

Meal Plan - Plano alimentar keto de 1100 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

1113 kcal ● 83g proteína (30%) ● 80g gordura (64%) ● 12g carboidrato (4%) ● 5g fibra (2%)

Café da manhã

240 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Omelete de tomate e manjericão

152 kcal

Jantar

460 kcal, 51g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Almoço

410 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada com bacon e queijo de cabra

227 kcal

Day 2

1065 kcal ● 98g proteína (37%) ● 67g gordura (56%) ● 13g carboidrato (5%) ● 5g fibra (2%)

Café da manhã

240 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Omelete de tomate e manjericão

152 kcal

Jantar

385 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 25g gordura



Arroz de couve-flor com manteiga

1 1/2 xícara(s)- 129 kcal



Coxas de frango básicas

6 oz- 255 kcal

Almoço

440 kcal, 52g proteína, 6g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s)- 91 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



Tomates assados

1/2 tomate(s)- 30 kcal

Day 3

1107 kcal ● 89g proteína (32%) ● 73g gordura (59%) ● 13g carboidrato (5%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 3g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Abacate
176 kcal



Castanhas de macadâmia
109 kcal

Jantar

385 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 25g gordura



Arroz de couve-flor com manteiga
1 1/2 xícara(s)- 129 kcal



Coxas de frango básicas
6 oz- 255 kcal

Almoço

440 kcal, 52g proteína, 6g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz de couve-flor
1 1/2 xícara(s)- 91 kcal



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Tomates assados
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Day 4

1072 kcal ● 109g proteína (41%) ● 58g gordura (49%) ● 12g carboidrato (4%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

285 kcal, 3g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Abacate
176 kcal



Castanhas de macadâmia
109 kcal

Jantar

415 kcal, 53g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal



Frango com ervas na panela lenta
8 oz- 295 kcal

Almoço

375 kcal, 53g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal



Lombo de porco
8 oz- 234 kcal

Day 5 1043 kcal ● 101g proteína (39%) ● 61g gordura (53%) ● 12g carboidrato (5%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

225 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Couve salteada
61 kcal

Jantar

445 kcal, 39g proteína, 3g carboidratos líquidos, 30g gordura



Arroz de couve-flor
1 xícara(s)- 61 kcal



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal

Almoço

375 kcal, 53g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal



Lombo de porco
8 oz- 234 kcal

Day 6 1115 kcal ● 87g proteína (31%) ● 77g gordura (62%) ● 12g carboidrato (4%) ● 7g fibra (3%)

Café da manhã

225 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Couve salteada
61 kcal

Jantar

445 kcal, 39g proteína, 3g carboidratos líquidos, 30g gordura



Arroz de couve-flor
1 xícara(s)- 61 kcal



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal

Almoço

445 kcal, 39g proteína, 4g carboidratos líquidos, 30g gordura



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



Frango de rotisserie
6 onças (oz)- 357 kcal

Day 7 1125 kcal ● 89g proteína (32%) ● 76g gordura (61%) ● 13g carboidrato (5%) ● 8g fibra (3%)

Café da manhã

225 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Couve salteada
61 kcal

Jantar

455 kcal, 42g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



Coxas de frango com tomates e feta
1 coxa(s)- 455 kcal

Almoço

445 kcal, 39g proteína, 4g carboidratos líquidos, 30g gordura



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



Frango de rotisserie
6 onças (oz)- 357 kcal

Outro

- ☐ mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- ☐ couve-flor congelada
8 xícara (907g)
- ☐ frango de rotisseria, cozido
3/4 lbs (340g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 1/3 oz (mL)
- ☐ molho ranch
2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 1/4 oz (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (899g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
18 oz (510g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 oz (32g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
- ☐ macadâmias sem casca, torradas
1 oz (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (801g)
- ☐ cebolinha
1 colher de sopa picada (6g)
- ☐ brócolis congelado
4 xícara (364g)
- ☐ folhas de couve
3 xícara, picada (120g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco
7 folhas (4g)
- ☐ sal
5 pitada (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1/4 g (0g)
- ☐ manjeriço, seco
1 pitada, folhas (0g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cheddar
1 colher de sopa, ralado (7g)
- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ queijo de cabra
1 oz (28g)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (27g)
- ☐ queijo feta
1/2 oz (14g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
1 fatia(s) (10g)
- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
1 lbs (453g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 colher de sopa (16g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Omelete de tomate e manjericão

152 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado finamente
1/2 tomate-ameixa (31g)
manjericão fresco, rasgado
2 folhas (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cebolinha
1/2 colher de sopa picada (3g)
queijo cheddar
1/2 colher de sopa, ralado (4g)
ovos, batido
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado finamente
1 tomate-ameixa (62g)
manjericão fresco, rasgado
4 folhas (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cebolinha
1 colher de sopa picada (6g)
queijo cheddar
1 colher de sopa, ralado (7g)
ovos, batido
2 grande (100g)

