

# Meal Plan - Dieta de ayuno intermitente de 3500 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   3469 kcal   250g protein (29%)   109g fat (28%)   284g carbs (33%)   89g fiber (10%)

### Almuerzo

1730 kcal, 200g proteína, 75g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada fácil de garbanzos  
701 kcal



Pechuga de pollo básica  
26 onza(s)- 1032 kcal

### Cena

1735 kcal, 50g proteína, 209g carbohidratos netos, 53g grasa



Batata rellena de garbanzos  
3 batata(s)- 1466 kcal



Ensalada mixta simple  
271 kcal

Day 2   3469 kcal   250g protein (29%)   109g fat (28%)   284g carbs (33%)   89g fiber (10%)

### Almuerzo

1730 kcal, 200g proteína, 75g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada fácil de garbanzos  
701 kcal



Pechuga de pollo básica  
26 onza(s)- 1032 kcal

### Cena

1735 kcal, 50g proteína, 209g carbohidratos netos, 53g grasa



Batata rellena de garbanzos  
3 batata(s)- 1466 kcal



Ensalada mixta simple  
271 kcal

Day 3   3457 kcal   234g protein (27%)   226g fat (59%)   85g carbs (10%)   38g fiber (4%)

### Almuerzo

1735 kcal, 114g proteína, 31g carbohidratos netos, 122g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal



Manzana  
1 manzana(s)- 105 kcal



Alitas estilo búfalo  
24 onza(s)- 1400 kcal

### Cena

1720 kcal, 120g proteína, 54g carbohidratos netos, 103g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana  
1649 kcal



Frambuesas  
1 taza(s)- 72 kcal

Day 4   3457 kcal   234g protein (27%)   226g fat (59%)   85g carbs (10%)   38g fiber (4%)

### Almuerzo

1735 kcal, 114g proteína, 31g carbohidratos netos, 122g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal



Manzana  
1 manzana(s)- 105 kcal



Alitas estilo búfalo  
24 onza(s)- 1400 kcal

### Cena

1720 kcal, 120g proteína, 54g carbohidratos netos, 103g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana  
1649 kcal




Frambuesas  
1 taza(s)- 72 kcal


Day 5


3540 kcal255g protein (29%)167g fat (43%)218g carbs (25%)35g fiber (4%)

Almuerzo

1730 kcal, 114g proteína, 74g carbohidratos netos, 98g grasa

Pollo rostizado  
16 onza(s)- 952 kcal


Gajos de batata  
434 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate  
345 kcal

Cena

1810 kcal, 141g proteína, 143g carbohidratos netos, 69g grasa

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch  
3 1/2 sándwich(es)- 1594 kcal


Chícharos sugar snap con mantequilla  
214 kcal


Day 6


3516 kcal232g protein (26%)173g fat (44%)213g carbs (24%)43g fiber (5%)

Almuerzo

1730 kcal, 114g proteína, 74g carbohidratos netos, 98g grasa

Pollo rostizado  
16 onza(s)- 952 kcal


Gajos de batata  
434 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate  
345 kcal

Cena

1785 kcal, 118g proteína, 139g carbohidratos netos, 75g grasa

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces  
380 kcal


Salteado de ternera con arroz  
1405 kcal


Day 7

3473 kcal264g protein (30%)122g fat (32%)286g carbs (33%)45g fiber (5%)

