

Meal Plan - Plano alimentar keto e jejum intermitente de 2800 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

2828 kcal ● 254g proteína (36%) ● 190g gordura (61%) ● 15g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

Almoço

1425 kcal, 135g proteína, 14g carboidratos líquidos, 88g gordura



[Salada básica de frango e espinafre](#)
989 kcal



[Castanhas de macadâmia](#)
435 kcal

Jantar

1405 kcal, 120g proteína, 1g carboidratos líquidos, 102g gordura



[Frango frito low carb](#)
24 onças (oz)- 1404 kcal

Day 2

2765 kcal ● 203g proteína (29%) ● 181g gordura (59%) ● 35g carboidrato (5%) ● 47g fibra (7%)

Almoço

1425 kcal, 135g proteína, 14g carboidratos líquidos, 88g gordura



[Salada básica de frango e espinafre](#)
989 kcal



[Castanhas de macadâmia](#)
435 kcal

Jantar

1340 kcal, 69g proteína, 20g carboidratos líquidos, 93g gordura



[Couve com alho](#)
637 kcal



[Bife com pimenta](#)
8 onça(s)- 704 kcal

Day 3

2794 kcal ● 143g proteína (20%) ● 229g gordura (74%) ● 17g carboidrato (2%) ● 23g fibra (3%)

Almoço

1365 kcal, 49g proteína, 7g carboidratos líquidos, 122g gordura



[Castanhas de macadâmia](#)
326 kcal



[BLT no pão de alface](#)
4 sanduíche(s)- 1037 kcal

Jantar

1430 kcal, 94g proteína, 9g carboidratos líquidos, 107g gordura



[Coxas de frango com cogumelos](#)
12 onça(s)- 1182 kcal



[Refogado de couve-flor com espinafre](#)
3 1/2 xícara(s)- 249 kcal

Day 4

2769 kcal ● 157g proteína (23%) ● 216g gordura (70%) ● 31g carboidrato (4%) ● 19g fibra (3%)

Almoço

1365 kcal, 49g proteína, 7g carboidratos líquidos, 122g gordura



Castanhas de macadâmia
326 kcal



BLT no pão de alface
4 sanduíche(s)- 1037 kcal

Jantar

1405 kcal, 109g proteína, 24g carboidratos líquidos, 93g gordura



Salada simples de sardinha
1061 kcal



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 345 kcal

Day 5

2754 kcal ● 140g proteína (20%) ● 225g gordura (74%) ● 27g carboidrato (4%) ● 15g fibra (2%)

Almoço

1385 kcal, 38g proteína, 12g carboidratos líquidos, 129g gordura



Rolinhos de salmão defumado
8 3/4 oz- 735 kcal



Castanhas de macadâmia
653 kcal

Jantar

1365 kcal, 102g proteína, 15g carboidratos líquidos, 97g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
272 kcal



Coxas de frango com limão e azeitonas
15 onça(s)- 1096 kcal

Day 6

2772 kcal ● 220g proteína (32%) ● 195g gordura (63%) ● 24g carboidrato (3%) ● 10g fibra (1%)

Almoço

1405 kcal, 118g proteína, 9g carboidratos líquidos, 98g gordura



Hambúrguer simples de peru
4 hambúrguer(es)- 750 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo
655 kcal

Jantar

1365 kcal, 102g proteína, 15g carboidratos líquidos, 97g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
272 kcal



Coxas de frango com limão e azeitonas
15 onça(s)- 1096 kcal

Day 7

2758 kcal ● 307g proteína (45%) ● 160g gordura (52%) ● 16g carboidrato (2%) ● 6g fibra (1%)

Almoço

1405 kcal, 118g proteína, 9g carboidratos líquidos, 98g gordura



Hambúrguer simples de peru
4 hambúrguer(es)- 750 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo
655 kcal

