

Meal Plan - Plano alimentar paleo com jejum intermitente de 2400 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

2447 kcal ● 177g proteína (29%) ● 164g gordura (60%) ● 37g carboidrato (6%) ● 29g fibra (5%)

Almoço

1235 kcal, 95g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



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



[Couve com alho](#)
398 kcal

Jantar

1210 kcal, 82g proteína, 12g carboidratos líquidos, 91g gordura



[Salada de frango rotisserie e tomate](#)
1028 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal

Day 2

2374 kcal ● 169g proteína (29%) ● 156g gordura (59%) ● 45g carboidrato (8%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1170 kcal, 71g proteína, 20g carboidratos líquidos, 83g gordura



[Salmão simples](#)
10 oz- 642 kcal



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



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)
286 kcal

Jantar

1205 kcal, 98g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



[Tacos de alface com peru](#)
8 taco(s) de alface- 836 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/2 xícara- 366 kcal

Day 3

2410 kcal ● 193g proteína (32%) ● 142g gordura (53%) ● 54g carboidrato (9%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1210 kcal, 94g proteína, 28g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Wrap de alface club de presunto](#)
4 wrap(s)- 936 kcal



[Mix de castanhas](#)
1/3 xícara(s)- 272 kcal

Jantar

1205 kcal, 98g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



[Tacos de alface com peru](#)
8 taco(s) de alface- 836 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/2 xícara- 366 kcal

Day 4

2392 kcal ● 266g proteína (44%) ● 114g gordura (43%) ● 49g carboidrato (8%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1225 kcal, 125g proteína, 28g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Abacate](#)
176 kcal



[Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura](#)
1048 kcal



[Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho](#)
801 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/2 xícara- 366 kcal

Day 5

2450 kcal

182g proteína (30%)

108g gordura (39%)

161g carboidrato (26%)

28g fibra (5%)

Almoço

1200 kcal, 111g proteína, 83g carboidratos líquidos, 40g gordura

- 

Salada de frango com mel e mostarda

1108 kcal
- 

Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

Jantar

1250 kcal, 71g proteína, 78g carboidratos líquidos, 68g gordura

- 

Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal
- 

Salada de frango com mel e balsâmico

1108 kcal

Day 6

2392 kcal

222g proteína (37%)

111g gordura (42%)

101g carboidrato (17%)

26g fibra (4%)

Almoço

1200 kcal, 111g proteína, 83g carboidratos líquidos, 40g gordura

- 

Salada de frango com mel e mostarda

1108 kcal
- 

Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

Jantar

1190 kcal, 111g proteína, 18g carboidratos líquidos, 71g gordura

- 

Espaguete de abobrinha com alho

598 kcal
- 

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Day 7

2412 kcal

200g proteína (33%)

151g gordura (56%)

33g carboidrato (6%)

30g fibra (5%)

Almoço

1220 kcal, 89g proteína, 15g carboidratos líquidos, 81g gordura

- 

Salada de atum com abacate

873 kcal
- 

Nozes

1/2 xícara(s)- 350 kcal

Jantar

1190 kcal, 111g proteína, 18g carboidratos líquidos, 71g gordura

- 

Espaguete de abobrinha com alho

598 kcal
- 

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (732g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ☐ alho
8 dente(s) (de alho) (25g)
- ☐ couve-manteiga
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ alface romana
1/3 cabeça (208g)
- ☐ abobrinha
9 médio (1731g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 1/3 xícara (336g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (179g)
- ☐ cenouras
1 1/6 médio (71g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
9 1/3 oz (265g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (704g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ mirtilos
2 xícara (296g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
6 oz (mL)
- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ frango de rotisserie, cozido
3/4 lbs (340g)
- ☐ molho barbecue sem açúcar
1/2 xícara (105g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
3 1/2 xícara (315g)
- ☐ folhas verdes variadas
14 xícara (423g)

Produtos de nozes e sementes

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)
- ☐ carne moída de peru, crua
2 lbs (907g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 1/2 lbs (2921g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
17 oz (486g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 1/2 g (5g)
- ☐ tomilho seco
1/8 oz (2g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (17g)
- ☐ tempero para taco
2 sachê (70g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
- ☐ mostarda Dijon
5 oz (147g)
- ☐ páprica
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-limão
2 colher de sopa (14g)

Doces

- ☐ mel
6 1/2 oz (185g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
1 xícara (288g)
- ☐ vinagre de maçã
1 1/6 colher de chá (mL)

Bebidas

- ☐ água
1 1/3 xícara(s) (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
10 oz (284g)
- ☐ atum enlatado
2 lata (344g)

- ☐ pecãs
1 3/4 xícara, metades (173g)
 - ☐ mix de nozes
5 colher de sopa (42g)
 - ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
-

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
1 lbs (454g)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

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



Rende 12 oz

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)

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.

Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/4 lbs (567g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salmão simples

10 oz - 642 kcal ● 58g proteína ● 46g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

salmão

10 oz (284g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Espaguete de abobrinha com alho

245 kcal ● 4g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



abobrinha

1 1/2 médio (294g)

alho, picado

3/4 dente (de alho) (2g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (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.

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Wrap de alface club de presunto

4 wrap(s) - 936 kcal ● 86g proteína ● 46g gordura ● 22g carboidrato ● 21g fibra



Rende 4 wrap(s)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

tomates

8 fatia(s), fina/pequena (120g)

cebola

16 fatias finas (144g)

presunto fatiado

1 lbs (454g)

alface romana

4 folha externa (112g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

mix de nozes

5 colher de sopa (42g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1048 kcal ● 123g proteína ● 47g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



cenouras, finamente fatiado
1 1/6 médio (71g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
9 1/3 oz (265g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
18 2/3 oz (523g)
vinagre de maçã
1 1/6 colher de chá (mL)
tomilho seco
1/2 colher de chá, folhas (1g)
óleo
2 1/3 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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de frango com mel e mostarda

1108 kcal ● 110g proteína ● 40g gordura ● 65g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing: pt_for_single_meal

abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, fatiado
1/2 xícara, fatiada (90g)
folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
mel
3 colher de sopa (68g)
mostarda Dijon
3 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
tomates, fatiado
1 xícara, fatiada (180g)
folhas verdes variadas
8 xícara (240g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
óleo
5 colher de chá (mL)
mel
6 1/2 colher de sopa (136g)
mostarda Dijon
6 1/2 colher de sopa (100g)

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 metade do molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até ficarem bem cobertos. Retire o frango da frigideira e fatie quando estiver frio o suficiente para manusear. Reserve.
5. Monte a salada com as folhas, tomates e abacates. Despeje o restante do molho de mel e mostarda por cima e misture. Acrescente o frango por cima do prato e sirva.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt_for_single_meal

mirtilos
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



cebola, picado

1/2 pequeno (35g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

atum enlatado

2 lata (344g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

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.

Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de frango rotisserie e tomate

1028 kcal ● 79g proteína ● 73g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



tomates, cortado em gomos

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

azeite

2 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

frango de rotisserie, cozido

3/4 lbs (340g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Tacos de alface com peru

8 taco(s) de alface - 836 kcal 94g proteína 37g gordura 23g carboidrato 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

salsa
1/2 xícara (144g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
tempero para taco
1 sachê (35g)
alface romana
8 folha interna (48g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

salsa
1 xícara (288g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tempero para taco
2 sachê (70g)
alface romana
16 folha interna (96g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
carne moída de peru, crua
2 lbs (907g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o peru, desfaça e cozinhe até dourar. Misture a água e o tempero para taco e deixe ferver por mais alguns minutos até borbulhar. Desligue o fogo e deixe esfriar um pouco.
2. Coloque uma quantidade igual de carne para taco no centro de cada folha de alface, cubra com salsa e sirva.
3. Observação de preparo: armazene qualquer carne restante em um recipiente hermético na geladeira. Quando for comer, reaqueça a carne e monte os tacos.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal 5g proteína 36g gordura 2g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

801 kcal ● 137g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



suco de limão

3 1/2 colher de chá (mL)

mostarda Dijon

3 1/2 colher de chá (18g)

molho barbecue sem açúcar

1/2 xícara (105g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 1/2 xícara (315g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (595g)

1. Coloque o frango em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 10-15 minutos até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Retire o frango da panela e reserve para esfriar um pouco.
2. Em uma tigela pequena, misture a mostarda e o suco de limão até formar uma consistência tipo molho. Adicione a mistura de salada de repolho e misture para envolver. Reserve.
3. Use dois garfos para desfiar o frango. Coloque o frango desfiado em uma tigela pequena e cubra com molho barbecue.
4. Adicione a salada de repolho ao bowl com o frango barbecue e sirva.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 nectarina(s)

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Salada de frango com mel e balsâmico

1108 kcal ● 68g proteína ● 67g gordura ● 53g carboidrato ● 7g fibra



tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (160g)
asas de frango, com pele, cruas
17 oz (486g)
folhas verdes variadas
4 xícara (123g)
páprica
1/2 colher de sopa (3g)
alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
vinagre balsâmico
1 1/4 colher de sopa (mL)
vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)
mel
5 colher de chá (34g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Misture 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.
Enquanto isso, misture o mel e o vinagre balsâmico e reserve.
Quando o frango estiver pronto, pincele a cobertura de mel e balsâmico sobre o frango e asse por mais 3 minutos.
Sirva com folhas, tomates e vinagrete balsâmico.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Espaguete de abobrinha com alho

598 kcal ● 9g proteína ● 52g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

abobrinha
3 2/3 médio (719g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
azeite
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
7 1/3 médio (1437g)
alho, picado
3 2/3 dente (de alho) (11g)
azeite
1/2 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.

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
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.
-