

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 1900 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

1881 kcal ● 149g protein (32%) ● 113g fat (54%) ● 39g carbs (8%) ● 27g fiber (6%)

Almuerzo

915 kcal, 57g proteína, 5g carbohidratos netos, 69g grasa



Brócoli con mantequilla
2 3/4 taza(s)- 367 kcal



Alitas de pollo estilo indio
13 1/3 onza(s)- 550 kcal

Cena

965 kcal, 93g proteína, 33g carbohidratos netos, 44g grasa



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal



Ensalada de atún con aguacate
764 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Day 2

1895 kcal ● 135g protein (29%) ● 105g fat (50%) ● 67g carbs (14%) ● 35g fiber (7%)

Almuerzo

930 kcal, 42g proteína, 34g carbohidratos netos, 61g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 370 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal

Cena

965 kcal, 93g proteína, 33g carbohidratos netos, 44g grasa



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal



Ensalada de atún con aguacate
764 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Day 3

1905 kcal ● 135g protein (28%) ● 61g fat (29%) ● 160g carbs (34%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

960 kcal, 104g proteína, 51g carbohidratos netos, 33g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Pastel de carne glaseado con BBQ
3 pasteles de carne- 839 kcal

Cena

945 kcal, 31g proteína, 110g carbohidratos netos, 29g grasa



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Cassoulet de alubias blancas
577 kcal

Day 4

1905 kcal ● 135g protein (28%) ● 61g fat (29%) ● 160g carbs (34%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

960 kcal, 104g proteína, 51g carbohidratos netos, 33g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Pastel de carne glaseado con BBQ
3 pasteles de carne- 839 kcal

Cena

945 kcal, 31g proteína, 110g carbohidratos netos, 29g grasa



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Cassoulet de alubias blancas
577 kcal

Day 5

1879 kcal ● 145g protein (31%) ● 81g fat (39%) ● 120g carbs (25%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

940 kcal, 106g proteína, 51g carbohidratos netos, 30g grasa



Gajos de batata
347 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal

Cena

940 kcal, 39g proteína, 69g carbohidratos netos, 51g grasa



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal



Patatas asadas con pesto y parmesano
425 kcal

Day 6

1879 kcal ● 128g protein (27%) ● 105g fat (50%) ● 80g carbs (17%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

940 kcal, 89g proteína, 12g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

940 kcal, 39g proteína, 69g carbohidratos netos, 51g grasa



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal



Patatas asadas con pesto y parmesano
425 kcal

Day 7

1915 kcal ● 150g protein (31%) ● 103g fat (48%) ● 63g carbs (13%) ● 34g fiber (7%)

Almuerzo

940 kcal, 89g proteína, 12g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

975 kcal, 61g proteína, 51g carbohidratos netos, 50g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 oz (24g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (6g)
- ☐ curry en polvo
1 1/4 cda (8g)
- ☐ ajo en polvo
2 1/2 cdita (7g)
- ☐ condimento chipotle
3/4 cdita (2g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
2 3/4 taza (250g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (490g)
- ☐ cebolla
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (294g)
- ☐ apio crudo
5 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (220g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ batatas / boniatos
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)
- ☐ zanahorias
3 grande (216g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ patatas
2 lbs (908g)
- ☐ hojas de kale
3/4 manojo (128g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/2 barra (57g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ huevos
3 grande (150g)
- ☐ queso parmesano
4 cda (20g)

Grasas y aceites

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
13 1/4 oz (378g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1419g)

Dulces

- ☐ miel
6 cdita (42g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
5 1/4 aguacate(s) (1055g)
- ☐ jugo de lima
2 3/4 fl oz (mL)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)
- ☐ limón
3/4 pequeña (44g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/2 taza (105g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 1/2 lata (602g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
6 3/4 cucharada, entera (60g)

Productos horneados

- ☐ pan
5 rebanada (160g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
30 oz (851g)

- ☐ **aceite**
5 cda (mL)
- ☐ **aceite de oliva**
1 1/2 cda (mL)
- ☐ **aderezo ranch**
2 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **salsa barbecue**
6 cda (102g)
- ☐ **caldo de verduras**
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ **salsa pesto**
2 cda (32g)