Jantar

1355 kcal, 189g proteína, 7g carboidratos líquidos, 62g gordura



Brócolis com molho de queijo
1 xícara(s)- 248 kcal



Peito de frango ao balsâmico
28 oz- 1105 kcal

Outro

- ☐ torresmo
3/4 oz (21g)
- ☐ coxas de frango com pele
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3 1/2 xícara, congelada (371g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
6 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (3g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)
- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- ☐ alecrim seco
2 1/2 g (2g)
- ☐ endro seco
1 1/4 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda amarela
4 pitada ou 1 sachê (3g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de frango
5/8 xícara(s) (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1899g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
7 coxa (170 g cada) (1190g)
- ☐ carne moída de peru, crua
2 lbs (907g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
9 3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ macadâmias sem casca, torradas
10 oz (284g)

Produtos bovinos

- ☐ entrecôte (crua)
1/2 lbs (227g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
2 colher de sopa (28g)
- ☐ cream cheese (queijo cremoso)
5 oz (142g)
- ☐ queijo
2 xícara, ralado (240g)
- ☐ parmesão
2 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
1/2 xícara(s) (mL)

Produtos suínos

- ☐ bacon
24 fatia(s) (240g)

Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
4 lata (368g)
- ☐ salmão defumado
1/4 lbs (106g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
1 1/4 lata pequena (~60 g) (80g)
- ☐ limão
1 1/4 grande (105g)

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/2 xícara (mL)
- ☐ maionese
1/2 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
14 3/4 xícara(s) (443g)
 - ☐ alho
15 dente(s) (de alho) (45g)
 - ☐ couve-manteiga
2 lbs (907g)
 - ☐ cogumelos
1/2 lbs (227g)
 - ☐ pickles
8 haste (280g)
 - ☐ tomates
16 fatia média (0,6 cm esp.) (320g)
 - ☐ alface iceberg
16 fatia(s) (560g)
 - ☐ abobrinha
6 médio (1143g)
 - ☐ brócolis congelado
1 xícara (91g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada básica de frango e espinafre

989 kcal ● 130g proteína ● 45g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

1 1/4 lbs (553g)

molho para salada

5 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

6 1/2 xícara(s) (195g)

Para todas as 2 refeições:

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

2 1/2 lbs (1106g)

molho para salada

9 3/4 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

13 xícara(s) (390g)

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.

Castanhas de macadâmia

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de macadâmia

326 kcal ● 3g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

BLT no pão de alface

4 sanduíche(s) - 1037 kcal ● 45g proteína ● 90g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

picles
4 haste (140g)
tomates
8 fatia média (0,6 cm esp.) (160g)
maionese
4 colher de sopa (mL)
bacon
12 fatia(s) (120g)
alface iceberg
8 fatia(s) (280g)

Para todas as 2 refeições:

picles
8 haste (280g)
tomates
16 fatia média (0,6 cm esp.) (320g)
maionese
1/2 xícara (mL)
bacon
24 fatia(s) (240g)
alface iceberg
16 fatia(s) (560g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, corte as duas bordas arredondadas da alface iceberg para formar as duas partes do “pão”.
3. Espalhe maionese na fatia superior da alface.
4. Adicione o bacon cozido, tomates e picles na fatia inferior da alface e cubra com a outra fatia.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Rolinhos de salmão defumado

8 3/4 oz - 735 kcal ● 32g proteína ● 64g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 3/4 oz

cream cheese (queijo cremoso)

5 oz (142g)

endro seco

1 1/4 colher de chá (1g)

salmão defumado

1/4 lbs (106g)

1. Coloque o cream cheese entre duas folhas de plástico filme.
2. Usando um rolo, abra o cream cheese até formar um retângulo fino.
3. Remova a folha superior do plástico e polvilhe o endro sobre o cream cheese.
4. Cubra o cream cheese com uma camada uniforme de salmão defumado, pressionando suavemente.
5. Adicione uma nova folha de plástico por cima para cobrir o salmão.
6. Vire tudo de modo que o lado do cream cheese fique para cima e remova a camada superior do plástico.
7. Enrole cuidadosamente uma das bordas (de um dos lados mais longos) até o outro lado, puxando o plástico conforme enrola.
8. Quando estiver enrolado, embrulhe no plástico filme e guarde na geladeira até o momento de servir. Fatie e sirva. (Embora possa fatiar imediatamente, é recomendado deixar algumas horas na geladeira para facilitar o corte.)