Almuerzo

1690 kcal, 145g proteína, 147g carbohidratos netos, 46g grasa


Ensalada simple con tomates y zanahorias  
98 kcal


Nueces  
3/8 taza(s)- 291 kcal

Boniatos rellenos de pollo con BBQ  
2 1/2 patata(s)- 1299 kcal

Cena

1785 kcal, 118g proteína, 139g carbohidratos netos, 75g grasa

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces  
380 kcal

Salteado de ternera con arroz  
1405 kcal

## Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico  
3 cda (mL)
- ☐ sal  
3/4 oz (18g)
- ☐ pimienta negra  
1/4 oz (6g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
2 3/4 cda (41g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana  
3 cda (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot  
1/2 taza (mL)
- ☐ salsa barbecue  
6 2/3 fl oz (238g)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
6 lata(s) (2688g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla  
1 1/2 pequeña (105g)
- ☐ tomates  
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (509g)
- ☐ perejil fresco  
9 ramitas (9g)
- ☐ chalotas  
3 diente(s) (170g)
- ☐ batatas / boniatos  
12 batata, 12,5 cm de largo (2485g)
- ☐ hojas de kale  
2 1/2 manojo (425g)
- ☐ coles de Bruselas  
8 1/4 taza (726g)
- ☐ lechuga romana  
3/8 cabeza (271g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
1 1/3 taza (192g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
2 paquete (283 g) (568g)
- ☐ zanahorias  
1/4 mediana (15g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
8 lbs (3519g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
11 1/4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
12 3/4 cda (mL)

## Otro

- ☐ Glaseado balsámico  
3 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
12 taza (360g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel  
3 lbs (1361g)
- ☐ pollo rostizado, cocido  
2 lbs (907g)
- ☐ salsa para saltear  
2/3 taza (181g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ limón  
2 1/2 pequeña (145g)
- ☐ manzanas  
3 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (637g)
- ☐ frambuesas  
2 taza (246g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
7 oz (196g)

## Dulces

- ☐ jarabe de arce  
11 cdita (mL)

## Productos horneados

- ☐ bollos de hamburguesa  
3 1/2 bollo(s) (179g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
4 cdita (18g)

## Bebidas

- ☐ agua  
2 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
1 taza (185g)

## Productos de res

- ☐ Falda de res, cruda  
2 lbs (904g)

☐ **aceite de oliva**  
1/3 lbs (mL)

☐ **aderezo ranch**  
7 cdita (mL)

---

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada fácil de garbanzos

701 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 75g carbs ● 33g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1 1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (672g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/4 pequeña (53g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)  
**perejil fresco, picado**  
4 1/2 ramitas (5g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
3 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3 lata(s) (1344g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1 1/2 pequeña (105g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3 taza de tomates cherry (447g)  
**perejil fresco, picado**  
9 ramitas (9g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.  
¡Sirve!

### Pechuga de pollo básica

26 onza(s) - 1032 kcal ● 164g protein ● 42g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
26 oz (728g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 1/4 lbs (1456g)  
**aceite**  
3 1/4 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.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada simple de kale y aguacate

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



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

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

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.

### Manzana

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Alitas estilo búfalo

24 onza(s) - 1400 kcal ● 108g protein ● 107g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucharada (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
1 1/2 lbs (680g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/2 taza (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
3 lbs (1361g)

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.



## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Pollo rostizado

16 onza(s) - 952 kcal ● 101g protein ● 61g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pollo rostizado, cocido**  
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

**pollo rostizado, cocido**  
2 lbs (907g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

### Gajos de batata

434 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 60g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**sal**  
1 2/3 cdita (10g)  
**pimienta negra**  
5/6 cdita, molido (2g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)

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.

### Ensalada simple de kale y aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 1/2 manojo (255g)  
**aguacates, troceado**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**limón, exprimido**  
1 1/2 pequeña (87g)

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.

## Almuerzo 4

Comer los día 7

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



**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)

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

### Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 3/8 taza(s)  
**nueces**  
6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

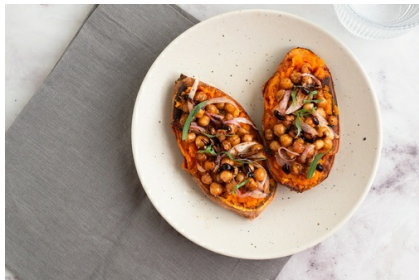


# Cena 1

Comer los día 1 y día 2

## Batata rellena de garbanzos

3 batata(s) - 1466 kcal ● 45g protein ● 35g fat ● 192g carbs ● 51g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1 1/2 cda (mL)
- Glaseado balsámico
- 1 1/2 cda (mL)
- chalotas, picado
- 1 1/2 diente(s) (85g)
- batatas / boniatos, cortado por la mitad a lo largo
- 3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 1 1/2 lata(s) (672g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 3 cda (mL)
- Glaseado balsámico
- 3 cda (mL)
- chalotas, picado
- 3 diente(s) (170g)
- batatas / boniatos, cortado por la mitad a lo largo
- 6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 3 lata(s) (1344g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

## Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes
- 6 taza (180g)
- aderezo para ensaladas
- 6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes
- 12 taza (360g)
- aderezo para ensaladas
- 12 cda (mL)

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

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

1649 kcal 119g protein 102g fat 47g carbs 16g fiber



Para una sola comida:

- nueces  
8 cda, picado (56g)
- vinagre de sidra de manzana  
1 cda (15g)
- jarabe de arce  
4 cdita (mL)
- aceite de oliva  
4 cda (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
1 lbs (454g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados  
3 taza (264g)
- manzanas, picado  
2/3 pequeño (7 cm diá.) (99g)

Para las 2 comidas:

- nueces  
16 cda, picado (112g)
- vinagre de sidra de manzana  
2 cda (30g)
- jarabe de arce  
8 cdita (mL)
- aceite de oliva  
8 cda (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
2 lbs (907g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados  
6 taza (528g)
- manzanas, picado  
1 1/3 pequeño (7 cm diá.) (199g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal 2g protein 1g fat 7g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

- frambuesas  
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

- frambuesas  
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 3

Comer los día 5

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

3 1/2 sándwich(es) - 1594 kcal 136g protein 54g fat 135g carbs 5g fiber



Rinde 3 1/2 sándwich(es)

- salsa barbecue  
7 cda (119g)
- bollos de hamburguesa  
3 1/2 bollo(s) (179g)
- aderezo ranch  
7 cdita (mL)
- lechuga romana  
3 1/2 hoja interior (21g)
- aceite de oliva  
3 1/2 cdita (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
1 1/3 lbs (595g)

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 barbecue en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal 6g protein 15g fat 8g carbs 6g fiber



- pimienta negra  
1 pizca (0g)
- sal  
1 pizca (0g)
- mantequilla  
4 cdita (18g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
1 1/3 taza (192g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal 6g protein 29g fat 18g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

- jarabe de arce  
1 1/2 cdita (mL)
- nueces  
3 cda, picado (21g)
- vinagre de sidra de manzana  
3/8 cda (6g)
- aceite de oliva  
1 cda (mL)
- manzanas, picado  
1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados  
1 taza (99g)

Para las 2 comidas:

- jarabe de arce  
3 cdita (mL)
- nueces  
6 cda, picado (42g)
- vinagre de sidra de manzana  
3/4 cda (11g)
- aceite de oliva  
2 1/4 cda (mL)
- manzanas, picado  
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados  
2 1/4 taza (198g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Salteado de ternera con arroz

1405 kcal ● 112g protein ● 47g fat ● 121g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

- salsa para saltear
- 1/3 taza (91g)
- mezcla de verduras congeladas
- 1 paquete (283 g) (284g)
- pimienta negra
- 1/2 cdita, molido (1g)
- sal
- 1/4 cdita (2g)
- agua
- 1 taza(s) (mL)
- arroz blanco de grano largo
- 1/2 taza (93g)
- Falda de res, cruda, en cubos
- 1 lbs (452g)
- aceite, dividido
- 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- salsa para saltear
- 2/3 taza (181g)
- mezcla de verduras congeladas
- 2 paquete (283 g) (568g)
- pimienta negra
- 1 cdita, molido (2g)
- sal
- 1/2 cdita (3g)
- agua
- 2 taza(s) (mL)
- arroz blanco de grano largo
- 1 taza (185g)
- Falda de res, cruda, en cubos
- 2 lbs (904g)
- aceite, dividido
- 1 cda (mL)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
  2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el trozo de carne en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar la carne y reservar.
  3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
  4. Volver a añadir la carne a la sartén y mezclar.
  5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
  6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que la carne esté completamente hecha.
  7. Servir sobre el arroz.
-