

Meal Plan - Dieta keto y 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

3238 kcal ● 324g protein (40%) ● 181g fat (50%) ● 37g carbs (5%) ● 42g fiber (5%)

Almuerzo

1550 kcal, 178g proteína, 17g carbohidratos netos, 70g grasa



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



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
597 kcal

Cena

1690 kcal, 146g proteína, 20g carbohidratos netos, 111g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
403 kcal



[Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino](#)
3 chuleta(s)- 1285 kcal

Day 2

3184 kcal ● 303g protein (38%) ● 195g fat (55%) ● 34g carbs (4%) ● 21g fiber (3%)

Almuerzo

1620 kcal, 134g proteína, 16g carbohidratos netos, 109g grasa



[Cerdo kalua y repollo en olla de cocción lenta](#)
1559 kcal



[Arroz de coliflor](#)
1 taza(s)- 61 kcal

Cena

1565 kcal, 169g proteína, 18g carbohidratos netos, 86g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
21 oz- 1049 kcal



[Queso](#)
4 1/2 onza(s)- 515 kcal

Day 3

3179 kcal ● 353g protein (44%) ● 173g fat (49%) ● 36g carbs (5%) ● 16g fiber (2%)

Almuerzo

1615 kcal, 184g proteína, 18g carbohidratos netos, 88g grasa



[Coliflor asada](#)
173 kcal



[Tilapia gratinada con parmesano](#)
29 1/3 onza(s)- 1442 kcal

Cena

1565 kcal, 169g proteína, 18g carbohidratos netos, 86g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
21 oz- 1049 kcal



[Queso](#)
4 1/2 onza(s)- 515 kcal

Day 4

3187 kcal ● 342g protein (43%) ● 172g fat (49%) ● 36g carbs (5%) ● 32g fiber (4%)

Almuerzo

1620 kcal, 121g proteína, 18g carbohidratos netos, 116g grasa



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla

4 taza(s)- 344 kcal



Muslos de pollo al horno

18 onza(s)- 1155 kcal

Cena

1570 kcal, 221g proteína, 18g carbohidratos netos, 57g grasa



Col rizada (collard) con ajo

438 kcal



Pechuga de pollo marinada

32 onza(s)- 1130 kcal

Day 5

3234 kcal ● 263g protein (33%) ● 224g fat (62%) ● 31g carbs (4%) ● 12g fiber (1%)

Almuerzo

1620 kcal, 121g proteína, 18g carbohidratos netos, 116g grasa



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla

4 taza(s)- 344 kcal



Muslos de pollo al horno

18 onza(s)- 1155 kcal

Cena

1615 kcal, 142g proteína, 13g carbohidratos netos, 108g grasa



Muslos de pollo con limón y aceitunas

21 oz- 1534 kcal



Arroz de coliflor con tocino

1/2 taza(s)- 82 kcal

Day 6

3185 kcal ● 343g protein (43%) ● 182g fat (52%) ● 29g carbs (4%) ● 14g fiber (2%)

Almuerzo

1570 kcal, 201g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 2/3 onza(s)- 987 kcal



Tomates asados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Fideos de calabacín con tocino

434 kcal

Cena

1615 kcal, 142g proteína, 13g carbohidratos netos, 108g grasa



Muslos de pollo con limón y aceitunas

21 oz- 1534 kcal



Arroz de coliflor con tocino

1/2 taza(s)- 82 kcal

Day 7

3159 kcal ● 312g protein (39%) ● 193g fat (55%) ● 30g carbs (4%) ● 14g fiber (2%)

Almuerzo

1570 kcal, 201g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
26 2/3 onza(s)- 987 kcal



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Fideos de calabacín con tocino
434 kcal

Cena

1590 kcal, 111g proteína, 14g carbohidratos netos, 119g grasa



Muslos de pollo con champiñones
12 oz- 1182 kcal



Arroz de coliflor con tocino
2 1/2 taza(s)- 408 kcal

Lista de compras



Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
9 1/2 lbs (4252g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
5 1/2 lbs (2551g)

