

Meal Plan - Dieta paleo de ayuno intermitente de 2200 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

2159 kcal ● 242g protein (45%) ● 85g fat (36%) ● 79g carbs (15%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1125 kcal, 106g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



[Pera](#)

2 pera(s)- 226 kcal



[Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria](#)

899 kcal

Cena

1035 kcal, 136g proteína, 13g carbohidratos netos, 44g grasa



[Pechuga de pollo con balsámico](#)

20 oz- 789 kcal



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)

245 kcal

Day 2

2173 kcal ● 171g protein (31%) ● 114g fat (47%) ● 87g carbs (16%) ● 29g fiber (5%)

Almuerzo

1125 kcal, 106g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



[Pera](#)

2 pera(s)- 226 kcal



[Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria](#)

899 kcal

Cena

1050 kcal, 64g proteína, 21g carbohidratos netos, 73g grasa



[Sopa de pavo al curry](#)

930 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)

117 kcal

Day 3

2150 kcal ● 188g protein (35%) ● 124g fat (52%) ● 46g carbs (9%) ● 24g fiber (4%)

Almuerzo

1100 kcal, 124g proteína, 25g carbohidratos netos, 51g grasa



[Ensalada mixta simple](#)

203 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)

18 oz- 899 kcal

Cena

1050 kcal, 64g proteína, 21g carbohidratos netos, 73g grasa



[Sopa de pavo al curry](#)

930 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)

117 kcal

Day 4

2197 kcal ● 250g protein (45%) ● 86g fat (35%) ● 81g carbs (15%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1100 kcal, 124g proteína, 25g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
18 oz- 899 kcal

Cena

1095 kcal, 126g proteína, 56g carbohidratos netos, 34g grasa



Puré de batata
275 kcal



Pechuga de pollo básica
18 2/3 onza(s)- 740 kcal



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal

Day 5

2224 kcal ● 212g protein (38%) ● 103g fat (42%) ● 75g carbs (14%) ● 36g fiber (6%)

Almuerzo

1130 kcal, 86g proteína, 19g carbohidratos netos, 69g grasa



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

Cena

1095 kcal, 126g proteína, 56g carbohidratos netos, 34g grasa



Puré de batata
275 kcal



Pechuga de pollo básica
18 2/3 onza(s)- 740 kcal



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal

Day 6

2166 kcal ● 210g protein (39%) ● 105g fat (44%) ● 64g carbs (12%) ● 31g fiber (6%)

Almuerzo

1130 kcal, 86g proteína, 19g carbohidratos netos, 69g grasa



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

Cena

1035 kcal, 124g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Puré de batata
183 kcal



Chuletas de cerdo al curry
3 chuleta(s)- 718 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Day 7

2222 kcal ● 173g protein (31%) ● 128g fat (52%) ● 64g carbs (12%) ● 30g fiber (5%)

Almuerzo

1185 kcal, 49g proteína, 19g carbohidratos netos, 92g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
587 kcal



Muslos de pollo paleo con champiñones
6 oz- 600 kcal

Cena

1035 kcal, 124g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Puré de batata
183 kcal



Chuletas de cerdo al curry
3 chuleta(s)- 718 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Frutas y jugos

- ☐ peras
4 mediana (712g)
- ☐ jugo de lima
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
3 3/4 aguacate(s) (754g)
- ☐ aceitunas verdes
36 grande (158g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cucharada (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
15 cda (mL)

Espicias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)
- ☐ pimienta negra
1/6 oz (6g)
- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ curry en polvo
1/2 oz (16g)
- ☐ ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
- ☐ chile en polvo
6 cdita (16g)
- ☐ albahaca fresca
36 hojas (18g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cucharadita (mL)
- ☐ caldo de verduras
3 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 lbs (454g)
- ☐ zanahorias
4 1/2 mediana (266g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
8 lbs (3529g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 muslo(s) (170g)

Otro

- ☐ mezcla de hierbas italianas
5/8 cdita (2g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
15 taza (450g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco en lata
3/4 lbs (mL)
- ☐ nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
4 lata (688g)

Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso
6 chuleta (1068g)

Bebidas

- ☐ agua
1/4 taza(s) (mL)

- ☐ **ajo**
3 1/2 diente(s) (11g)
 - ☐ **jengibre fresco**
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
 - ☐ **pimiento**
5 1/2 grande (894g)
 - ☐ **cebolla**
1 mediano (diá. 6.4 cm) (123g)
 - ☐ **tomates**
6 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (827g)
 - ☐ **batatas / boniatos**
5 batata, 12,5 cm de largo (1050g)
 - ☐ **col rizada (collard greens)**
1/2 lbs (227g)
 - ☐ **champiñones**
4 oz (113g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

peras
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

899 kcal ● 105g protein ● 40g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cda (mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
1/2 lbs (227g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1 lbs (448g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cda (mL)
tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)
vinagre de sidra de manzana
2 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
1 lbs (454g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
2 lbs (896g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
2 mediana (122g)

