

Meal Plan - Plano alimentar paleo para jejum intermitente de 1300 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

1333 kcal ● 149g proteína (45%) ● 46g gordura (31%) ● 68g carboidrato (21%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

695 kcal, 67g proteína, 41g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tomates assados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Frango com mel e mostarda

10 oz- 547 kcal

Jantar

640 kcal, 82g proteína, 27g carboidratos líquidos, 19g gordura



Batatas fritas assadas

97 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

12 oz- 444 kcal



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal

Day 2

1322 kcal ● 91g proteína (27%) ● 67g gordura (46%) ● 69g carboidrato (21%) ● 20g fibra (6%)

Almoço

625 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 27g gordura



Wrap paleo de alface club de frango

1 1/2 wrap(s)- 216 kcal



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal

Jantar

695 kcal, 50g proteína, 21g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz de couve-flor

336 kcal



Sementes de girassol

361 kcal

Day 3

1298 kcal ● 123g proteína (38%) ● 63g gordura (43%) ● 48g carboidrato (15%) ● 14g fibra (4%)

Almoço

645 kcal, 70g proteína, 13g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada básica de frango e espinafre

507 kcal



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Jantar

650 kcal, 52g proteína, 35g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Day 4

1347 kcal ● 104g proteína (31%) ● 77g gordura (51%) ● 45g carboidrato (13%) ● 15g fibra (5%)

Almoço

695 kcal, 51g proteína, 10g carboidratos líquidos, 48g gordura



Coxas ao molho Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal



Legumes mistos
3/4 xícara(s)- 73 kcal

Jantar

650 kcal, 52g proteína, 35g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tigela de frango, brócolis e batata-doce
477 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Day 5

1292 kcal ● 98g proteína (30%) ● 76g gordura (53%) ● 41g carboidrato (13%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

695 kcal, 51g proteína, 10g carboidratos líquidos, 48g gordura



Coxas ao molho Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal



Legumes mistos
3/4 xícara(s)- 73 kcal

Jantar

595 kcal, 47g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 costeletas- 428 kcal



Beterrabas
7 beterrabas- 169 kcal

Day 6

1293 kcal ● 128g proteína (40%) ● 57g gordura (39%) ● 51g carboidrato (16%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

695 kcal, 81g proteína, 21g carboidratos líquidos, 28g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Batatas fritas assadas
97 kcal

Jantar

595 kcal, 47g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 costeletas- 428 kcal



Beterrabas
7 beterrabas- 169 kcal

Day 7

1300 kcal ● 146g proteína (45%) ● 55g gordura (38%) ● 41g carboidrato (13%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

695 kcal, 81g proteína, 21g carboidratos líquidos, 28g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Batatas fritas assadas
97 kcal

Jantar

605 kcal, 65g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho
343 kcal



Castanhas de caju torradas
1/3 xícara(s)- 261 kcal



Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ óleo de coco
3/4 colher de sopa (10g)
- ☐ molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batatas
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)
- ☐ mistura de legumes congelados
2 1/2 xícara (338g)
- ☐ tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (681g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ brócolis congelado
1 embalagem (308g)
- ☐ couve-flor
1/2 cabeça média (13-15 cm diâ.) (294g)
- ☐ cebola
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (67g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 1/2 folha externa (42g)
- ☐ batata-doce
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
- ☐ espinafre fresco
3 1/3 xícara(s) (100g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
14 beterraba(s) (700g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero de limão e pimenta
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ mostarda Dijon
1 3/4 oz (50g)
- ☐ sal
1 colher de sopa (17g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ manjeriço fresco
24 folhas (12g)
- ☐ pó de chili
4 colher de chá (11g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2212g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão, cru
4 oz (114g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ mix de nozes
5 colher de sopa (42g)
- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1/2 xícara (66g)

Salsichas e embutidos

- ☐ frios de frango
6 oz (170g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)
- ☐ azeitonas verdes
24 grande (106g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ coxas de frango, com pele
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ molho barbecue sem açúcar
3 colher de sopa (45g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1/4 xícara (mL)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 pedaço (370g)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Frango com mel e mostarda

10 oz - 547 kcal ● 65g proteína ● 16g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

mostarda Dijon

2 colher de sopa (31g)

mel

2 colher de sopa (42g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (284g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Wrap paleo de alface club de frango

1 1/2 wrap(s) - 216 kcal ● 32g proteína ● 4g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 wrap(s)

alface romana (romaine)

1 1/2 folha externa (42g)

cebola

6 fatias finas (54g)

frios de frango

6 oz (170g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

1. Espalhe a mostarda na folha de alface.
2. Coloque o frango, a cebola e o tomate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

uvas-passas

4 colher de sopa, compacta (41g)

1. A receita não possui instruções.

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)

