

Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 3200 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

3223 kcal ● 272g protein (34%) ● 126g fat (35%) ● 208g carbs (26%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1590 kcal, 139g proteína, 146g carbohidratos netos, 39g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)

293 kcal



[Boniatos rellenos de pollo con BBQ](#)

2 1/2 patata(s)- 1299 kcal

Cena

1630 kcal, 133g proteína, 62g carbohidratos netos, 87g grasa



[Leche](#)

2 1/2 taza(s)- 373 kcal



[Albóndigas de gyro de ternera con tzatziki](#)

10 albóndigas- 875 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

384 kcal

Day 2

3166 kcal ● 248g protein (31%) ● 183g fat (52%) ● 93g carbs (12%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1535 kcal, 115g proteína, 31g carbohidratos netos, 96g grasa



[Yogur griego proteico](#)

1 envase- 139 kcal



[Cacahuets tostados](#)

2/3 taza(s)- 633 kcal



[Ensalada de atún con aguacate](#)

764 kcal

Cena

1630 kcal, 133g proteína, 62g carbohidratos netos, 87g grasa



[Leche](#)

2 1/2 taza(s)- 373 kcal



[Albóndigas de gyro de ternera con tzatziki](#)

10 albóndigas- 875 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

384 kcal

Day 3

3132 kcal ● 275g protein (35%) ● 185g fat (53%) ● 49g carbs (6%) ● 45g fiber (6%)

Almuerzo

1535 kcal, 115g proteína, 31g carbohidratos netos, 96g grasa



[Yogur griego proteico](#)

1 envase- 139 kcal



[Cacahuets tostados](#)

2/3 taza(s)- 633 kcal



[Ensalada de atún con aguacate](#)

764 kcal

Cena

1595 kcal, 159g proteína, 18g carbohidratos netos, 89g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

24 onza(s)- 952 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)


645 kcal

Day 4

3174 kcal 272g protein (34%) 189g fat (54%) 56g carbs (7%) 41g fiber (5%)

Almuerzo


1575 kcal, 113g proteína, 37g carbohidratos netos, 100g grasa

 Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal

 Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
16 onza(s)- 1116 kcal

Cena

1595 kcal, 159g proteína, 18g carbohidratos netos, 89g grasa

 Pechuga de pollo básica
24 onza(s)- 952 kcal


 Ensalada de tomate y aguacate
645 kcal

Day 5

3199 kcal 277g protein (35%) 161g fat (45%) 126g carbs (16%) 35g fiber (4%)

Almuerzo

1575 kcal, 113g proteína, 37g carbohidratos netos, 100g grasa


 Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal

 Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
16 onza(s)- 1116 kcal

Cena

1620 kcal, 164g proteína, 88g carbohidratos netos, 61g grasa

 Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal


 Papas fritas al horno
676 kcal

Day 6


3167 kcal 326g protein (41%) 121g fat (34%) 161g carbs (20%) 33g fiber (4%)

Almuerzo

1545 kcal, 162g proteína, 73g carbohidratos netos, 60g grasa

 Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal


 Puré de batata
275 kcal

 Tomates salteados con ajo y hierbas
382 kcal

Cena

1620 kcal, 164g proteína, 88g carbohidratos netos, 61g grasa

 Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal


 Papas fritas al horno
676 kcal

Day 7


3164 kcal 243g protein (31%) 157g fat (45%) 139g carbs (18%) 56g fiber (7%)

Almuerzo

1545 kcal, 162g proteína, 73g carbohidratos netos, 60g grasa


 Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal


 Puré de batata
275 kcal

 Tomates salteados con ajo y hierbas
382 kcal

Cena

1620 kcal, 82g proteína, 66g carbohidratos netos, 98g grasa

 Bol de pollo, brócoli y batata
572 kcal

 Cacahuetes tostados
1/2 taza(s)- 403 kcal

 Ensalada de tomate y aguacate
645 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
2 mediano (diám. 6.4 cm) (204g)
- ☐ tomates
13 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diám.) (1636g)
- ☐ batatas / boniatos
6 1/2 batata, 12,5 cm de largo (1365g)
- ☐ hojas de kale
3 2/3 manojo (624g)
- ☐ patatas
3 1/2 grande (7,5-10,8 cm diám.) (1292g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 paquete (142g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
5 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
10 aguacate(s) (2044g)
- ☐ limón
3 2/3 pequeña (213g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3/4 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
3 1/2 cdita (10g)
- ☐ sal
1 oz (31g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (8g)
- ☐ orégano seco
1 cdita, molido (2g)
- ☐ eneldo seco
1 cdita (1g)
- ☐ cebolla en polvo
1 cdita (2g)
- ☐ romero, seco
1 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbecue
6 3/4 cucharada (119g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 3/4 lbs (4833g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 lbs (907g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
5 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ tzatziki
1 1/4 taza(s) (280g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/2 taza (105g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1 envase (21 g) (22g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
2 lbs (908g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados
2 taza (265g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 1/2 lata (602g)

Dulces

- ☐ miel
2 cda (42g)

- ☐ **comino molido**
1 cda (2g)
 - ☐ **mostaza marrón tipo deli**
3 cda (45g)
 - ☐ **tomillo, seco**
2 cda, molido (3g)
 - ☐ **limón y pimienta**
3 cda (21g)
 - ☐ **pimentón**
1/2 cda (1g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber

**cebolla**

1 1/4 cucharada, picada (19g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

5/8 aguacate(s) (126g)

tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(77g)

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.

