

# 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 manjericão**

152 kcal



**Sementes de girassol**

90 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

## Jantar

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



**Frango com ranch**

8 oz- 461 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 manjericão**

152 kcal



**Sementes de girassol**

90 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

## 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

## 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

### 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

### 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

## 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

### 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

### 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

## 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

### 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

### 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

## 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

### 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

### 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

## 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

### 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

### Jantar

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



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

# Lista de Compras



## 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 suíños

- 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

- manjericão fresco  
7 folhas (4g)
- manjericão, seco  
1 pitada, folhas (0g)
- tomilho seco  
1/4 g (0g)
- alho em pó  
2 pitada (1g)
- pálrica  
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 manjericão

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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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 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.

### 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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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, manjericão 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)

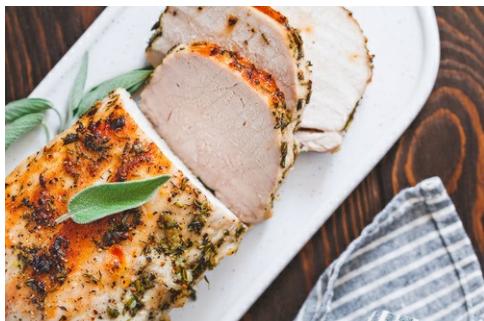
1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

## 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

**manjericão, seco**  
1 pitada, folhas (0g)  
**tomilho seco**  
1 pitada, folhas (0g)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
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)

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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 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.

## 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)

**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, esfarele o feta por cima e sirva.