g)

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.

Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz - 600 kcal ● 42g proteína ● 46g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura

4 oz (113g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Tempere o frango por todos os lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Gomos de batata-doce

174 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Frango assado com tomates e azeitonas

15 onça(s) - 749 kcal ● 100g proteína ● 31g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço fresco, ralado

15 folhas (8g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

15 oz (425g)

chili em pó

2 1/2 colher de chá (7g)

pimenta-do-reino

5 pitada (1g)

azeitonas verdes

15 grande (66g)

sal

5 pitada (4g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

tomates

15 tomatinhos (255g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriço fresco, ralado

30 folhas (15g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

30 oz (851g)

chili em pó

5 colher de chá (14g)

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de chá (1g)

azeitonas verdes

30 grande (132g)

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

azeite

5 colher de chá (mL)

tomates

30 tomatinhos (510g)

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.