Bebidas

- ☐ **agua**
6 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ **frijoles blancos, en conserva**
1 1/2 lata(s) (659g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
2 3/4 taza (250g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
mantequilla
2 3/4 cda (39g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Alitas de pollo estilo indio

13 1/3 onza(s) - 550 kcal ● 49g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 4g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

aceite
1/4 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
13 1/3 oz (378g)
sal
5/6 cdita (5g)
curry en polvo
1 1/4 cda (8g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélalos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Guisantes sugar snap

123 kcal  8g protein  1g fat  12g carbs  9g fiber



Para una sola comida:
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:
guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pastel de carne glaseado con BBQ

3 pasteles de carne - 839 kcal  95g protein  32g fat  39g carbs  4g fiber



Para una sola comida:
carne molida de res (93% magra)
15 oz (425g)
pan
1 1/2 rebanada (48g)
condimento chipotle
3/8 cdita (1g)
salsa barbecue
3 cda (51g)
agua
3 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:
carne molida de res (93% magra)
30 oz (851g)
pan
3 rebanada (96g)
condimento chipotle
3/4 cdita (2g)
salsa barbecue
6 cda (102g)
agua
6 cda (mL)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol mediano, remoja el pan en el agua. Deshazlo con las manos hasta que se vuelva una pasta.
3. Añade la carne, el ajo en polvo, el sazón chipotle y un poco de sal y pimienta al bol. Mezcla suavemente hasta integrar.
4. Forma la mezcla de carne en pequeños pasteles (usa el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
5. Coloca los pasteles de carne en una bandeja para hornear y pinta con la salsa barbacoa. Hornea hasta que los pasteles estén dorados y cocidos, 15-18 minutos. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



aceite

1 cda (mL)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 16 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

limón y pimienta

1 cda (7g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
 2. **EN ESTUFA**
 3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
 4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
 5. **AL HORNO**
 6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
 7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
 8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
 9. **AL GRATÉN/ASADO**
 10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
 11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
 12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.
-

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal  5g protein  32g fat  12g carbs  14g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 3/4 cucharada, picada (26g)
jugo de lima
1 3/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
7/8 aguacate(s) (176g)
tomates, en cubos
7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (108g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/4 taza, picada (53g)
jugo de lima
3 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
sal
7/8 cdita (5g)
pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 3/4 aguacate(s) (352g)
tomates, en cubos
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (215g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal  84g protein  22g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
13 1/3 oz (373g)
aceite
5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (747g)
aceite
1 2/3 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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
miel
3 cdita (21g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
miel
6 cdita (42g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

aguacates
 7/8 aguacate(s) (176g)
jugo de lima
 1 3/4 cdita (mL)
sal
 1/4 cucharadita (1g)
pimienta negra
 1/4 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
 1 3/4 taza (53g)
atún enlatado
 1 3/4 lata (301g)
tomates
 1/2 taza, picada (79g)
cebolla, finamente picado
 1/2 pequeña (31g)

Para las 2 comidas:

aguacates
 1 3/4 aguacate(s) (352g)
jugo de lima
 3 1/2 cdita (mL)
sal
 1/2 cucharadita (1g)
pimienta negra
 1/2 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
 3 1/2 taza (105g)
atún enlatado
 3 1/2 lata (602g)
tomates
 14 cucharada, picada (158g)
cebolla, finamente picado
 7/8 pequeña (61g)

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.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
 2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
 4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Puré de batata con mantequilla

249 kcal  3g protein  7g fat  36g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

mantequilla

2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

mantequilla

4 cdita (18g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal  2g protein  9g fat  3g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

jugo de lima

1 cda (mL)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates, en cubos

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

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal  27g protein  12g fat  70g carbs  21g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 1/2 grande (108g)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

3 grande (216g)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata(s) (659g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Salchicha italiana de cerdo, cruda

2 link (215g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda

4 link (430g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta ½" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

Patatas asadas con pesto y parmesano

425 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 63g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

- salsa pesto
1 cda (16g)
- sal
1/2 cdita (3g)
- pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- queso parmesano, rallado
2 cda (10g)
- patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

- salsa pesto
2 cda (32g)
- sal
1 cdita (6g)
- pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- queso parmesano, rallado
4 cda (20g)
- patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 lbs (908g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

Cena 4

Comer los día 7

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



hojas de kale, troceado
3/4 manojo (128g)
aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

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.

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.
-