

Meal Plan - Dieta paleo para ayuno intermitente de 2800 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

2763 kcal ● 256g protein (37%) ● 137g fat (45%) ● 91g carbs (13%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1400 kcal, 113g proteína, 40g carbohidratos netos, 80g grasa



Pistachos

563 kcal



Tacos de lechuga con pavo

8 taco(s) de lechuga- 836 kcal

Cena

1365 kcal, 143g proteína, 51g carbohidratos netos, 57g grasa



Boniatos asados con romero

315 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

21 oz- 1049 kcal

Day 2

2756 kcal ● 353g protein (51%) ● 110g fat (36%) ● 63g carbs (9%) ● 27g fiber (4%)

Almuerzo

1395 kcal, 210g proteína, 12g carbohidratos netos, 53g grasa



Guisantes sugar snap

123 kcal



Pechuga de pollo básica

32 onza(s)- 1270 kcal

Cena

1365 kcal, 143g proteína, 51g carbohidratos netos, 57g grasa



Boniatos asados con romero

315 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

21 oz- 1049 kcal

Day 3

2816 kcal ● 286g protein (41%) ● 126g fat (40%) ● 107g carbs (15%) ● 28g fiber (4%)

Almuerzo

1405 kcal, 127g proteína, 31g carbohidratos netos, 81g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

837 kcal



Semillas de girasol

271 kcal



Chocolate negro

5 cuadrado(s)- 299 kcal

Cena

1410 kcal, 159g proteína, 76g carbohidratos netos, 45g grasa



Gajos de batata

521 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta


24 onza(s)- 888 kcal


Day 4


2816 kcal 286g protein (41%) 126g fat (40%) 107g carbs (15%) 28g fiber (4%)

Almuerzo

1405 kcal, 127g proteína, 31g carbohidratos netos, 81g grasa


 Ensalada básica de pollo y espinacas
837 kcal


 Semillas de girasol
271 kcal

 Chocolate negro
5 cuadrado(s)- 299 kcal

Cena

1410 kcal, 159g proteína, 76g carbohidratos netos, 45g grasa

 Gajos de batata
521 kcal


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


Day 5

2576 kcal 177g protein (28%) 166g fat (58%) 52g carbs (8%) 41g fiber (6%)

Almuerzo


1160 kcal, 79g proteína, 13g carbohidratos netos, 83g grasa

 Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal

 Salmón con salsa de aguacate
12 onza(s)- 957 kcal

Cena

1415 kcal, 99g proteína, 39g carbohidratos netos, 83g grasa

 Larb de pollo al estilo tailandés
801 kcal


 Ensalada simple de kale y aguacate
614 kcal


Day 6

2576 kcal 177g protein (28%) 166g fat (58%) 52g carbs (8%) 41g fiber (6%)

Almuerzo


1160 kcal, 79g proteína, 13g carbohidratos netos, 83g grasa


 Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal

 Salmón con salsa de aguacate
12 onza(s)- 957 kcal

Cena

1415 kcal, 99g proteína, 39g carbohidratos netos, 83g grasa

 Larb de pollo al estilo tailandés
801 kcal


 Ensalada simple de kale y aguacate
614 kcal


Day 7

2787 kcal 180g protein (26%) 164g fat (53%) 116g carbs (17%) 33g fiber (5%)

Almuerzo


1405 kcal, 67g proteína, 101g carbohidratos netos, 73g grasa


 Salmón con miel y mostaza Dijon
10 oz- 670 kcal

 Boniatos asados con romero
735 kcal

Cena

1380 kcal, 113g proteína, 14g carbohidratos netos, 91g grasa

 Pollo relleno de pimiento asado
16 oz- 1143 kcal

 Col rizada (collard) con ajo
239 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)
- ☐ pepitas de girasol
3 oz (85g)
- ☐ leche de coco en lata
1/4 lata (mL)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
9 3/4 lbs (4366g)
- ☐ pollo molido, crudo
2 lbs (907g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1 lbs (454g)

