

Meal Plan - Dieta paleo con ayuno intermitente de 3400 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

3389 kcal ● 218g protein (26%) ● 232g fat (62%) ● 64g carbs (8%) ● 42g fiber (5%)

Almuerzo

1665 kcal, 100g proteína, 38g carbohidratos netos, 112g grasa



[Pavo molido básico](#)
14 onza- 657 kcal



[Coles de Bruselas asadas](#)
463 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)
543 kcal

Cena

1725 kcal, 118g proteína, 26g carbohidratos netos, 119g grasa



[Almendras tostadas](#)
3/4 taza(s)- 665 kcal



[Ensalada sencilla de sardinas](#)
1061 kcal

Day 2

3389 kcal ● 218g protein (26%) ● 232g fat (62%) ● 64g carbs (8%) ● 42g fiber (5%)

Almuerzo

1665 kcal, 100g proteína, 38g carbohidratos netos, 112g grasa



[Pavo molido básico](#)
14 onza- 657 kcal



[Coles de Bruselas asadas](#)
463 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)
543 kcal

Cena

1725 kcal, 118g proteína, 26g carbohidratos netos, 119g grasa



[Almendras tostadas](#)
3/4 taza(s)- 665 kcal



[Ensalada sencilla de sardinas](#)
1061 kcal

Day 3

3581 kcal ● 237g protein (27%) ● 205g fat (52%) ● 157g carbs (17%) ● 39g fiber (4%)

Almuerzo

1660 kcal, 124g proteína, 24g carbohidratos netos, 111g grasa



[Muslos de pollo con limón y aceitunas](#)
18 oz- 1315 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
345 kcal

Cena

1920 kcal, 113g proteína, 133g carbohidratos netos, 95g grasa



[Muslos de pollo con miel y mostaza](#)
2 2/3 oz- 1139 kcal



[Gajos de batata](#)
782 kcal

Day 4

3428 kcal ● 257g protein (30%) ● 225g fat (59%) ● 55g carbs (6%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1660 kcal, 124g proteína, 24g carbohidratos netos, 111g grasa



Muslos de pollo con limón y aceitunas
18 oz- 1315 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Cena

1770 kcal, 133g proteína, 31g carbohidratos netos, 114g grasa



Ensalada mixta
364 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos
24 onza(s)- 1404 kcal

Day 5

3357 kcal ● 218g protein (26%) ● 228g fat (61%) ● 51g carbs (6%) ● 57g fiber (7%)

Almuerzo

1695 kcal, 141g proteína, 23g carbohidratos netos, 101g grasa



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal



Ensalada de atún con aguacate
1418 kcal

Cena

1660 kcal, 77g proteína, 29g carbohidratos netos, 127g grasa



Nueces
2/3 taza(s)- 466 kcal



Ensalada con tortita de salmón
4 tortita (~3 oz cada una)- 1196 kcal

Day 6

3357 kcal ● 218g protein (26%) ● 228g fat (61%) ● 51g carbs (6%) ● 57g fiber (7%)

Almuerzo

1695 kcal, 141g proteína, 23g carbohidratos netos, 101g grasa



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal



Ensalada de atún con aguacate
1418 kcal

Cena

1660 kcal, 77g proteína, 29g carbohidratos netos, 127g grasa



Nueces
2/3 taza(s)- 466 kcal



Ensalada con tortita de salmón
4 tortita (~3 oz cada una)- 1196 kcal

Day 7

3429 kcal ● 227g protein (26%) ● 230g fat (60%) ● 75g carbs (9%) ● 37g fiber (4%)

Almuerzo

1740 kcal, 118g proteína, 55g carbohidratos netos, 103g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
8 onza(s)- 558 kcal



Ensalada mixta
424 kcal



Fideos de calabacín con tocino
759 kcal

Cena

1690 kcal, 109g proteína, 20g carbohidratos netos, 128g grasa



Muslos de pollo paleo con champiñones
15 oz- 1499 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
2 taza, entera (304g)
- nueces**
1 1/3 taza, sin cáscara (133g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
34 1/4 taza (1028g)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**
12 cda (mL)
- Pollo, muslos, con piel**
1 1/2 lbs (680g)
- chicharrones**
3/4 oz (21g)

