

Meal Plan - Menú semanal keto de 1100 calorías

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1113 kcal ● 83g protein (30%) ● 80g fat (64%) ● 12g carbs (4%) ● 5g fiber (2%)

Desayuno

240 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 20g grasa



[Semillas de girasol](#)

90 kcal



[Omelet de tomate y albahaca](#)

152 kcal

Cena

460 kcal, 51g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



[Pollo al estilo ranch](#)

8 onza(s)- 461 kcal

Almuerzo

410 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal



[Ensalada de tocino y queso de cabra](#)

227 kcal

Day 2

1065 kcal ● 98g protein (37%) ● 67g fat (56%) ● 13g carbs (5%) ● 5g fiber (2%)

Desayuno

240 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 20g grasa



[Semillas de girasol](#)

90 kcal



[Omelet de tomate y albahaca](#)

152 kcal

Cena

385 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 25g grasa



[Arroz de coliflor con mantequilla](#)

1 1/2 taza(s)- 129 kcal



[Muslos de pollo básicos](#)

6 onza- 255 kcal

Almuerzo

440 kcal, 52g proteína, 6g carbohidratos netos, 22g grasa



[Arroz de coliflor](#)

1 1/2 taza(s)- 91 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

8 onza(s)- 317 kcal



[Tomates asados](#)

1/2 tomate(s)- 30 kcal

Day 3

1107 kcal ● 89g protein (32%) ● 73g fat (59%) ● 13g carbs (5%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

285 kcal, 3g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



Aguacate

176 kcal



Nueces de macadamia

109 kcal

Cena

385 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 25g grasa



Arroz de coliflor con mantequilla

1 1/2 taza(s)- 129 kcal



Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal

Almuerzo

440 kcal, 52g proteína, 6g carbohidratos netos, 22g grasa



Arroz de coliflor

1 1/2 taza(s)- 91 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal

Day 4

1072 kcal ● 109g protein (41%) ● 58g fat (49%) ● 12g carbs (4%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

285 kcal, 3g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



Aguacate

176 kcal



Nueces de macadamia

109 kcal

Cena

415 kcal, 53g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal



Pollo con hierbas en olla de cocción lenta

8 onza(s)- 295 kcal

Almuerzo

375 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal



Lomo de cerdo

8 oz- 234 kcal

Day 5

1043 kcal ● 101g protein (39%) ● 61g fat (53%) ● 12g carbs (5%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

225 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Col rizada salteada
61 kcal

Cena

445 kcal, 39g proteína, 3g carbohidratos netos, 30g grasa



Arroz de coliflor
1 taza(s)- 61 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal

Almuerzo

375 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal



Lomo de cerdo
8 oz- 234 kcal

Day 6

1115 kcal ● 87g protein (31%) ● 77g fat (62%) ● 12g carbs (4%) ● 7g fiber (3%)

Desayuno

225 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Col rizada salteada
61 kcal

Cena

445 kcal, 39g proteína, 3g carbohidratos netos, 30g grasa



Arroz de coliflor
1 taza(s)- 61 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal

Almuerzo

445 kcal, 39g proteína, 4g carbohidratos netos, 30g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Pollo rostizado
6 onza(s)- 357 kcal

Day 7

1125 kcal ● 89g protein (32%) ● 76g fat (61%) ● 13g carbs (5%) ● 8g fiber (3%)

Desayuno

225 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Col rizada salteada
61 kcal

Cena

455 kcal, 42g proteína, 5g carbohidratos netos, 29g grasa



Muslos de pollo con tomates y feta
1 muslo(s)- 455 kcal

Almuerzo

445 kcal, 39g proteína, 4g carbohidratos netos, 30g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Pollo rostizado
6 onza(s)- 357 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)
- ☐ nueces de girasol
1 oz (32g)
- ☐ nueces de macadamia, peladas, tostadas
1 oz (28g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
1 rebanada(s) (10g)
- ☐ solomillo de cerdo, crudo
1 lbs (453g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite
3 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso de cabra
1 oz (28g)
- ☐ queso cheddar
1 cucharada, rallada (7g)
- ☐ huevos
5 grande (250g)
- ☐ mantequilla
6 cdita (27g)
- ☐ queso feta
1/2 oz (14g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)
- ☐ coliflor congelada
8 taza (907g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
3/4 lbs (340g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (899g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
18 oz (510g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (801g)
- ☐ cebolletas
1 cda picada (6g)
- ☐ brócoli congelado
4 taza (364g)
- ☐ kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
7 hojas (4g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1/4 g (0g)
- ☐ albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ sal
5 pizca (2g)
- ☐ pimienta negra
5 pizca (1g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 cucharada (16g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Omelet de tomate y albahaca