Bebidas

- ☐ agua
2/3 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
8 hoja interior (48g)
- ☐ batatas / boniatos
8 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1750g)
- ☐ tomates
42 tomates cherry (714g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
5 1/3 taza (768g)
- ☐ espinaca fresca
11 taza(s) (330g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ cebolla
1 pequeña (70g)
- ☐ chile serrano
2 pimienta(s) (12g)
- ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
- ☐ judías verdes, frescas
3 taza, trozos de 1,25 cm (300g)
- ☐ hojas de kale
2 2/3 manojo (454g)
- ☐ col rizada (collard greens)
3/4 lbs (340g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
5 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
8 1/4 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa
8 cda (144g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
42 grande (185g)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (637g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)
- ☐ limón
2 2/3 pequeña (155g)

Dulces

- ☐ chocolate negro 70-85%
10 cuadrado(s) (100g)
- ☐ miel
5/6 cda (18g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 lbs (964g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja (tamari)
4 cda (mL)

Otro

- ☐ pimientos rojos asados
1 1/3 pepper(s) (93g)

Especias y hierbas

- ☐ **mezcla de condimento para tacos**
1 sobre (35g)
 - ☐ **sal**
1 1/3 oz (38g)
 - ☐ **pimienta negra**
1/3 oz (9g)
 - ☐ **romero, seco**
2 cda (7g)
 - ☐ **chile en polvo**
7 cdita (19g)
 - ☐ **albahaca fresca**
1 oz (27g)
 - ☐ **limón y pimienta**
3 cda (21g)
 - ☐ **coriandro molido**
1/2 cdita (1g)
 - ☐ **mostaza Dijon**
1 2/3 cda (25g)
 - ☐ **pimentón**
2/3 cdita (2g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pistachos

563 kcal ● 20g protein ● 42g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de lechuga con pavo

8 taco(s) de lechuga - 836 kcal ● 94g protein ● 37g fat ● 23g carbs ● 8g fiber



Rinde 8 taco(s) de lechuga

pavo molido, crudo

1 lbs (454g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lechuga romana

8 hoja interior (48g)

mezcla de condimento para tacos

1 sobre (35g)

aceite

1/2 cdita (mL)

salsa

8 cda (144g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pavo, desmenúzalo y cocina hasta que se dore. Añade el agua y el condimento para tacos y deja hervir a fuego lento unos minutos más hasta que burbujee. Apaga el fuego y deja enfriar un poco. Coloca una cantidad uniforme de carne en el centro de cada hoja de lechuga, añade salsa por encima y sirve. Nota de meal prep: guarda la carne sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador. Cuando vayas a comerla, recalienta la carne y monta los tacos.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo básica

32 onza(s) - 1270 kcal ● 202g protein ● 52g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 32 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2 lbs (896g)

aceite

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.
-

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Ensalada básica de pollo y espinacas

837 kcal  110g protein  38g fat  10g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
5 1/2 taza(s) (165g)
aceite
2 3/4 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
16 1/2 oz (468g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
11 taza(s) (330g)
aceite
5 1/2 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
8 1/4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
2 lbs (936g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Semillas de girasol

271 kcal  13g protein  21g fat  3g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

5 cuadrado(s) - 299 kcal  4g protein  21g fat  18g carbs  6g fiber



Para una sola comida:
chocolate negro 70-85%
5 cuadrado(s) (50g)

Para las 2 comidas:
chocolate negro 70-85%
10 cuadrado(s) (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)

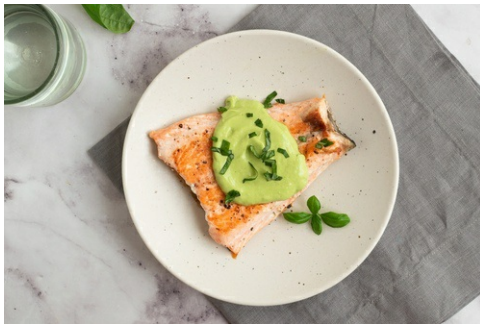
Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
aceite de oliva
5 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.

