

# Meal Plan - Plano alimentar paleo com jejum intermitente de 2300 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

2243 kcal ● 257g proteína (46%) ● 98g gordura (39%) ● 58g carboidrato (10%) ● 25g fibra (4%)

### Almoço

1130 kcal, 113g proteína, 14g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada básica de frango e espinafre

761 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal

### Jantar

1110 kcal, 144g proteína, 43g carboidratos líquidos, 34g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz- 790 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal

## Day 2

2256 kcal ● 219g proteína (39%) ● 105g gordura (42%) ● 80g carboidrato (14%) ● 28g fibra (5%)

### Almoço

1130 kcal, 113g proteína, 14g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada básica de frango e espinafre

761 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal

### Jantar

1125 kcal, 106g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal

## Day 3

2303 kcal ● 292g proteína (51%) ● 83g gordura (32%) ● 73g carboidrato (13%) ● 24g fibra (4%)

### Almoço

1175 kcal, 186g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



Brócolis

2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



Peito de frango ao balsâmico

28 oz- 1105 kcal

### Jantar

1125 kcal, 106g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal

## Day 4

2302 kcal ● 178g proteína (31%) ● 119g gordura (47%) ● 100g carboidrato (17%) ● 28g fibra (5%)

### Almoço

1185 kcal, 66g proteína, 33g carboidratos líquidos, 82g gordura



[Espaguete de abobrinha com alho](#)  
571 kcal



[Cenouras assadas](#)  
2 cenoura(s)- 106 kcal



[Linguiça de frango](#)  
4 unidade- 508 kcal

### Jantar

1120 kcal, 112g proteína, 67g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Frango e legumes assados em uma única assadeira](#)  
794 kcal



[Batatas-doces assadas](#)  
1 1/2 batata(s) doce(s)- 323 kcal

## Day 5

2308 kcal ● 170g proteína (29%) ● 104g gordura (41%) ● 142g carboidrato (25%) ● 30g fibra (5%)

### Almoço

1190 kcal, 58g proteína, 75g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Medalhões de batata-doce](#)  
2 batata doce- 618 kcal



[Peito de frango recheado com pimentão assado](#)  
8 oz- 572 kcal

### Jantar

1120 kcal, 112g proteína, 67g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Frango e legumes assados em uma única assadeira](#)  
794 kcal



[Batatas-doces assadas](#)  
1 1/2 batata(s) doce(s)- 323 kcal

## Day 6

2306 kcal ● 146g proteína (25%) ● 137g gordura (54%) ● 97g carboidrato (17%) ● 25g fibra (4%)

### Almoço

1190 kcal, 58g proteína, 75g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Medalhões de batata-doce](#)  
2 batata doce- 618 kcal



[Peito de frango recheado com pimentão assado](#)  
8 oz- 572 kcal

### Jantar

1115 kcal, 88g proteína, 22g carboidratos líquidos, 70g gordura



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)  
4 xícara(s)- 279 kcal



[Coxas de frango com pele ao mel e mostarda](#)  
12 oz- 837 kcal

## Day 7

2293 kcal ● 176g proteína (31%) ● 141g gordura (55%) ● 40g carboidrato (7%) ● 39g fibra (7%)

### Almoço

1175 kcal, 88g proteína, 18g carboidratos líquidos, 71g gordura



[Abacate](#)  
176 kcal



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

### Jantar

1115 kcal, 88g proteína, 22g carboidratos líquidos, 70g gordura



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)  
4 xícara(s)- 279 kcal



[Coxas de frango com pele ao mel e mostarda](#)  
12 oz- 837 kcal

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-limão  
4 colher de chá (9g)
- ☐ sal  
1 1/2 g (11g)
- ☐ pimenta-do-reino  
3 g (3g)
- ☐ tomilho seco  
3 g (3g)
- ☐ orégano seco  
2 colher de chá, moído (4g)
- ☐ páprica  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli  
2 1/4 colher de sopa (34g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada  
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo  
1/2 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
1/2 xícara (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
9 3/4 lbs (4385g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele  
1 lbs (454g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua  
1 1/2 lbs (680g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado  
12 1/2 xícara (1138g)
- ☐ batata-doce  
8 batata-doce, 13 cm de comprimento (1680g)
- ☐ espinafre fresco  
10 xícara(s) (300g)
- ☐ cenouras  
4 1/2 médio (266g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
1 lbs (454g)
- ☐ pimentão vermelho  
1 1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)
- ☐ brócolis  
1 1/3 xícara, picado (121g)
- ☐ abobrinha  
5 médio (947g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
13 1/4 colher de sopa, inteira (119g)