152 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado finamente
1/2 tomate ciruela (31g)
albahaca fresca, desgarrado
2 hojas (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
cebollitas
1/2 cda picada (3g)
queso cheddar
1/2 cucharada, rallada (4g)
huevos, batido
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado finamente
1 tomate ciruela (62g)
albahaca fresca, desgarrado
4 hojas (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
cebollitas
1 cda picada (6g)
queso cheddar
1 cucharada, rallada (7g)
huevos, batido
2 grande (100g)

1. En un bol pequeño mezcle el tomate, el queso, la albahaca, la cebolla, la mitad del aceite y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite restante en una sartén pequeña y vierta una capa uniforme de los huevos batidos. Una vez cocido, coloque la mezcla de tomate sobre la mitad del omelet y doble la otra mitad sobre ella.
3. Mantenga en el fuego unos 30 segundos más y luego retire y emplate.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

Aguacate

176 kcal  2g protein  15g fat  2g carbs  7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Nueces de macadamia

109 kcal  1g protein  11g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de macadamia, peladas, tostadas
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de macadamia, peladas, tostadas
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

1 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

albahaca fresca, troceado

3 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

tomates

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

huevos

3 grande (150g)

sal

3 pizca (1g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

Para las 3 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

kale (col rizada)

3 taza, picada (120g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tocino y queso de cabra

227 kcal ● 12g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



nueces de girasol

1 cdita (4g)

tocino

1 rebanada(s) (10g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

queso de cabra

1 oz (28g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Arroz de coliflor

1 1/2 taza(s) - 91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cdita (mL)

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

coliflor congelada

3 taza (340g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (448g)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(46g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
 2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
 3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cdita (mL)
brócoli congelado
4 taza (364g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Lomo de cerdo

8 oz - 234 kcal ● 47g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

solomillo de cerdo, crudo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

solomillo de cerdo, crudo
1 lbs (453g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Si el lomo de cerdo no viene sazonado, sazona con sal/pimienta y las hierbas o especias que tengas a mano.
3. Colócalo en una bandeja de horno y hornea aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 160°F (72°C).
4. Saca del horno y deja reposar unos 5 minutos. Corta en rodajas y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Pollo rostizado

6 onza(s) - 357 kcal ● 38g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pollo rostizado, cocido

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

pollo rostizado, cocido

3/4 lbs (340g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

mezcla para aderezo ranch

1/4 sobre (28 g) (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

aderezo ranch

2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Arroz de coliflor con mantequilla

1 1/2 taza(s) - 129 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

mantequilla

3 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada

3 taza (340g)

mantequilla

6 cdita (27g)

1. Prepara el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mientras aún esté caliente, mezcla la mantequilla con el arroz de coliflor.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)

tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Pollo con hierbas en olla de cocción lenta

8 onza(s) - 295 kcal ● 51g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

aceite

1/4 cda (mL)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

tomillo, seco

1/8 cdita, hojas (0g)

albahaca, seca

1/8 cdita, hojas (0g)

1. Nota: Esta receta también puede adaptarse a sartén u horno, aunque el pollo puede quedar menos tierno. Para usar la sartén, cocina el pollo sazonado a fuego medio hasta que esté totalmente hecho, unos 6-8 minutos por lado. Para el horno, hornea a 375°F (190°C) durante 25-30 minutos, o hasta que el interior del pollo ya no esté rosado.
2. Coloca todos los ingredientes, junto con algo de sal y pimienta, en la olla de cocción lenta.
3. Unta el aceite y las especias de manera uniforme sobre el pollo.
4. Cubre y cocina en alta por 3-4 horas o en baja por 6-8 horas, hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Una vez listo, deja reposar el pollo 10 minutos. Corta en rodajas o desmenúzalo con dos tenedores y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz de coliflor

1 taza(s) - 61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

coliflor congelada

1 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

coliflor congelada

2 taza (227g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Muslos de pollo con tomates y feta

1 muslo(s) - 455 kcal ● 42g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 muslo(s)

queso feta

1/2 oz (14g)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

salsa para pasta

1 cucharada (16g)

tomates

3/8 pinta, tomates cherry (112g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 muslo (170 g c/u) (170g)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta al gusto.
 2. Calienta una sartén con borde a fuego medio y añade el pollo con la piel hacia abajo. Cocina hasta que la piel esté dorada y crujiente, unos 15 minutos.
 3. Pasa el pollo a un plato, con la piel hacia arriba. Reserva.
 4. Añade los tomates, la salsa y los condimentos a la sartén y mezcla. Calienta unos 10 minutos o hasta que los tomates se hayan abierto.
 5. Vuelve a colocar el pollo con la piel hacia arriba y acomódalo para que el pollo toque el fondo de la sartén.
 6. Continúa cocinando unos 10 minutos más o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F (75 °C).
 7. Retira del fuego, desmenuza el feta por encima y sirve.
-