

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 2900 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

2861 kcal ● 300g protein (42%) ● 129g fat (41%) ● 93g carbs (13%) ● 31g fiber (4%)

### Almuerzo

1405 kcal, 99g proteína, 71g carbohidratos netos, 74g grasa



Pan de ajo sencillo  
5 rebanada(s)- 573 kcal



Ensalada de col con pollo buffalo  
830 kcal

### Cena

1460 kcal, 201g proteína, 23g carbohidratos netos, 56g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta  
30 onza(s)- 1110 kcal



Coles de Bruselas asadas  
347 kcal

## Day 2

2861 kcal ● 300g protein (42%) ● 129g fat (41%) ● 93g carbs (13%) ● 31g fiber (4%)

### Almuerzo

1405 kcal, 99g proteína, 71g carbohidratos netos, 74g grasa



Pan de ajo sencillo  
5 rebanada(s)- 573 kcal



Ensalada de col con pollo buffalo  
830 kcal

### Cena

1460 kcal, 201g proteína, 23g carbohidratos netos, 56g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta  
30 onza(s)- 1110 kcal



Coles de Bruselas asadas  
347 kcal

## Day 3

2858 kcal ● 321g protein (45%) ● 122g fat (38%) ● 79g carbs (11%) ● 42g fiber (6%)

### Almuerzo

1400 kcal, 126g proteína, 75g carbohidratos netos, 50g grasa



Papas fritas de batata  
397 kcal



Pechuga de pollo marinada  
16 onza(s)- 565 kcal



Col rizada (collard) con ajo  
438 kcal

### Cena

1455 kcal, 195g proteína, 4g carbohidratos netos, 71g grasa



Brócoli con mantequilla  
2 taza(s)- 267 kcal



Pechuga de pollo básica  
30 onza(s)- 1190 kcal

## Day 4

2826 kcal ● 258g protein (37%) ● 116g fat (37%) ● 142g carbs (20%) ● 46g fiber (6%)

### Almuerzo

1400 kcal, 126g proteína, 75g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Papas fritas de batata

397 kcal



#### Pechuga de pollo marinada

16 onza(s)- 565 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

438 kcal

### Cena

1425 kcal, 132g proteína, 67g carbohidratos netos, 66g grasa



#### Pollo al estilo ranch

20 onza(s)- 1151 kcal



#### Puré de batata

275 kcal

## Day 5

2917 kcal ● 238g protein (33%) ● 154g fat (47%) ● 98g carbs (13%) ● 46g fiber (6%)

### Almuerzo

1490 kcal, 107g proteína, 31g carbohidratos netos, 88g grasa



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

5 mitad(es) de pimiento(s)- 1139 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal

### Cena

1425 kcal, 132g proteína, 67g carbohidratos netos, 66g grasa



#### Pollo al estilo ranch

20 onza(s)- 1151 kcal



#### Puré de batata

275 kcal

## Day 6

2894 kcal ● 183g protein (25%) ● 170g fat (53%) ● 112g carbs (16%) ● 45g fiber (6%)

### Almuerzo

1490 kcal, 104g proteína, 98g carbohidratos netos, 63g grasa



#### Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 443 kcal



#### Sándwich de pavo y hummus estilo deli

3 sándwich(es)- 1047 kcal

### Cena

1405 kcal, 78g proteína, 14g carbohidratos netos, 108g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal



#### Alitas estilo búfalo

16 onza(s)- 934 kcal

## Day 7

2894 kcal ● 183g protein (25%) ● 170g fat (53%) ● 112g carbs (16%) ● 45g fiber (6%)

### Almuerzo

1490 kcal, 104g proteína, 98g carbohidratos netos, 63g grasa



#### Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 443 kcal



#### Sándwich de pavo y hummus estilo deli

3 sándwich(es)- 1047 kcal

### Cena

1405 kcal, 78g proteína, 14g carbohidratos netos, 108g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal



#### Alitas estilo búfalo

16 onza(s)- 934 kcal

# Lista de compras



## Productos horneados

- pan  
1 1/2 lbs (704g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
2/3 barra (73g)

## Especias y hierbas

- ajo en polvo  
1/3 oz (9g)
- limón y pimienta  
3 3/4 cda (26g)
- sal  
1 oz (26g)
- pimienta negra  
1/4 oz (7g)
- pimentón  
3/4 cdita (2g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1/3 lbs (mL)
- aderezo ranch  
18 cda (mL)
- aceite de oliva  
7 3/4 cda (mL)
- salsa para marinar  
1 taza (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot  
13 1/4 cucharada (mL)