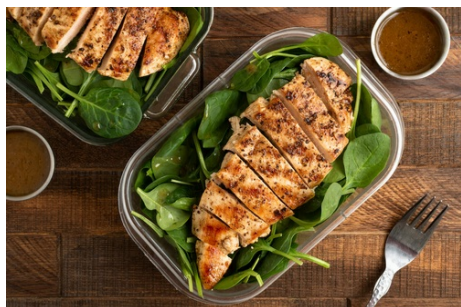
1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada básica de frango e espinafre

507 kcal ● 67g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



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

10 oz (284g)

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

3 1/3 xícara(s) (100g)

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 caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

castanhas de caju torradas

2 2/3 colher de sopa (23g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

coxas de frango, com pele

2/3 lbs (302g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho Frank's Red Hot

1 3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango, com pele

1 1/3 lbs (605g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

molho Frank's Red Hot

1/4 xícara (mL)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mistura de legumes congelados

3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- manjeriço fresco, ralado
- 12 folhas (6g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 3/4 lbs (340g)
- p  de chili
- 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)

Para todas as 2 refeições:

- manjeriço fresco, ralado
- 24 folhas (12g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1 1/2 lbs (680g)
- p  de chili
- 4 colher de chá (11g)
- pimenta-do-reino
- 1 colher de chá (1g)
- azeitonas verdes
- 24 grande (106g)
- sal
- 1 colher de chá (6g)
- azeite
- 4 colher de chá (mL)
- tomates
- 24 tomatinhos (408g)

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.

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

-  leo
- 1/4 colher de sopa (mL)
- batatas
- 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

-  leo
- 1/2 colher de sopa (mL)
- batatas
- 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

1. Preaqueça o forno a 450 F (230 C) e forre uma assadeira com papel al minio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

batatas

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

12 oz - 444 kcal ● 76g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

tempero de limão e pimenta

3/4 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

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.

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

mistura de legumes congelados

1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tigela de camarão, brócolis e arroz de couve-flor

336 kcal ● 33g proteína ● 12g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



camarão, cru, descascado e sem veia

4 oz (114g)

óleo de coco, dividido

3/4 colher de sopa (10g)

alho, cortado em cubinhos

1 dente(s) (de alho) (3g)

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

couve-flor

1/2 cabeça média (13-15 cm diâ.) (294g)

cebola, cortado em cubinhos

1/6 pequeno (13g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Prepare o arroz:
2. Remova as folhas e o caule da couve-flor. Rale a cabeça até que fique com aspecto de arroz.
3. Adicione metade do óleo de coco em uma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente a cebola picada e o alho por alguns minutos até amolecerem.
4. Adicione a couve-flor ralada, sal e pimenta; mexa. Cozinhe por alguns minutos até aquecer. Reserve.
5. Prepare o camarão:
6. Aqueça a segunda metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
7. Adicione o camarão na panela e cozinhe por 5-6 minutos, até ficar totalmente rosado e opaco.
8. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
9. Junte o camarão, o brócolis e o arroz; mexa (ou mantenha tudo separado — como preferir!). Sirva.

Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



miolos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

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



Translation missing: pt.for_single_meal

- 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)

Para todas as 2 refeições:

- batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
- 1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
- 13 1/3 oz (373g)
- páprica
- 1 colher de chá (2g)
- azeite
- 1 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino
- 1 colher de chá, moído (2g)
- sal
- 1 colher de chá (5g)
- brócolis congelado
- 5/6 embalagem (237g)

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.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal 4g proteína 16g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- nozes
- 4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

- nozes
- 1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeletas(s) - 428 kcal 41g proteína 28g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

- azeite, dividido
- 1 colher de sopa (mL)
- alho, picado
- 1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- pimenta-do-reino
- 1 pitada (0g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
- 1 pedaço (185g)
- coentro em pó
- 1/2 colher de sopa (3g)
- cominho em pó
- 1/2 colher de sopa (3g)
- sal
- 2 pitada (2g)

- azeite, dividido
- 2 colher de sopa (mL)
- alho, picado
- 3 dente(s) (de alho) (9g)
- pimenta-do-reino
- 2 pitada (0g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
- 2 pedaço (370g)
- coentro em pó
- 1 colher de sopa (5g)
- cominho em pó
- 1 colher de sopa (6g)
- sal
- 4 pitada (3g)

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.

Beterrabas

7 beterrabas - 169 kcal 6g proteína 1g gordura 28g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
- 7 beterraba(s) (350g)

- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
- 14 beterraba(s) (700g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

343 kcal ● 59g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



- suco de limão**
1/2 colher de sopa (mL)
- mostarda Dijon**
1/2 colher de sopa (8g)
- molho barbecue sem açúcar**
3 colher de sopa (45g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**
1 1/2 xícara (135g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
1/2 lbs (255g)

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.

Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



- Rende 1/3 xícara(s)
- castanhas de caju torradas**
5 colher de sopa (43g)

1. A receita não possui instruções.