

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1700 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

1728 kcal ● 109g protein (25%) ● 86g fat (45%) ● 110g carbs (25%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

835 kcal, 54g proteína, 29g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de atún con aguacate

545 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Cena

895 kcal, 56g proteína, 81g carbohidratos netos, 38g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal



Kéfir

450 kcal

Day 2

1723 kcal ● 111g protein (26%) ● 53g fat (28%) ● 173g carbs (40%) ● 28g fiber (6%)

Almuerzo

920 kcal, 52g proteína, 71g carbohidratos netos, 42g grasa



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Cena

805 kcal, 58g proteína, 102g carbohidratos netos, 11g grasa



Maíz

185 kcal



Farro

1 tazas, cocidas- 370 kcal



Bacalao estilo cajún

8 onza(s)- 249 kcal

Day 3

1700 kcal ● 119g protein (28%) ● 95g fat (51%) ● 65g carbs (15%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

885 kcal, 61g proteína, 48g carbohidratos netos, 43g grasa



Uvas

58 kcal



Sándwich de jamón, tocino y aguacate

1 1/2 sándwich(es)- 825 kcal

Cena

815 kcal, 58g proteína, 17g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



Ragú de cerdo y champiñones

8 oz cerdo- 587 kcal

Day 4

1666 kcal ● 128g protein (31%) ● 64g fat (34%) ● 127g carbs (30%) ● 19g fiber (4%)

Almuerzo

885 kcal, 61g proteína, 48g carbohidratos netos, 43g grasa



Uvas

58 kcal



Sándwich de jamón, tocino y aguacate

1 1/2 sándwich(es)- 825 kcal

Cena

785 kcal, 67g proteína, 79g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada de col (coleslaw)

49 kcal



Mezcla de arroz con sabor

382 kcal



Filete de atún sellado sencillo

8 oz- 353 kcal

Day 5

1668 kcal ● 131g protein (32%) ● 65g fat (35%) ● 113g carbs (27%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

820 kcal, 49g proteína, 60g carbohidratos netos, 38g grasa



Sándwich de roast beef en bagel

1 sándwich(es)- 543 kcal



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal

Cena

850 kcal, 82g proteína, 54g carbohidratos netos, 27g grasa



Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz- 396 kcal



Col rizada (collard) con ajo

106 kcal



Lentejas

347 kcal

Day 6

1729 kcal ● 121g protein (28%) ● 90g fat (47%) ● 79g carbs (18%) ● 30g fiber (7%)

Almuerzo

870 kcal, 63g proteína, 72g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta simple

170 kcal



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

2 sándwich(es)- 698 kcal

Cena

860 kcal, 59g proteína, 7g carbohidratos netos, 60g grasa



Col rizada (collard) con ajo

239 kcal



Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s)- 622 kcal

Day 7

1729 kcal ● 121g protein (28%) ● 90g fat (47%) ● 79g carbs (18%) ● 30g fiber (7%)

Almuerzo

870 kcal, 63g proteína, 72g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta simple

170 kcal



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

2 sándwich(es)- 698 kcal

Cena

860 kcal, 59g proteína, 7g carbohidratos netos, 60g grasa



Col rizada (collard) con ajo

239 kcal



Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s)- 622 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- aguacates**
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- jugo de lima**
2 cdita (mL)
- manzanas**
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- uvas**
2 taza (184g)
- limón**
1/2 pequeña (29g)
- jugo de limón**
1/3 cda (mL)

Especias y hierbas

- sal**
1/4 oz (7g)
- pimienta negra**
1/8 oz (1g)
- condimento cajún**
2 2/3 cdita (6g)
- comino molido**
1/8 cdita (0g)
- mostaza**
1 cdita (5g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
10 3/4 taza (323g)
- mezcla de hierbas italianas**
1/4 cdita (1g)
- farro**
1/2 taza (104g)
- mezcla para coleslaw**
1/8 paquete (400 g) (40g)
- Pollo, muslos, con piel**
1 1/3 lbs (605g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
2 lata (344g)
- bacalao, crudo**
18 2/3 oz (529g)
- filetes de atún aleta amarilla, crudos**
1/2 lbs (227g)

Verduras y productos vegetales

Productos de frutos secos y semillas

- pacanas**
1/2 taza, mitades (50g)
- almendras**
5 cucharada, entera (45g)

Productos lácteos y huevos

- queso provolone**
1 rebanada(s) (28g)
- kefir con sabor**
3 taza (mL)
- yogur saborizado bajo en grasa**
1 envase (170 g) (170g)
- queso en lonchas**
3 1/4 oz (91g)
- nata para montar**
5 cucharada (mL)

Grasas y aceites

- aceite**
2 oz (mL)
- aceite de oliva**
1 1/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
7 1/2 cda (mL)

Productos de res

- sirloin, crudo**
4 oz (113g)

Productos horneados

- pan**
19 oz (544g)
- bagel**
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Bebidas

- agua**
6 taza(s) (mL)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón**
3/4 lbs (340g)
- fiambre de roast beef**
4 oz (113g)

- tomates**
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (422g)
- cebolla**
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- lechuga romana**
1/8 cabeza (40g)
- pimiento**
1 pequeña (74g)
- granos de maíz congelados**
1 1/3 taza (181g)
- hojas de kale**
1/2 manojo (85g)
- champiñones**
3 oz (91g)
- ajo**
5 1/2 diente(s) (17g)
- col rizada (collard greens)**
29 1/4 oz (832g)