1. Em uma tigela pequena, misture o tomate, o queijo, o manjericão, a cebola, metade do óleo e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo restante em uma frigideira pequena e despeje uma camada uniforme dos ovos batidos. Quando estiver cozido por baixo, coloque a mistura de tomate sobre metade da omelete e dobre a outra metade por cima.
3. Mantenha no fogo por mais cerca de 30 segundos e então retire e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Abacate

176 kcal  2g proteína  15g gordura  2g carboidrato  7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Castanhas de macadâmia

109 kcal  1g proteína  11g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, picado

1 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

manjerição fresco, picado

3 folhas (2g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

tomates

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

ovos

3 grande (150g)

sal

3 pitada (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjerição e então os ovos.
3. Sirva.

Couve salteada

61 kcal ● 1g prote ina ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

 leo

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 3 refeições:

 leo

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

1. Aqueça  leo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Salada com bacon e queijo de cabra

227 kcal ● 12g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



grãos de girassol

1 colher de chá (4g)

bacon

1 fatia(s) (10g)

azeite

1 colher de chá (mL)

queijo de cabra

1 oz (28g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo 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, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) 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 do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 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.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 colher de chá (mL)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

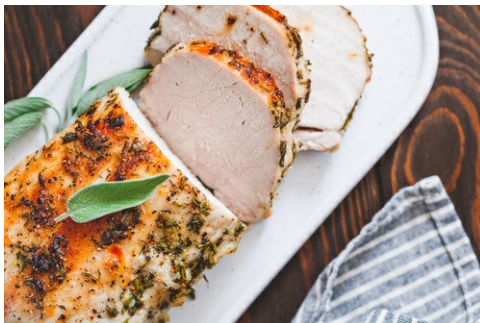
Para todas as 2 refeições:

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

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Lombo de porco

8 oz - 234 kcal ● 47g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

lombo suíno (tenderloin), cru
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

lombo suíno (tenderloin), cru
1 lbs (453g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nSe o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.\r\nColoque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).\r\nRetire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (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 de rotisserie

6 onças (oz) - 357 kcal ● 38g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

frango de rotisserie, cozido

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

frango de rotisserie, cozido

3/4 lbs (340g)

1. Retire a carne dos ossos.
2. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz de couve-flor com manteiga

1 1/2 xícara(s) - 129 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

1. Prepare o arroz de couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto ainda estiver quente, misture a manteiga com o arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Coxas de frango básicas

6 oz - 255 kcal ● 32g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
óleo
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 ervas na panela lenta

8 oz - 295 kcal ● 51g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

páprica

2 pitada (1g)

alho em pó

2 pitada (1g)

tomilho seco

1 pitada, folhas (0g)

manjeriço, seco

1 pitada, folhas (0g)

1. Observação: Esta receita também pode ser adaptada para frigideira ou forno, embora o frango possa não ficar tão macio. Para usar a frigideira, cozinhe o frango temperado em fogo médio até ficar totalmente cozido, cerca de 6-8 minutos de cada lado. Para o forno, asse a 375°F (190°C) por 25-30 minutos, ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro.
2. Coloque todos os ingredientes, junto com um pouco de sal e pimenta, na slow cooker.
3. Esfregue o óleo e as especiarias uniformemente sobre o frango.
4. Tampe e cozinhe em alta por 3-4 horas ou em baixa por 6-8 horas, até que o frango esteja totalmente cozido.
5. Quando pronto, deixe o frango descansar por 10 minutos. Fatie ou desfie usando dois garfos e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz de couve-flor

1 xícara(s) - 61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomilho seco

1/2 pitada, moído (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco

1 pitada, moído (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Coxas de frango com tomates e feta

1 coxa(s) - 455 kcal ● 42g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 coxa(s)

queijo feta

1/2 oz (14g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

molho para macarrão

1 colher de sopa (16g)

tomates

3/8 pint, tomatinhos (112g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

1. Tempere o frango com sal e pimenta a gosto.
 2. Aqueça uma frigideira com laterais em fogo médio e adicione o frango com a pele para baixo. Cozinhe até a pele ficar dourada e crocante, cerca de 15 minutos.
 3. Transfira o frango para um prato, com a pele para cima. Reserve.
 4. Adicione os tomates, o molho e os temperos na frigideira e misture. Aqueça por cerca de 10 minutos ou até os tomates estourarem.
 5. Coloque o frango de volta com a pele para cima, acomodando-o para que toque o fundo da frigideira.
 6. Continue cozinhandO por cerca de 10 minutos ou até o frango atingir 165 F (75 C) internamente.
 7. Retire do fogo, esfarele o feta por cima e sirva.
-