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 3 y día 4

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

tomates
18 tomates cherry (306g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
aceitunas verdes
18 grande (79g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
chile en polvo
3 cdita (8g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 oz (510g)
albahaca fresca, desmenuzado
18 hojas (9g)

Para las 2 comidas:

tomates
36 tomates cherry (612g)
aceite de oliva
6 cdita (mL)
sal
1 1/2 cdita (9g)
aceitunas verdes
36 grande (158g)
pimienta negra
1/2 cucharada (1g)
chile en polvo
6 cdita (16g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/4 lbs (1021g)
albahaca fresca, desmenuzado
36 hojas (18g)

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.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal 5g protein 20g fat 2g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

nueces
5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal 82g protein 49g fat 17g carbs 20g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pimiento
2 grande (328g)
cebolla
1/2 pequeña (35g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 aguacate(s) (402g)
jugo de lima
4 cdita (mL)
sal
4 pizca (2g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
pimiento
4 grande (656g)
cebolla
1 pequeña (70g)
atún enlatado, escurrido
4 lata (688g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de tomate y aguacate

587 kcal ● 8g protein ● 46g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



cebolla

2 1/2 cucharada, picada (38g)

jugo de lima

2 1/2 cda (mL)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

ajo en polvo

5/8 cdita (2g)

sal

5/8 cdita (4g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

1 1/4 aguacate(s) (251g)

tomates, en cubos

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(154g)

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.

Muslos de pollo paleo con champiñones

6 oz - 600 kcal ● 42g protein ● 46g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz

pimienta negra

1 pizca (0g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 muslo(s) (170g)

sal

1 pizca (0g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
 2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
 3. Calienta aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina hasta que se dore, unos 5 minutos.
 4. Dale la vuelta al pollo; mezcla los champiñones con una pizca de sal en la sartén. Aumenta el fuego a alto; cocina, removiendo los champiñones ocasionalmente, hasta que se encojan ligeramente, unos 5 minutos.
 5. Traslada la sartén al horno y cocina hasta que el pollo esté hecho, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 °F (74 °C). Transfiere solo las pechugas de pollo a un plato y cúbre las ligeramente con papel de aluminio; reserva.
 6. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio-alto; cocina y remueve los champiñones hasta que empiecen a formarse restos dorados en el fondo de la sartén, aproximadamente 5 minutos. Vierte agua en la sartén y lleva a ebullición mientras raspas los restos dorados del fondo. Cocina hasta que el agua se reduzca a la mitad, alrededor de 2 minutos. Retira del fuego.
 7. Incorpora los jugos acumulados del pollo a la sartén.
 8. Sazona con sal y pimienta. Sirve el pollo con la salsa de champiñones por encima.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo con balsámico

20 oz - 789 kcal ● 128g protein ● 30g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 20 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/4 lbs (567g)

vinagreta balsámica

5 cucharada (mL)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

mezcla de hierbas italianas

5/8 cdita (2g)

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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sopa de pavo al curry

930 kcal ● 63g protein ● 64g fat ● 18g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

- leche de coco en lata
6 oz (mL)
- caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
- curry en polvo
1 cda (6g)
- pavo molido, crudo
10 oz (284g)
- aceite
1 cdita (mL)
- ajo, picado fino
1 diente (3g)
- jengibre fresco, picado fino
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- pimiento, sin semillas y picado
1 mediana (119g)
- zanahorias, cortado en rodajas
1 grande (72g)

Para las 2 comidas:

- leche de coco en lata
3/4 lbs (mL)
- caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
- curry en polvo
2 cda (13g)
- pavo molido, crudo
1 1/4 lbs (567g)
- aceite
2 cdita (mL)
- ajo, picado fino
2 diente (6g)
- jengibre fresco, picado fino
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
- pimiento, sin semillas y picado
2 mediana (238g)
- zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)

1. Calienta aceite en una olla a fuego medio-alto. Añade el pavo y algo de sal y pimienta. Desmenúzalo y cocina hasta que empiece a dorarse, 4-5 minutos.
2. Agrega jengibre, ajo y curry en polvo. Cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
3. Vierte el caldo, la leche de coco, pimiento y zanahoria. Remueve para combinar.
4. Lleva a ebullición. Reduce a fuego lento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas, 4-6 minutos. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

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 4 y día 5

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.

Pechuga de pollo básica

18 2/3 onza(s) - 740 kcal ● 118g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 2/3 oz (523g)
aceite
1 1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/3 lbs (1045g)
aceite
2 1/3 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.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
4 oz (113g)
aceite
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1/2 lbs (227g)
aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

Chuletas de cerdo al curry

3 chuleta(s) - 718 kcal ● 118g protein ● 27g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chuleta de cerdo con hueso

3 chuleta (534g)

curry en polvo

3/4 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

chuleta de cerdo con hueso

6 chuleta (1068g)

curry en polvo

1 1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

sal

3/4 cdita (5g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
4. Servir.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

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