

Meal Plan - Dieta 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



Omelete de tomate e manjeriçao
152 kcal



Sementes de girassol
90 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



Salada com bacon e queijo de cabra
227 kcal



Sementes de abóbora
183 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



Omelete de tomate e manjeriçao
152 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

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



Coxas de frango basicas
6 oz- 255 kcal



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

Almoço

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



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



Peito de frango basico
8 oz- 317 kcal



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



Castanhas de macadâmia

109 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

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



Coxas de frango básicas

6 oz- 255 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga

1 1/2 xícara(s)- 129 kcal

Almoço

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



Tomates assados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s)- 91 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



Castanhas de macadâmia

109 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

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



Frango com ervas na panela lenta

8 oz- 295 kcal



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal

Almoço

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



Lombo de porco

8 oz- 234 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 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



Couve salteada
61 kcal



Ovos com tomate e abacate
163 kcal

Jantar

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



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal



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

Almoço

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



Lombo de porco
8 oz- 234 kcal



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



Couve salteada
61 kcal



Ovos com tomate e abacate
163 kcal

Jantar

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



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal



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

Almoço

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



Frango de rotisserie
6 onças (oz)- 357 kcal



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



Couve salteada
61 kcal



Ovos com tomate e abacate
163 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



Frango de rotisserie
6 onças (oz)- 357 kcal



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



Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)
- ☐ couve-flor congelada
8 xícara (907g)
- ☐ frango assado no espeto, cozido
3/4 lbs (340g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)

Produtos lácteos e ovos

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

Gorduras e óleos

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

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
1 fatia(s) (10g)
- ☐ lombo de porco, cru
1 lbs (453g)

Produtos de nozes e sementes

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

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)

Vegetais e produtos vegetais

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

Especiarias e ervas

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

Frutas e sucos de frutas

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

Sopas, molhos e caldos

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Omelete de tomate e manjerição

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



Para uma única refeição:

queijo cheddar

1/2 colher de sopa, ralado (4g)

cebolinha

1/2 colher de sopa picada (3g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

manjerição fresco, rasgado

2 folhas (1g)

tomates, picado finamente

1/2 tomate-ameixa (31g)

ovos, batido

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar

1 colher de sopa, ralado (7g)

cebolinha

1 colher de sopa picada (6g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

manjerição fresco, rasgado

4 folhas (2g)

tomates, picado finamente

1 tomate-ameixa (62g)

ovos, batido

2 grande (100g)

1. Em uma tigela pequena, misture o tomate, o queijo, o manjerição, 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.

Sementes de girassol

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



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de macadâmia

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



Para uma única refeição:

nozes de macadâmia sem casca,
torradas
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

nozes de macadâmia sem casca,
torradas
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Couve salteada

61 kcal  1g proteína  5g gordura  3g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo 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.

Ovos com tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjeriço fresco, picado
1 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
manjeriço fresco, picado
3 folhas (2g)

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, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada com bacon e queijo de cabra

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



folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

queijo de cabra

1 oz (28g)

azeite

1 colher de chá (mL)

bacon, cozido

1 fatia(s) (10g)

miolos de girassol

1 colher de chá (4g)

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.

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tomates assados

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



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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.

Peito de frango básico

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



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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.

Arroz de couve-flor

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



Para uma única refeição:

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Lombo de porco

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



Para uma única refeição:

lombo de porco, cru
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

lombo de porco, cru
1 lbs (453g)

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

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frango de rotisserie

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



Para uma única refeição:

frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

frango assado no espeto, cozido
3/4 lbs (340g)

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

Tomates assados

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



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tomates
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Frango com ranch

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



Rende 8 oz

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso,
cru

1/2 lbs (224g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

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

Coxas de frango básicas

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



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem
pele

6 oz (170g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem
pele

3/4 lbs (340g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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.

Arroz de couve-flor com manteiga

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



Para uma única refeição:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (27g)
couve-flor congelada
3 xícara (340g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Frango com ervas na panela lenta

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



Rende 8 oz

manjerição, seco

1 pitada, folhas (0g)

tomilho seco

1 pitada, folhas (0g)

alho em pão

2 pitada (1g)

p prika

2 pitada (1g)

1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

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.

Tomates assados

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



Rende 2 tomate(s)

2 colher de chá (mL)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango assadas

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



Para uma única refeição:

coxa de frango com osso e pele, crua

6 oz (170g)

tomilho seco

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango com osso e pele, crua

3/4 lbs (340g)

tomilho seco

1 pitada, moído (0g)

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.

Arroz de couve-flor

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



Para uma única refeição:

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

óleo

2 colher de chá (mL)

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 com tomates e feta

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



Rende 1 coxa(s)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 coxa(s) (170g)

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)

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, esfale o feta por cima e sirva.