Grasas y aceites

- aceite**
1/4 lbs (mL)
- vinagreta balsámica**
5 cucharadita (mL)
- aceite de oliva**
1/3 lbs (mL)
- mayonesa**
2 3/4 cda (mL)
- salsa para marinar**
1 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- col rizada (collard greens)**
3 1/4 lbs (1474g)
- ajo**
19 1/2 diente(s) (59g)
- tomates**
14 1/3 entero mediano (~6.4 cm diá.) (1761g)
- repollo**
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)
- coliflor**
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (199g)
- calabacín**
2 2/3 mediana (523g)
- champiñones**
1/2 lbs (227g)

Especias y hierbas

- sal**
1 oz (31g)
- albahaca fresca**
1 oz (25g)
- comino molido**
1 1/2 cda (9g)
- coriandro molido**
1 1/2 cda (8g)
- pimienta negra**
1/4 oz (8g)
- chile en polvo**
7 cdita (19g)

Productos lácteos y huevos

- queso mozzarella fresco**
3 1/3 oz (95g)
- queso**
1/2 lbs (255g)
- queso parmesano**
1/2 taza (46g)
- mantequilla**
1 barra (112g)

Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**
3 chuleta (555g)
- paleta de cerdo**
1 1/4 lbs (567g)
- tocino crudo**
12 rebanada(s) (335g)

Otro

- coliflor congelada**
12 1/2 taza (1418g)

Frutas y jugos

- aceitunas verdes**
1 1/2 lata (~170 g) (297g)
- jugo de limón**
2 cda (mL)
- limón**
1 3/4 grande (147g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda**
29 1/4 oz (821g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de pollo (listo para servir)**
7/8 taza(s) (mL)

Bebidas

- agua**
1/2 taza(s) (mL)

- tomillo, seco**
1/8 oz (1g)
 - romero, seco**
7/8 cda (3g)
 - limón y pimienta**
3 1/3 cda (23g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 24 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/2 lbs (672g)

aceite

1 1/2 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.

Col rizada (collard) con ajo

597 kcal ● 27g protein ● 32g fat ● 17g carbs ● 35g fiber



col rizada (collard greens)
30 oz (851g)
aceite
2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
5 1/2 diente(s) (17g)

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 desprendan 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 2 ↗

Comer los día 2

Cerdo kalua y repollo en olla de cocción lenta

1559 kcal ● 133g protein ● 104g fat ● 13g carbs ● 9g fiber



paleta de cerdo

1 1/4 lbs (567g)

tocino crudo, picado

3 rebanada(s) (85g)

repollo, picado

1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

1. Forra el fondo de una olla de cocción lenta con la mitad del tocino. Sazona todos los lados del asado con sal y pimienta, luego colócalo en la olla. Distribuye las rebanadas de tocino restantes sobre el asado.
2. Cubre y cocina en bajo durante 8-10 horas, o hasta que el cerdo esté tierno. Añade el repollo alrededor del asado, sazona con un poco de sal y pimienta y continúa cocinando, cubierto, unos 45 minutos más hasta que el repollo esté tierno.
3. Retira el cerdo a un bol para servir y desmenúzalo con dos tenedores. Vuelve a poner el cerdo desmenuzado en la olla y mézclalo con el repollo y el tocino hasta que estén combinados. Sirve y disfruta.

Arroz de coliflor

1 taza(s) - 61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

coliflor congelada

1 taza (113g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Coliflor asada

173 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
coliflor, cortado en floretes
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(199g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Mezcla los ramaletos de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Tilapia gratinada con parmesano

29 1/3 onza(s) - 1442 kcal ● 179g protein ● 76g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

queso parmesano
1/2 taza (46g)
mayonesa
2 3/4 cda (mL)
jugo de limón
2 cda (mL)
tilapia, cruda
29 1/3 oz (821g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
mantequilla, ablandado
2 cucharada (26g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbrela con papel de aluminio.
2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tomates
4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(364g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Arroz de coliflor con mantequilla

4 taza(s) - 344 kcal ● 4g protein ● 29g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
8 cdita (36g)
coliflor congelada
4 taza (454g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
16 cdita (72g)
coliflor congelada
8 taza (907g)

1. Prepara el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mientras aún esté caliente, mezcla la mantequilla con el arroz de coliflor.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Muslos de pollo al horno

18 onza(s) - 1155 kcal ● 115g protein ● 77g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
18 oz (510g)
tomillo, seco
1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 1/4 lbs (1021g)
tomillo, seco
3/8 cdita, molido (1g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 2/3 onza(s) - 987 kcal ● 169g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (747g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
limón y pimienta
1 2/3 cda (11g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/3 lbs (1493g)
aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)
limón y pimienta
3 1/3 cda (23g)

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.