## Otro

- mezcla para coleslaw  
4 taza (360g)
- mezcla para aderezo ranch  
1 1/4 sobre (28 g) (35g)
- mezcla de hojas verdes  
3 taza (90g)
- Pollo, muslos, con piel  
2 lbs (907g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
11 1/2 lbs (5216g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (737g)
- coles de Bruselas  
1 1/2 lbs (680g)
- batatas / boniatos  
6 1/4 batata, 12,5 cm de largo (1311g)
- col rizada (collard greens)  
2 3/4 lbs (1247g)
- ajo  
8 1/4 diente(s) (25g)
- brócoli congelado  
2 taza (182g)
- pimiento  
2 1/2 grande (410g)
- cebolla  
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (126g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
4 aguacate(s) (804g)
- jugo de lima  
3 fl oz (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
2 1/2 lata (430g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
1 taza, entera (143g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo  
1 1/2 lbs (680g)

## Legumbres y derivados

- hummus  
12 cda (180g)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pan de ajo sencillo

5 rebanada(s) - 573 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
5 rebanada (160g)  
**mantequilla**  
5 cdita (23g)  
**ajo en polvo**  
1/3 cucharadita (1g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
10 rebanada (320g)  
**mantequilla**  
10 cdita (45g)  
**ajo en polvo**  
5 pizca (3g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

### Ensalada de col con pollo buffalo

830 kcal ● 79g protein ● 50g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**aderezo ranch**  
4 cda (mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucharada (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
2 taza (180g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cda (mL)  
**aderezo ranch**  
8 cda (mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/2 taza (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
4 taza (360g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio.
3. Añade el pollo y cocina 5–6 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido y ya no esté rosado en el centro. Retira el pollo y deja enfriar un poco, luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Mezcla el pollo con salsa picante.
4. Sirve sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rociá con aderezo ranch y sirve.
5. Consejo de preparación: Guarda el pollo y el aderezo ranch por separado de la col. Monta todos los componentes justo antes de servir para mantener la col crujiente.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Papas fritas de batata

397 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 59g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**pimentón**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**batatas / boniatos, pelado**  
3/4 lbs (341g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/4 cdita (2g)  
**pimentón**  
3/4 cdita (2g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, pelado**  
1 1/2 lbs (681g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

### Pechuga de pollo marinada

16 onza(s) - 565 kcal ● 101g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**salsa para marinar**  
1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (896g)  
**salsa para marinar**  
1 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desecharando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desecharando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

## Col rizada (collard) con ajo

438 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 25g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
22 oz (624g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
4 diente(s) (12g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
2 3/4 lbs (1247g)  
**aceite**  
2 3/4 cda (mL)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**ajo, picado**  
8 1/4 diente(s) (25g)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

5 mitad(es) de pimiento(s) - 1139 kcal ● 102g protein ● 61g fat ● 21g carbs ● 25g fiber



Rinde 5 mitad(es) de pimiento(s)

**aguacates**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**pimiento**  
2 1/2 grande (410g)  
**cebolla**  
5/8 pequeña (44g)  
**atún enlatado, escurrido**  
2 1/2 lata (430g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y llenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

### Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



**cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (23g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(92g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

1/2 taza, entera (72g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

1 taza, entera (143g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de pavo y hummus estilo deli

3 sándwich(es) - 1047 kcal ● 89g protein ● 27g fat ● 92g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**fiambres de pavo**

3/4 lbs (340g)

**pan**

6 rebanada(s) (192g)

**hummus**

6 cda (90g)

**tomates**

6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)

**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

**aceite**

3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**fiambres de pavo**

1 1/2 lbs (680g)

**pan**

12 rebanada(s) (384g)

**hummus**

12 cda (180g)

**tomates**

12 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (324g)

**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

**aceite**

1 1/2 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 y día 2

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

30 onza(s) - 1110 kcal ● 191g protein ● 35g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
30 oz (840g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
2 cda (13g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 3/4 lbs (1680g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
3 3/4 cda (26g)

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.

### Coles de Bruselas asadas

347 kcal ● 10g protein ● 20g fat ● 18g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**coles de Bruselas**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**coles de Bruselas**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite de oliva**  
3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Brócoli con mantequilla

2 taza(s) - 267 kcal ● 6g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)

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.

### Pechuga de pollo básica

30 onza(s) - 1190 kcal ● 189g protein ● 48g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 30 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

30 oz (840g)

**aceite**

2 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 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Pollo al estilo ranch

20 onza(s) - 1151 kcal ● 127g protein ● 66g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aderezo ranch**  
5 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/4 lbs (560g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
5/8 sobre (28 g) (18g)

Para las 2 comidas:

**aderezo ranch**  
10 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/2 lbs (1120g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
1 1/4 sobre (28 g) (35g)

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.

### Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo  
(315g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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 enfrie 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 y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1 aguacate(s) (201g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(123g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
4 cucharada, picada (60g)  
**jugo de lima**  
4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
2 aguacate(s) (402g)  
**tomates, en cubos**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(246g)

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.

### Alitas estilo búfalo

16 onza(s) - 934 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
2 lbs (907g)

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.
-