

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 1500 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 1455 kcal ● 174g protein (48%) ● 54g fat (33%) ● 53g carbs (15%) ● 16g fiber (5%)

Almuerzo


705 kcal, 71g proteína, 36g carbohidratos netos, 27g grasa


 **Manzana**
1 manzana(s)- 105 kcal

 **Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria**
599 kcal

Cena

750 kcal, 104g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa

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


 **Zanahorias asadas**
3 zanahoria(s)- 158 kcal


Day 2 1473 kcal ● 156g protein (42%) ● 49g fat (30%) ● 83g carbs (23%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

720 kcal, 52g proteína, 66g carbohidratos netos, 22g grasa

 **Puré de batata**
275 kcal


 **Hamburguesa simple de pavo**
2 hamburguesa(s)- 375 kcal

 **Remolachas**
3 remolachas- 72 kcal

Cena

750 kcal, 104g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa


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


 **Zanahorias asadas**
3 zanahoria(s)- 158 kcal


Day 3 1521 kcal ● 117g protein (31%) ● 76g fat (45%) ● 74g carbs (19%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

720 kcal, 52g proteína, 66g carbohidratos netos, 22g grasa


 **Puré de batata**
275 kcal

 **Hamburguesa simple de pavo**
2 hamburguesa(s)- 375 kcal

 **Remolachas**
3 remolachas- 72 kcal

Cena

800 kcal, 65g proteína, 8g carbohidratos netos, 54g grasa

 **Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal

 **Espárragos**
157 kcal

Day 4

1477 kcal ● 95g protein (26%) ● 104g fat (63%) ● 22g carbs (6%) ● 19g fiber (5%)

Almuerzo

680 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 50g grasa



Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga
1 hamburguesa(s) (4 oz cada una)- 333 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Cena

800 kcal, 65g proteína, 8g carbohidratos netos, 54g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal



Espárragos
157 kcal

Day 5

1459 kcal ● 122g protein (34%) ● 79g fat (49%) ● 48g carbs (13%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

720 kcal, 58g proteína, 35g carbohidratos netos, 36g grasa



Espárragos
282 kcal



Pollo con miel y mostaza
8 onza (oz)- 437 kcal

Cena

740 kcal, 64g proteína, 13g carbohidratos netos, 43g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
6 oz- 300 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Day 6

1459 kcal ● 122g protein (34%) ● 79g fat (49%) ● 48g carbs (13%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

720 kcal, 58g proteína, 35g carbohidratos netos, 36g grasa



Espárragos
282 kcal



Pollo con miel y mostaza
8 onza (oz)- 437 kcal

Cena

740 kcal, 64g proteína, 13g carbohidratos netos, 43g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
6 oz- 300 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal

Day 7

1541 kcal ● 124g protein (32%) ● 83g fat (48%) ● 56g carbs (15%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

700 kcal, 82g proteína, 22g carbohidratos netos, 28g grasa



Boniatos asados con romero
105 kcal



Pollo y verduras asados en una sola bandeja
596 kcal

Cena

840 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 55g grasa



Aguacate
176 kcal



Ensalada de pollo con miel y balsámico
665 kcal

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- ☐ jugo de limón
2 2/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ limón
1 1/4 pequeña (73g)
- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)
- ☐ sal
3 1/2 cdita (21g)
- ☐ comino molido
11 g (11g)
- ☐ coriandro molido
1 1/2 cda (8g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (6g)
- ☐ mostaza Dijon
3 cucharada (50g)
- ☐ chile en polvo
2 cdita (5g)
- ☐ albahaca fresca
12 hojas (6g)
- ☐ romero, seco
1/6 cda (1g)
- ☐ orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
- ☐ pimentón
7/8 cdita (2g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
16 oz (451g)
- ☐ zanahorias
7 3/4 mediana (473g)
- ☐ batatas / boniatos
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- ☐ espárragos
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ lechuga romana
1 hoja interior (6g)
- ☐ hojas de kale
1 1/4 manojo (213g)
- ☐ tomates
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (337g)
- ☐ calabacín
2 1/2 mediana (490g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ pimiento rojo
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 lbs (2329g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
10 1/4 oz (292g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3 chuleta (555g)
- ☐ bacon, cocido
1 rebanada(s) (10g)
- ☐ tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)

Otro

- ☐ carne molida (20% grasa)
4 oz (113g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (74g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ vinagre de sidra de manzana
2/3 cucharadita (mL)

Dulces

☐ miel
3 oz (88g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Manzana

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



Rinde 1 manzana(s)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

599 kcal ● 70g protein ● 27g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



aceite

1 1/3 cda (mL)

tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

vinagre de sidra de manzana

2/3 cucharadita (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

1/3 lbs (151g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos

2/3 lbs (299g)

zanahorias, cortado en rodajas finas

2/3 mediana (41g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Hamburguesa simple de pavo

