

# Meal Plan - Dieta 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.strongfastr.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



#### Omelet de tomate y albahaca

152 kcal



#### Semillas de girasol

90 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



#### Ensalada de tocino y queso de cabra

227 kcal



#### Semillas de calabaza

183 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



#### Omelet de tomate y albahaca

152 kcal



#### Semillas de girasol

90 kcal

### Almuerzo

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



#### Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



#### Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



#### Arroz de coliflor

1 1/2 taza(s)- 91 kcal

### Cena

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



#### Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal



#### Arroz de coliflor con mantequilla

1 1/2 taza(s)- 129 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



#### Nueces de macadamia

109 kcal



#### Aguacate

176 kcal

### Almuerzo

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



#### Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



#### Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal



#### Arroz de coliflor

1 1/2 taza(s)- 91 kcal

### Cena

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



#### Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal



#### Arroz de coliflor con mantequilla

1 1/2 taza(s)- 129 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



#### Nueces de macadamia

109 kcal



#### Aguacate

176 kcal

### Almuerzo

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



#### Lomo de cerdo

8 oz- 234 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

### Cena

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



#### Pollo con hierbas en olla de cocción lenta

8 onza(s)- 295 kcal



#### Tomates asados

2 tomate(s)- 119 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



#### Col rizada salteada

61 kcal



#### Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

### Almuerzo

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



#### Lomo de cerdo

8 oz- 234 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

### Cena

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



#### Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal



#### Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 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



#### Col rizada salteada

61 kcal



#### Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

### Almuerzo

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



#### Pollo rostizado

6 onza(s)- 357 kcal



#### Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

### Cena

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



#### Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal



#### Arroz de coliflor

1 taza(s)- 61 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



[Col rizada salteada](#)

61 kcal



[Huevos con tomate y aguacate](#)

163 kcal

### Almuerzo

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



[Pollo rostizado](#)

6 onza(s)- 357 kcal



[Tomates asados](#)

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

### Cena

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



[Muslos de pollo con tomates y feta](#)

1 muslo(s)- 455 kcal

---

# Lista de compras



## 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)
- mezcla de hierbas italianas  
1/4 cdita (1g)

## 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)

## Grasas y aceites

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

## Productos de cerdo

- bacon, cocido  
1 rebanada(s) (10g)
- solomillo de cerdo, crudo  
1 lbs (453g)

## Productos de frutos secos y semillas

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

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, 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

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

## Especias y hierbas

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

## Frutas y jugos

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

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
1 cucharada (16g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Omelet de tomate y albahaca

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

### Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

**pepititas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**pepititas de girasol**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Nueces de macadamia

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



Para una sola comida:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, sin cáscara, tostadas**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Col rizada salteada

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



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**hojas de kale**  
3 taza, picada (120g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

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.

### Huevos con tomate y aguacate

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



Para una sola comida:

**sal**  
1 pizca (0g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**tomates**  
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**albahaca fresca, troceado**  
1 hojas (1g)

Para las 3 comidas:

**sal**  
3 pizca (1g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**tomates**  
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**albahaca fresca, troceado**  
3 hojas (2g)

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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de tocino y queso de cabra

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



#### mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

#### queso de cabra

1 oz (28g)

#### aceite de oliva

1 cdita (mL)

#### bacon, cocido

1 rebanada(s) (10g)

#### pepitas de girasol

1 cdita (4g)

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.

## 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tomates asados

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



#### Para una sola comida:

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### tomates

1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(46g)

#### Para las 2 comidas:

#### aceite

1 cdita (mL)

#### tomates

1 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(91g)

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.

## Pechuga de pollo básica

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



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

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.

## Arroz de coliflor

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



Para una sola comida:

**coliflor congelada**  
1 1/2 taza (170g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**coliflor congelada**  
3 taza (340g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

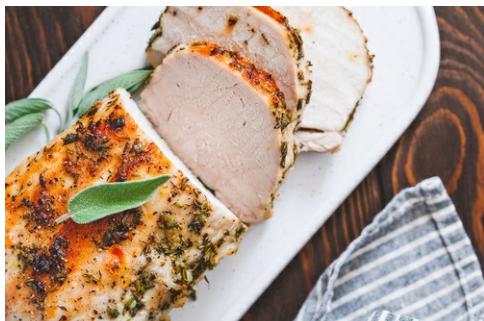
1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Lomo de cerdo

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



Para una sola comida:

**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.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pollo rostizado

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



Para una sola comida:

**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.

### Tomates asados

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



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**tomates**  
1 1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(137g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tomates**  
3 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(273g)

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.

## 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)

**aderezo ranch**  
2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
1/4 sobre (28 g) (7g)

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

### Muslos de pollo básicos

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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.

### Arroz de coliflor con mantequilla

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



Para una sola comida:

**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**coliflor congelada**  
1 1/2 taza (170g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
6 cdita (27g)  
**coliflor congelada**  
3 taza (340g)

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.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### 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)

**albahaca, seca**  
1/8 cdita, hojas (0g)  
**tomillo, seco**  
1/8 cdita, hojas (0g)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**pimentón**  
1/4 cdita (1g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (227g)

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.

## Tomates asados

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



Rinde 2 tomate(s)

aceite

2 cdita (mL)

tomates

2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.) (182g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

## Muslos de pollo al horno

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



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

3/4 lbs (340g)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

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.

## Arroz de coliflor

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



Para una sola comida:

**coliflor congelada**

1 taza (113g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**coliflor congelada**

2 taza (227g)

aceite

2 cdita (mL)

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

---

## 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)

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

1 muslo(s) (170g)

**queso feta**

1/2 oz (14g)

**mezcla de hierbas italianas**

1/4 cdita (1g)

**salsa para pasta**

1 cucharada (16g)

**tomates**

3/8 pinta, tomates cherry (112g)

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.