

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1300 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

1348 kcal ● 94g protein (28%) ● 47g fat (32%) ● 123g carbs (36%) ● 13g fiber (4%)

Almuerzo

625 kcal, 45g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal



[Arroz blanco](#)

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



[Salteado de cerdo y verduras](#)

440 kcal

Cena

725 kcal, 49g proteína, 72g carbohidratos netos, 24g grasa



[Mezcla de arroz con sabor](#)

287 kcal



[Chuletas de cerdo con miel y chipotle](#)

386 kcal



[Okra](#)

1 1/4 taza- 50 kcal

Day 2

1282 kcal ● 102g protein (32%) ● 44g fat (31%) ● 99g carbs (31%) ● 20g fiber (6%)

Almuerzo

625 kcal, 45g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal



[Arroz blanco](#)

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



[Salteado de cerdo y verduras](#)

440 kcal

Cena

655 kcal, 57g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada mixta simple](#)

203 kcal



[Sopa mexicana de pozole](#)

454 kcal

Day 3

1306 kcal ● 108g protein (33%) ● 67g fat (46%) ● 52g carbs (16%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

635 kcal, 51g proteína, 21g carbohidratos netos, 35g grasa



[Leche](#)

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



[Ensalada de atún con aguacate](#)

436 kcal

Cena

670 kcal, 57g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

98 kcal



[Bol de res con jengibre y zanahoria](#)

573 kcal

Day 4

1306 kcal ● 108g protein (33%) ● 67g fat (46%) ● 52g carbs (16%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

635 kcal, 51g proteína, 21g carbohidratos netos, 35g grasa



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal

Cena

670 kcal, 57g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Bol de res con jengibre y zanahoria

573 kcal

Day 5

1314 kcal ● 101g protein (31%) ● 67g fat (46%) ● 57g carbs (17%) ● 19g fiber (6%)

Almuerzo

700 kcal, 43g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s)- 552 kcal

Cena

615 kcal, 58g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

449 kcal

Day 6

1314 kcal ● 101g protein (31%) ● 67g fat (46%) ● 57g carbs (17%) ● 19g fiber (6%)

Almuerzo

700 kcal, 43g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s)- 552 kcal

Cena

615 kcal, 58g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

449 kcal

Day 7

1290 kcal ● 98g protein (30%) ● 46g fat (32%) ● 106g carbs (33%) ● 15g fiber (5%)

Almuerzo

600 kcal, 45g proteína, 58g carbohidratos netos, 17g grasa



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es)- 456 kcal



Verduras mixtas

1 1/2 taza(s)- 146 kcal

Cena

690 kcal, 53g proteína, 48g carbohidratos netos, 29g grasa



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal



Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
9 1/2 taza (285g)
- ☐ salsa para saltear
4 cucharada (68g)
- ☐ tomates guisados con pimientos y especias
1/2 lata (~425 g) (210g)
- ☐ salsa sriracha
1 cdita (5g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 entero mediano (~6.4 cm diá.) (472g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
17 oz (487g)
- ☐ okra, congelada
1 1/4 cup (140g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 mediana (209g)
- ☐ lechuga romana
2 cabeza (1256g)
- ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ apio crudo
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1/2 lbs (227g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
6 cucharada (60g)
- ☐ granos de maíz congelados
6 cucharada (51g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ mayonesa
5 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 cdita (mL)
- ☐ aceite de oliva
11 1/2 g (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ condimento chipotle
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)

Productos de cerdo

- ☐ lomo de cerdo sin hueso
3/4 lbs (340g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 1/4 oz (177g)
- ☐ solomillo de cerdo, crudo
1/2 lbs (227g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
3/4 bolsa (~160 g) (119g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ ghee
1 1/4 cdita (6g)
- ☐ leche entera
2 2/3 taza(s) (mL)

Dulces

- ☐ miel
1 1/4 cdita (9g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ jugo de lima
5/6 fl oz (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 2/3 lata (628g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 lbs (452g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 taza (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
9 1/4 cucharada (108g)
- ☐ hominy blanco
1/2 lata (440 g) (220g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja (tamari)
4 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
- ☐ bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
6 cucharada, entera (54g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita (mL)
- ☐ salsa barbecue
2 cda (34g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
22 oz (618g)
 - ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lb (227g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua

1/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

agua

2/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Salteado de cerdo y verduras

440 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

salsa para saltear
2 cucharada (34g)
mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite, dividido
1/4 cda (mL)
lomo de cerdo sin hueso, en cubos
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

salsa para saltear
4 cucharada (68g)
mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite, dividido
1/2 cda (mL)
lomo de cerdo sin hueso, en cubos
3/4 lbs (340g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
6. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