Salmón con salsa de aguacate

12 onza(s) - 957 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

salmón

3/4 lbs (340g)

aceite

1/2 cda (mL)

leche de coco en lata

1/8 lata (mL)

ajo

1/2 diente(s) (2g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

albahaca fresca

2 cucharada de hojas enteras (3g)

Para las 2 comidas:

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

salmón

1 1/2 lbs (680g)

aceite

1 cda (mL)

leche de coco en lata

1/4 lata (mL)

ajo

1 diente(s) (3g)

jugo de limón

1 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharada de hojas enteras (6g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el salmón y cocina unos 6-8 minutos con la piel hacia abajo o hasta que el salmón esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, en una licuadora añade el aguacate, la leche de coco, el ajo, el zumo de limón y la albahaca. Licua hasta obtener una consistencia verde similar a una salsa.
3. Emplata el salmón y vierte la salsa por encima. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Salmón con miel y mostaza Dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g protein ● 41g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 oz

salmón

1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

mostaza Dijon

1 2/3 cda (25g)

miel

5/6 cda (18g)

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

ajo, picado

5/6 diente (3g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

Boniatos asados con romero

735 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 86g carbs ● 17g fiber



aceite de oliva
2 1/3 cda (mL)
sal
1 1/6 cdita (7g)
pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
romero, seco
1 1/6 cda (4g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
romero, seco
1/2 cda (2g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
romero, seco
1 cda (3g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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 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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Gajos de batata

521 kcal ● 7g protein ● 17g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cda (mL)
sal
2 cdita (12g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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.

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.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Larb de pollo al estilo tailandés

801 kcal ● 86g protein ● 42g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

coriandro molido
1/4 cdita (0g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)
pollo molido, crudo
1 lbs (454g)
cebolla, picado
1/2 pequeña (35g)
chile serrano, picado
1 pimiento(s) (6g)
jengibre fresco, picado
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
ajo, picado
1 diente (3g)
judías verdes, frescas, con los extremos recortados
1 1/2 taza, trozos de 1,25 cm (150g)

Para las 2 comidas:

coriandro molido
1/2 cdita (1g)
salsa de soja (tamari)
4 cda (mL)
jugo de lima
2 cda (mL)
aceite
2 cdita (mL)
pollo molido, crudo
2 lbs (907g)
cebolla, picado
1 pequeña (70g)
chile serrano, picado
2 pimiento(s) (12g)
jengibre fresco, picado
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
ajo, picado
2 diente (6g)
judías verdes, frescas, con los extremos recortados
3 taza, trozos de 1,25 cm (300g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo, la cebolla, el jengibre, el chile serrano y el cilantro. Remueve y cocina hasta que la cebolla esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
2. Incorpora el pollo picado y una pizca de sal. Cocina hasta que el pollo esté dorado y casi completamente cocido.
3. Añade las judías verdes y remueve. Cocina unos 5 minutos más hasta que las judías se ablanden un poco.
4. Añade la salsa de soja y el jugo de lima y mezcla. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

614 kcal ● 13g protein ● 41g fat ● 25g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1 1/3 manojo (227g)
aguacates, troceado
1 1/3 aguacate(s) (268g)
limón, exprimido
1 1/3 pequeña (77g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
2 2/3 manojo (454g)
aguacates, troceado
2 2/3 aguacate(s) (536g)
limón, exprimido
2 2/3 pequeña (155g)

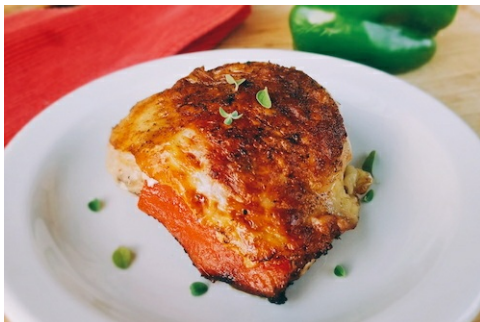
1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pollo relleno de pimiento asado

16 oz - 1143 kcal ● 102g protein ● 78g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 16 oz

muslos de pollo sin hueso, con piel
16 oz (454g)
pimentón
2/3 cdita (2g)
aceite
2/3 cda (mL)
pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas
1 1/3 pepper(s) (93g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



col rizada (collard greens)

3/4 lbs (340g)

aceite

3/4 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

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.
-