- fiambres de pavo**
1 lbs (454g)

Productos de cerdo

- bacon, cocido**
6 rebanada(s) (60g)
- solomillo de cerdo, crudo**
1/2 lbs (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**
1/3 taza(s) (mL)
- salsa Frank's Red Hot**
1/4 taza (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**
1/2 taza (96g)
 - hummus**
8 cda (120g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)
jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 cucharada, picada (56g)
cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)

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.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 manzana(s)

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 38g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)
pan
3 rebanada (96g)
atún enlatado, escurrido
3/4 lata (129g)
cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de jamón, tocino y aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 825 kcal ● 60g protein ● 43g fat ● 39g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pan
3 rebanada (96g)
queso en lonchas
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)
fiambres de jamón
6 oz (170g)
bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)
aguacates, en rodajas
3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

pan
6 rebanada (192g)
queso en lonchas
3 rebanada (21 g c/u) (63g)
fiambres de jamón
3/4 lbs (340g)
bacon, cocido
6 rebanada(s) (60g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Arme el sándwich a su gusto; añada las verduras que prefiera.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Sándwich de roast beef en bagel

1 sándwich(es) - 543 kcal ● 40g protein ● 16g fat ● 56g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

lechuga romana

1 hoja exterior (28g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(105g)

fiambre de roast beef

4 oz (113g)

mostaza

1 cdita (5g)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 tomate ciruela (31g)

- Arme el sándwich a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

Almuerzo 5 ↗

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber

Rinde 1/3 taza(s)



almendras

5 cucharada, entera (45g)

- La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

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

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

2 sándwich(es) - 698 kcal ● 59g protein ● 18g fat ● 61g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

fiambres de pavo

1/2 lbs (227g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

hummus

4 cda (60g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

fiambres de pavo

1 lbs (454g)

pan

8 rebanada(s) (256g)

hummus

8 cda (120g)

tomates

8 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (216g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga - 445 kcal ● 32g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 wrap(s) de lechuga

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

queso provolone

1 rebanada(s) (28g)

mezcla de hierbas italianas

1/4 cdita (1g)

aceite

2 cdita (mL)

sirloin, crudo, cortado en tiras

4 oz (113g)

pimiento, cortado en tiras

1 pequeña (74g)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.

2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.

3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.

4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Kéfir

450 kcal ● 24g protein ● 7g fat ● 74g carbs ● 0g fiber



kefir con sabor

3 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Maíz

185 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Farro

1 tazas, cocidas - 370 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 66g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 tazas, cocidas

farro
1/2 taza (104g)
agua
4 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Bacalao estilo cajún

8 onza(s) - 249 kcal ● 41g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
condimento cajún
2 2/3 cdita (6g)
aceite
1 1/3 cdita (mL)

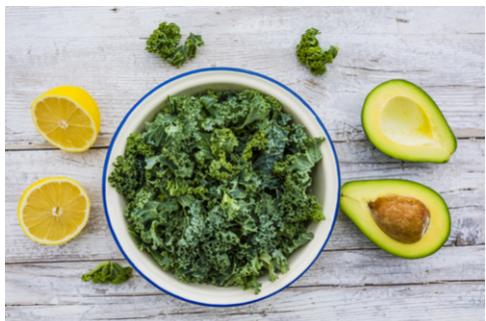
1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



hojas de kale, troceado

1/2 manojo (85g)

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Ragú de cerdo y champiñones

8 oz cerdo - 587 kcal ● 54g protein ● 37g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 8 oz cerdo

solomillo de cerdo, crudo

1/2 lbs (227g)

caldo de verduras

1/3 taza(s) (mL)

nata para montar

5 cucharada (mL)

aceite

3/8 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3/8 pinta, tomates cherry (119g)

champiñones, cortado en rodajas

3 oz (91g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Corta el cerdo en medallones de una pulgada y añádelos a la sartén. Una vez dorados por ambos lados y totalmente cocidos, retira el cerdo y reserva.
2. Añade los champiñones a la sartén y saltea durante unos 5 minutos. Añade los tomates y cocina 2 minutos más.
3. Añade la crema y el caldo y cocina a fuego lento durante 4-8 minutos hasta que se haya reducido y formado una salsa más espesa. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Incorpora el cerdo y calienta hasta que esté bien caliente. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 4

Ensalada de col (coleslaw)

49 kcal ● 0g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



mezcla para coleslaw
1/8 paquete (400 g) (40g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
jugo de limón
1/3 cda (mL)
comino molido
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
ajo, picado
1/8 diente (0g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

Mezcla de arroz con sabor

382 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 77g carbs ● 3g fiber



mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Filete de atún sellado sencillo

8 oz - 353 kcal ● 55g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

aceite de oliva

1 cucharada (mL)

filetes de atún aleta amarilla, crudos

1/2 lbs (227g)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
 2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
 3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
 4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
 5. Corta el atún contra la fibra para servir.
-

Cena 5 ↗

Comer los día 5

Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
bacalao, crudo
2/3 lbs (302g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

106 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



col rizada (collard greens)
1/3 lbs (151g)
aceite
1/3 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
3/4 lbs (340g)
aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
ajo, picado
4 1/2 diente(s) (14g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucharada (mL)
aceite
1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
Pollo, muslos, con piel
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
Pollo, muslos, con piel
1 1/3 lbs (605g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
 2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
 4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
 6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
 7. Sirve.
-