- aguacates**
1/2 aguacate(s) (101g)
- jugo de lima**
1 cdita (mL)
- sal**
1 pizca (0g)
- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- mezcla de hojas verdes**
1 taza (30g)
- atún enlatado**
1 lata (172g)
- tomates**
4 cucharada, picada (45g)
- cebolla, finamente picado**
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

- aguacates**
1 aguacate(s) (201g)
- jugo de lima**
2 cdita (mL)
- sal**
2 pizca (1g)
- pimienta negra**
2 pizca (0g)
- mezcla de hojas verdes**
2 taza (60g)
- atún enlatado**
2 lata (344g)
- tomates**
1/2 taza, picada (90g)
- cebolla, finamente picado**
1/2 pequeña (35g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

- aderezo para ensaladas**
1 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas**
3/8 mediana (23g)
- lechuga romana, troceado grueso**
3/4 corazones (375g)
- tomates, en cubos**
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas**
2 1/4 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas**
3/4 mediana (46g)
- lechuga romana, troceado grueso**
1 1/2 corazones (750g)
- tomates, en cubos**
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g protein ● 29g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
5 oz (142g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
apio crudo, picado
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

Para las 2 comidas:

atún enlatado
10 oz (284g)
mayonesa
3 cda (mL)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
apio crudo, picado
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre la tortilla y envuélvela.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es) - 456 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

salsa barbecue
2 cda (34g)
bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
aderezo ranch
2 cdita (mL)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

Verduras mixtas

1 1/2 taza(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

386 kcal ● 38g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



ghee
1 1/4 cdita (6g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 1/4 oz (177g)
miel
1 1/4 cdita (9g)
condimento chipotle
1/3 cdita (1g)
agua
5/8 cda (mL)
aceite
1 1/4 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Okra

1 1/4 taza - 50 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/4 taza

okra, congelada
1 1/4 cup (140g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola.
Cúbreela con agua y hierva durante 3 minutos.
Escurre y sazona al gusto. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Sopa mexicana de pozole

454 kcal ● 53g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 9g fiber



agua
1/2 taza(s) (mL)
condimento chipotle
1 cdita (2g)
tomates guisados con pimientos y especias, sin escurrir
1/2 lata (~425 g) (210g)
hominy blanco, sin escurrir
1/2 lata (440 g) (220g)
solomillo de cerdo, crudo, recortado, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 lbs (227g)

1. Calienta una cacerola grande a fuego medio-alto. Engrasa la olla con spray de cocina.
2. Espolvorea la carne de cerdo de manera uniforme con la mezcla de condimentos chipotle.
3. Añade la carne de cerdo a la olla; cocina 4 minutos o hasta que se dore.
4. Incorpora el hominy, los tomates y 1 taza de agua. Lleva a ebullición; cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento 20 minutos o hasta que la carne de cerdo esté tierna. Incorpora cilantro (opcional).
5. Sirve.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Bol de res con jengibre y zanahoria

573 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

carne molida de res (93% magra)

1/2 lbs (226g)

mayonesa

1 cda (mL)

salsa sriracha

1/2 cdita (3g)

salsa de soja (tamari)

2 cda (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

zanahorias, rallado o cortado en láminas finas

1/2 grande (36g)

jengibre fresco, pelado y picado

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

cilantro fresco, picado

1 cda, picado (3g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

carne molida de res (93% magra)

1 lbs (452g)

mayonesa

2 cda (mL)

salsa sriracha

1 cdita (5g)

salsa de soja (tamari)

4 cda (mL)

aceite

1 cdita (mL)

zanahorias, rallado o cortado en láminas finas

1 grande (72g)

jengibre fresco, pelado y picado

2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)

cilantro fresco, picado

2 cda, picado (6g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, en un bol pequeño mezcla la mayonesa y la sriracha. Reserva.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el jengibre y cocina 1 minuto hasta que desprenda aroma. Agrega la carne y salpimienta. Desmenuza la carne y cocina hasta que esté dorada, 5-8 minutos.
4. Incorpora las zanahorias y la salsa de soja y cocina un par de minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas y la salsa de soja se haya reducido.
5. Sirve el arroz y coloca encima la mezcla de carne y zanahoria. Riega con la mayonesa con sriracha, espolvorea cilantro y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

449 kcal ● 53g protein ● 20g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
4 oz (113g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1/2 lbs (224g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1/2 mediana (31g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
1/2 lbs (227g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1 lbs (448g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1 mediana (61g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lb (227g)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

habas de Lima, congeladas

6 cucharada (60g)

granos de maíz congelados

6 cucharada (51g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
 2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
 3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
 4. Servir.
-