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 1/2 cdita (mL)
tomates
2 1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(228g)

Para las 2 comidas:

aceite
5 cdita (mL)
tomates
5 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(455g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Fideos de calabacín con tocino

434 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 1/3 mediana (261g)
tocino crudo
2 2/3 rebanada(s) (76g)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 2/3 mediana (523g)
tocino crudo
5 1/3 rebanada(s) (151g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica
5 cucharadita (mL)
albahaca fresca
1 2/3 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1/4 lbs (95g)
tomates, en rodajas
1 1/4 entero grande (\approx 7.6 cm diá.)
(228g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

3 chuleta(s) - 1285 kcal ● 123g protein ● 83g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 3 chuleta(s)



sal

3/4 cdita (5g)

comino molido

1 1/2 cda (9g)

coriandro molido

1 1/2 cda (8g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

3 chuleta (555g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

ajo, picado

4 1/2 diente(s) (14g)

aceite de oliva, dividido

3 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Pollo al horno con tomates y aceitunas

21 oz - 1049 kcal ● 140g protein ● 43g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

tomates
21 tomates cherry (357g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)
sal
7/8 cdita (5g)
aceitunas verdes
21 grande (92g)
pimienta negra
1 cucharadita (1g)
chile en polvo
3 1/2 cdita (9g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (595g)
albahaca fresca, desmenuzado
21 hojas (11g)

Para las 2 comidas:

tomates
42 tomates cherry (714g)
aceite de oliva
7 cdita (mL)
sal
1 3/4 cdita (11g)
aceitunas verdes
42 grande (185g)
pimienta negra
1 3/4 cucharadita (1g)
chile en polvo
7 cdita (19g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1191g)
albahaca fresca, desmenuzado
42 hojas (21g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Queso

4 1/2 onza(s) - 515 kcal ● 29g protein ● 43g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso
1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

queso
1/2 lbs (255g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Col rizada (collard) con ajo

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



col rizada (collard greens)

22 oz (624g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

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 desprendan 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.

Pechuga de pollo marinada

32 onza(s) - 1130 kcal ● 202g protein ● 34g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 32 onza(s)

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. Refrigerá 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, desechando 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, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo con limón y aceitunas

21 oz - 1534 kcal ● 137g protein ● 103g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 1/2 muslo(s) (595g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
romero, seco
1/2 cda (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón
7/8 grande (74g)
aceitunas verdes
7/8 lata pequeña (~57 g) (56g)
caldo de pollo (listo para servir)
1/2 taza(s) (mL)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
7 muslo(s) (1190g)
sal
7/8 cdita (5g)
pimienta negra
1 3/4 cdita, molido (4g)
romero, seco
7/8 cda (3g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
limón
1 3/4 grande (147g)
aceitunas verdes
1 3/4 lata pequeña (~57 g) (112g)
caldo de pollo (listo para servir)
7/8 taza(s) (mL)
ajo, picado
5 1/4 diente(s) (16g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

Arroz de coliflor con tocino

1/2 taza(s) - 82 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo

1/2 rebanada(s) (14g)

coliflor congelada

1/2 taza (57g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

1 rebanada(s) (28g)

coliflor congelada

1 taza (113g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Muslos de pollo con champiñones

12 oz - 1182 kcal ● 84g protein ● 91g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 oz

aceite de oliva

2 cda (mL)

sal

2 pizca (1g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

2 muslo(s) (340g)

champiñones, cortado en rodajas de

1/4 pulgada de grosor

1/2 lbs (227g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).

2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.

3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno.

Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.

4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.

5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.

6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

Arroz de coliflor con tocino

2 1/2 taza(s) - 408 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

tocino crudo
2 1/2 rebanada(s) (71g)
coliflor congelada
2 1/2 taza (284g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.