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

2 1/2 patata(s) - 1299 kcal ● 135g protein ● 16g fat ● 138g carbs ● 17g fiber



Rinde 2 1/2 patata(s)

salsa barbecue

6 2/3 cucharada (119g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/4 lbs (560g)

batatas / boniatos, cortado por la mitad

2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrealas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor

2 container (300g)

1. Disfruta.

Cacahuetes tostados

2/3 taza(s) - 633 kcal ● 24g protein ● 50g fat ● 13g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2/3 taza (100g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1 1/2 taza (201g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.
-

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1 manojo (170g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
2 manojo (340g)
aguacates, troceado
2 aguacate(s) (402g)
limón, exprimido
2 pequeña (116g)

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.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

16 onza(s) - 1116 kcal ● 103g protein ● 69g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mostaza marrón tipo deli
1 1/2 cda (23g)
miel
1 cda (21g)
tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli
3 cda (45g)
miel
2 cda (42g)
tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
sal
1/2 cdita (3g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 lbs (907g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/2 cda (10g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1344g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
limón y pimienta
3 cda (21g)

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.

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 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 y sirve.

Tomates salteados con ajo y hierbas

382 kcal ● 4g protein ● 31g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra**
1/6 cdita, molido (0g)
- aceite de oliva**
2 1/4 cda (mL)
- tomates**
1 1/2 pinta, tomates cherry (447g)
- mezcla de hierbas italianas**
3/4 cda (8g)
- sal**
3/4 cdita (5g)
- ajo, picado**
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
3/8 cdita, molido (1g)
- aceite de oliva**
4 1/2 cda (mL)
- tomates**
3 pinta, tomates cherry (894g)
- mezcla de hierbas italianas**
1 1/2 cda (16g)
- sal**
1 1/2 cdita (9g)
- ajo, picado**
3 diente(s) (9g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal ● 19g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- leche entera**
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera**
5 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Albóndigas de gyro de ternera con tzatziki

10 albóndigas - 875 kcal ● 106g protein ● 42g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
cebolla en polvo
1/2 cdita (1g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
aceite
1/2 cdita (mL)
tzatziki
5/8 taza(s) (140g)
carne molida de res (93% magra)
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

orégano seco
1 cdita, molido (2g)
eneldo seco
1 cdita (1g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
cebolla en polvo
1 cdita (2g)
romero, seco
1 cdita (1g)
comino molido
1 cdita (2g)
aceite
1 cdita (mL)
tzatziki
1 1/4 taza(s) (280g)
carne molida de res (93% magra)
2 lbs (908g)

1. Añade la carne de ternera, las especias y una buena pizca de sal a un bol grande y amasa hasta que las especias se integren bien.
2. Forma pequeñas albóndigas (usa la cantidad de albóndigas indicada en los detalles de la receta más arriba).
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las albóndigas y cocina, girándolas con cuidado, hasta que todos los lados estén dorados y las albóndigas estén cocidas.
4. Retira la sartén y sirve con tzatziki.

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
5/6 manojo (142g)
aguacates, troceado
5/6 aguacate(s) (168g)
limón, exprimido
5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 2/3 manojo (284g)
aguacates, troceado
1 2/3 aguacate(s) (335g)
limón, exprimido
1 2/3 pequeña (97g)

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.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo básica

24 onza(s) - 952 kcal  151g protein  39g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/2 lbs (672g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3 lbs (1344g)

aceite

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.

Ensalada de tomate y aguacate

645 kcal  8g protein  50g fat  18g carbs  22g fiber



Para una sola comida:

cebolla
2 3/4 cucharada, picada (41g)
jugo de lima
2 3/4 cda (mL)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (276g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (169g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/3 taza, picada (83g)
jugo de lima
5 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
sal
1 1/2 cdita (8g)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
aguacates, en cubos
2 3/4 aguacate(s) (553g)
tomates, en cubos
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (338g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pechuga de pollo con balsámico

24 oz - 947 kcal ● 153g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)
aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1361g)
vinagreta balsámica
3/4 taza (mL)
aceite
6 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 1/2 cdita (5g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Papas fritas al horno

676 kcal ● 11g protein ● 25g fat ● 86g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

patatas

1 3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(646g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas

3 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(1292g)

aceite

3 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Bol de pollo, brócoli y batata

572 kcal ● 58g protein ● 15g fat ● 40g carbs ● 11g fiber



brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
pimentón
1/2 cdita (1g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1/2 lbs (224g)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Cacahuates tostados

1/2 taza(s) - 403 kcal ● 15g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

cacahuates tostados
1/2 taza (64g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

645 kcal ● 8g protein ● 50g fat ● 18g carbs ● 22g fiber

**cebolla**

2 3/4 cucharada, picada (41g)

jugo de lima

2 3/4 cda (mL)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

aguacates, en cubos

1 1/2 aguacate(s) (276g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(169g)

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.
-