Castanhas de macadâmia

653 kcal ● 7g proteína ● 65g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



macadâmias sem casca, torradas
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer simples de peru

4 hambúrguer(es) - 750 kcal ● 89g proteína ● 44g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

2 lbs (907g)

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.

Espaguete de abobrinha com queijo

655 kcal ● 29g proteína ● 55g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

1 xícara, ralado (106g)

parmesão

1 1/4 colher de sopa (6g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

2 xícara, ralado (212g)

parmesão

2 1/2 colher de sopa (13g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

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 os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Frango frito low carb

24 onças (oz) - 1404 kcal ● 120g proteína ● 102g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 onças (oz)

torresmo, esmagado

3/4 oz (21g)

coxas de frango com pele

1 1/2 lbs (680g)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

molho picante

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Couve com alho

637 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 18g carboidrato ● 37g fibra



alho, picado

6 dente(s) (de alho) (18g)

sal

4 pitada (3g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

2 lbs (907g)

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.

Bife com pimenta

8 onça(s) - 704 kcal ● 40g proteína ● 59g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 onça(s)

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (5g)

alecrim seco

1/3 colher de chá (0g)

entrecôte (crua)

1/2 lbs (227g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Coxas de frango com cogumelos

12 onça(s) - 1182 kcal ● 84g proteína ● 91g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 onça(s)

cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura

1/2 lbs (227g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 coxa (170 g cada) (340g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois 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 virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à 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 ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente 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 à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.

incorporada.

8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Refogado de couve-flor com espinafre

3 1/2 xícara(s) - 249 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

espinafre fresco, picado

1 3/4 xícara(s) (53g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

3 1/2 xícara, congelada (371g)

alho, cortado em cubos

3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de sardinha

1061 kcal ● 96g proteína ● 66g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

6 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

4 lata (368g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

amendoins torrados

6 colher de sopa (55g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete de abobrinha com alho

272 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

1 2/3 médio (327g)

alho, picado

5/6 dente (de alho) (3g)

azeite

5 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

3 1/3 médio (653g)

alho, picado

1 2/3 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.

Coxas de frango com limão e azeitonas

15 onça(s) - 1096 kcal ● 98g proteína ● 73g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

caldo de frango

1/3 xícara(s) (mL)

azeitonas verdes

5/8 lata pequena (~60 g) (40g)

limão

5/8 grande (53g)

azeite

1 colher de chá (mL)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 1/2 coxa (170 g cada) (425g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de frango

5/8 xícara(s) (mL)

azeitonas verdes

1 1/4 lata pequena (~60 g) (80g)

limão

1 1/4 grande (105g)

azeite

2 colher de chá (mL)

alecrim seco

2 colher de chá (2g)

alho, picado

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

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de chá, moído (3g)

sal

5 pitada (4g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

5 coxa (170 g cada) (850g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
 2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinar por 15 minutos.
 3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
 4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
 5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
 6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.
-

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Brócolis com molho de queijo

1 xícara(s) - 248 kcal ● 10g proteína ● 20g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

creme de leite (nata) para bater

2 colher de sopa (mL)

mostarda amarela

4 pitada ou 1 sachê (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, em uma panela pequena em fogo médio-baixo, misture o creme de leite, a mostarda e o alho em pó até começar a borbulhar.
3. Adicione o queijo em etapas, mexendo até derreter completamente e ficar homogêneo com o creme.
4. Cubra o brócolis com a mistura de queijo e sirva!

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.