2 hamburguesa(s) - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo

1 lbs (454g)

aceite

2 cdita (mL)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.
Calienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Remolachas

3 remolachas - 72 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: tambiénazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga

1 hamburguesa(s) (4 oz cada una) - 333 kcal ● 23g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s) (4 oz cada una)

carne molida (20% grasa)
4 oz (113g)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)
bacon, cocido
1 rebanada(s) (10g)

1. Calienta una sartén a fuego medio y cocina el tocino hasta que esté hecho.
2. Mientras tanto, forma las carnes en hamburguesas yazona todos los lados con sal/pimienta al gusto.
3. Retira el tocino cocido y coloca las hamburguesas en la sartén. Cocina por cada lado unos 4 minutos (o hasta que la temperatura interna alcance aproximadamente 160°F (70°C)).
4. Cuando las hamburguesas estén listas, colócalas sobre hojas de lechuga romana y añade el tocino encima.
5. Sirve.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Espárragos

282 kcal ● 6g protein ● 23g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

espárragos
1/2 lbs (255g)
jugo de limón
1 2/3 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

espárragos
18 oz (510g)
jugo de limón
3 1/2 cda (mL)
sal
1 cdita (7g)
pimienta negra
1 cdita, molido (3g)
aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Pollo con miel y mostaza

8 onza (oz) - 437 kcal ● 52g protein ● 12g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
aceite
3/8 cda (mL)
miel
5 cucharadita (34g)
mostaza Dijon
5 cucharadita (25g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
aceite
5/6 cda (mL)
miel
3 cucharada (68g)
mostaza Dijon
3 cucharada (50g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto.
5. Retira de la sartén y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
romero, seco
1/6 cda (1g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

596 kcal ● 81g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 5g fiber

**tomates**

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aceite

1 cda (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

cebolla, en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

orégano seco

3/4 cdita, molido (1g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)

calabacín, en rodajas

1/2 mediana (98g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (896g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
limón y pimienta
2 cda (14g)

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.

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
3 grande (216g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
6 grande (432g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
 2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.
-

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 1/2 chuleta(s) - 642 kcal 62g protein 41g fat 4g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- sal
- 3/8 cdita (2g)
- comino molido
- 3/4 cda (5g)
- coriandro molido
- 3/4 cda (4g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
- 1 1/2 chuleta (278g)
- pimienta negra
- 1 1/2 pizca (0g)
- ajo, picado
- 2 1/4 diente(s) (7g)
- aceite de oliva, dividido
- 1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- 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.

Espárragos

157 kcal 3g protein 13g fat 4g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

- espárragos
- 5 oz (142g)
- jugo de limón
- 1 cda (mL)
- sal
- 1/3 cdita (2g)
- pimienta negra
- 1/3 cdita, molido (1g)
- aceite de oliva
- 1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- espárragos
- 10 oz (284g)
- jugo de limón
- 2 cda (mL)
- sal
- 5/8 cdita (4g)
- pimienta negra
- 5/8 cdita, molido (1g)
- aceite de oliva
- 2 cda (mL)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 3

Comer los día 5 y día 6

Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal  40g protein  12g fat  4g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

tomates
6 tomates cherry (102g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
aceitunas verdes
6 grande (26g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
chile en polvo
1 cdita (3g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
albahaca fresca, desmenuzado
6 hojas (3g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
aceitunas verdes
12 grande (53g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
chile en polvo
2 cdita (5g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
albahaca fresca, desmenuzado
12 hojas (6g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal  2g protein  8g fat  5g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1/4 manojo (43g)
aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal  22g protein  23g fat  5g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 mediana (196g)
tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 mediana (392g)
tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Ensalada de pollo con miel y balsámico

665 kcal ● 41g protein ● 40g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



miel

1 cda (20g)

vinagreta balsámica

3 cda (mL)

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

comino molido

7/8 cdita (2g)

ajo en polvo

7/8 cdita (3g)

pimentón

7/8 cdita (2g)

mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (74g)

alitas de pollo, con piel, crudas

10 1/4 oz (292g)

tomates, cortado por la mitad

10 1/4 cucharada de tomates cherry
(96g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Mezcla pimentón, ajo en polvo y comino en un bol pequeño con algo de sal/pimienta. Cubre el pollo y hornea en una bandeja durante unos 25 minutos.
 3. Mientras tanto, mezcla la miel y el vinagre balsámico y reserva.
 4. Cuando el pollo esté hecho, pinta la salsa de miel y balsámico sobre el pollo y hornea 3 minutos más.
 5. Sirve con hojas verdes, tomates y vinagreta balsámica.
-