## Sopas, molhos e caldos

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

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêras  
4 médio (712g)
- ☐ suco de limão  
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates  
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ suco de limão  
4 colher de chá (mL)

## Outro

- ☐ tempero italiano  
1 colher de chá (3g)
- ☐ pimentões vermelhos assados  
1 1/3 pimenta(s) (93g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de frango, cozida  
4 linguiça (336g)

## Doces

- ☐ mel  
1 1/2 colher de sopa (32g)

- ☐ **cebola**  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (93g)
  - ☐ **tomates**  
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)
  - ☐ **alho**  
1 3/4 dente (de alho) (5g)
  - ☐ **couve-de-bruxelas**  
10 brotos (190g)
-

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada básica de frango e espinafre

761 kcal ● 100g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

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

15 oz (425g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**espinafre fresco**

5 xícara(s) (150g)

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

30 oz (851g)

**molho para salada**

1/2 xícara (mL)

**óleo**

5 colher de chá (mL)

**espinafre fresco**

10 xícara(s) (300g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

**amêndoas**

13 1/3 colher de sopa, inteira (119g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

---

### Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

#### **brócolis congelado**

2 1/2 xícara (228g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 28 oz

#### **tempero italiano**

1 colher de chá (3g)

#### **óleo**

3 1/2 colher de chá (mL)

#### **vinagrete balsâmico**

1/2 xícara (mL)

#### **peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 3/4 lbs (794g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Espaguete de abobrinha com alho

571 kcal ● 9g proteína ● 49g gordura ● 15g carboidrato ● 8g fibra



#### abobrinha

3 1/2 médio (686g)

#### alho, picado

1 3/4 dente (de alho) (5g)

#### azeite

1/4 xícara (mL)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

### Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

#### cenouras, fatiado

2 grande (144g)

#### óleo

1 colher de chá (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.

### Linguiça de frango

4 unidade - 508 kcal ● 56g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 unidade

#### linguiça de frango, cozida

4 linguiça (336g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Medalhões de batata-doce

2 batata doce - 618 kcal 6g proteína 28g gordura 72g carboidrato 13g fibra

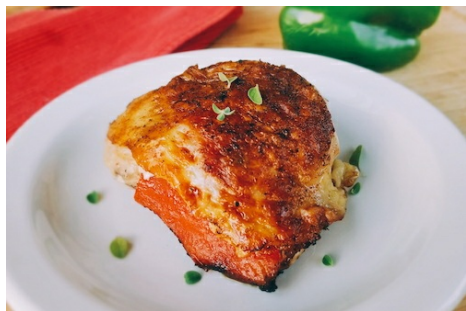


|                                            |                                            |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Translation missing: pt.for_single_meal    | Para todas as 2 refeições:                 |
| <b>batata-doce, fatiado</b>                | <b>batata-doce, fatiado</b>                |
| 2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g) | 4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g) |
| <b>óleo</b>                                | <b>óleo</b>                                |
| 2 colher de sopa (mL)                      | 4 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 recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal 51g proteína 39g gordura 4g carboidrato 0g fibra



|                                                              |                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Translation missing: pt.for_single_meal                      | Para todas as 2 refeições:                                   |
| <b>pimentões vermelhos assados, cortado em tiras grossas</b> | <b>pimentões vermelhos assados, cortado em tiras grossas</b> |
| 2/3 pimenta(s) (47g)                                         | 1 1/3 pimenta(s) (93g)                                       |
| <b>óleo</b>                                                  | <b>óleo</b>                                                  |
| 1 colher de chá (mL)                                         | 2 colher de chá (mL)                                         |
| <b>páprica</b>                                               | <b>páprica</b>                                               |
| 1/3 colher de chá (1g)                                       | 1/4 colher de sopa (2g)                                      |
| <b>coxas de frango sem osso, com pele</b>                    | <b>coxas de frango sem osso, com pele</b>                    |
| 1/2 lbs (227g)                                               | 16 oz (454g)                                                 |

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.



## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

---

### 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.

---

### 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.
-

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Peito de frango com limão e pimenta

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



Rende 21 1/3 oz

#### **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)

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.

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

#### **azeite**

2 colher de chá (mL)

#### **brócolis congelado**

2 xícara (182g)

#### **sal**

1 pitada (0g)

#### **pimenta-do-reino**

1 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.

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



### batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

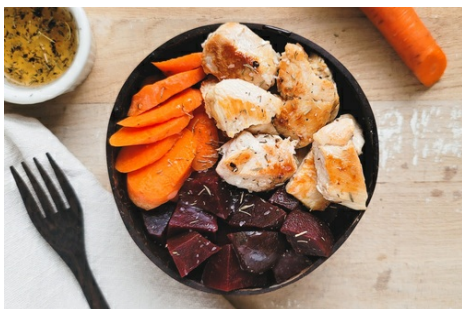
1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. 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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal ● 105g proteína ● 40g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### cenouras, finamente fatiado

1 médio (61g)

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

1/2 lbs (227g)

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

1 lbs (448g)

#### vinagre de maçã

1 colher de chá (mL)

#### tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

#### óleo

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### cenouras, finamente fatiado

2 médio (122g)

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

1 lbs (454g)

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

2 lbs (896g)

#### vinagre de maçã

2 colher de chá (mL)

#### tomilho seco

1 colher de chá, folhas (1g)

#### óleo

4 colher de sopa (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.

## Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

**pêras**

2 médio (356g)

**pêras**

4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Frango e legumes assados em uma única assadeira

794 kcal ● 107g proteína ● 32g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

**pimentão vermelho, sem sementes e fatiado**

2/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (79g)

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

16 oz (453g)

**orégano seco**

1 colher de chá, moído (2g)

**brócolis**

2/3 xícara, picado (61g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**sal**

4 pitada (3g)

**abobrinha, fatiado**

2/3 médio (131g)

**cebola, fatiado**

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**tomates**

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

**pimentão vermelho, sem sementes e fatiado**

1 1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)

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

2 lbs (907g)

**orégano seco**

2 colher de chá, moído (4g)

**brócolis**

1 1/3 xícara, picado (121g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**sal**

1 colher de chá (6g)

**abobrinha, fatiado**

1 1/3 médio (261g)

**cebola, fatiado**

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

**óleo**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**tomates**

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

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.

### Batatas-doces assadas

1 1/2 batata(s) doce(s) - 323 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra





Translation missing: pt.for\_single\_meal Para todas as 2 refeições:

**orégano seco**  
3/4 pitada, moído (0g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**batata-doce**  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada, moído (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)

**orégano seco**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**batata-doce**  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C).
2. Opção 1: Batatas-doces inteiras: Coloque as batatas-doces inteiras em um refratário. Esfregue-as com óleo, orégano e sal e pimenta para cobrir completamente. Asse por 60 minutos ou até que estejam macias ao espetar com um garfo.
3. Opção 2: Batatas-doces em cubos: Coloque as batatas-doces em cubos em um refratário. Regue com óleo e polvilhe com orégano, sal e pimenta. Misture para cobrir uniformemente. Asse por 30–40 minutos, mexendo na metade do tempo, ou até que estejam macias e douradas.

## Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)

**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**brócolis congelado**  
8 xícara (728g)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
4 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.

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz - 837 kcal ● 77g proteína ● 52g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango, com osso e pele, crua**

3/4 lbs (340g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**tomilho seco**

1/4 colher de sopa, moído (1g)

**mel**

3/4 colher de sopa (16g)

**mostarda marrom tipo deli**

1 colher de sopa (17g)

**coxa de frango, com osso e pele, crua**

1 1/2 lbs (680g)

**sal**

3 pitada (2g)

**tomilho seco**

1/2 colher de sopa, moído (2g)

**mel**

1 1/2 colher de sopa (32g)

**mostarda marrom tipo deli**

2 1/4 colher de sopa (34g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
  2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
  3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
  4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.
-