Productos de pescado y mariscos

- sardinas, enlatadas en aceite**
8 lata (736g)
- salmon enlatado**
1 1/4 lbs (567g)
- atún enlatado**
6 1/2 lata (1118g)

Productos avícolas

- pavo molido, crudo**
1 3/4 lbs (794g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
4 2/3 lbs (2125g)

Grasas y aceites

- aceite**
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva**
15 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**
9 1/2 oz (mL)

Especias y hierbas

- sal**
1 oz (24g)
- pimienta negra**
1/4 oz (8g)
- mostaza marrón tipo deli**
2 cda (31g)

Dulces

- miel**
2 cda (39g)

Frutas y jugos

- limón**
2 1/2 grande (213g)
- aceitunas verdes**
1 1/2 lata pequeña (~57 g) (96g)
- aguacates**
6 3/4 aguacate(s) (1357g)
- jugo de limón**
4 cda (mL)
- jugo de lima**
6 1/2 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de pollo (listo para servir)**
3/4 taza(s) (mL)
- salsa picante**
1 1/2 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos**
4 grande (200g)

Bebidas

- agua**
5/8 taza(s) (mL)

Productos de cerdo

- tocino crudo**
4 2/3 rebanada(s) (132g)

- tomillo, seco**
2 cdita, molido (3g)
- romero, seco**
3/4 cda (2g)
- condimento cajún**
1 cdita (2g)

Verduras y productos vegetales

- coles de Bruselas**
2 lbs (907g)
 - calabacín**
9 mediana (1764g)
 - ajo**
8 diente(s) (23g)
 - batatas / boniatos**
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
 - hojas de kale**
1 1/2 manojo (255g)
 - lechuga romana**
3 1/4 corazones (1625g)
 - tomates**
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1001g)
 - cebolla roja**
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (89g)
 - pepino**
5/6 pepino (21 cm) (245g)
 - zanahorias**
3 1/4 pequeño (14 cm de largo) (163g)
 - cebolla**
1 1/2 pequeña (114g)
 - champiñones**
10 oz (284g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pavo molido básico

14 onza - 657 kcal ● 78g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo

14 oz (397g)

aceite

1 3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo

1 3/4 lbs (794g)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Coles de Bruselas asadas

463 kcal ● 14g protein ● 27g fat ● 24g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

coles de Bruselas

16 oz (454g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal

1 cdita (6g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

coles de Bruselas

32 oz (907g)

aceite de oliva

4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Fideos de calabacín al ajo

543 kcal ● 8g protein ● 47g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
3 1/3 cda (mL)
calabacín
3 1/3 mediana (653g)
ajo, finamente picado
1 2/3 diente (5g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 2/3 cda (mL)
calabacín
6 2/3 mediana (1307g)
ajo, finamente picado
3 1/3 diente (10g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Muslos de pollo con limón y aceitunas

18 oz - 1315 kcal ● 117g protein ● 88g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
romero, seco
3/8 cda (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
limón
3/4 grande (63g)
aceitunas verdes
3/4 lata pequeña (~57 g) (48g)
caldo de pollo (listo para servir)
3/8 taza(s) (mL)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
6 muslo(s) (1020g)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
romero, seco
3/4 cda (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
limón
1 1/2 grande (126g)
aceitunas verdes
1 1/2 lata pequeña (~57 g) (96g)
caldo de pollo (listo para servir)
3/4 taza(s) (mL)
ajo, picado
4 1/2 diente(s) (14g)

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.

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 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

almendras
5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras
10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

1418 kcal ● 132g protein ● 78g fat ● 19g carbs ● 27g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (327g)
jugo de lima
3 1/4 cdita (mL)
sal
3 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
3 1/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
3 1/4 taza (98g)
atún enlatado
3 1/4 lata (559g)
tomates
13 cucharada, picada (146g)
cebolla, finamente picado
5/6 pequeña (57g)

Para las 2 comidas:

aguacates
3 1/4 aguacate(s) (653g)
jugo de lima
6 1/2 cdita (mL)
sal
1/4 cucharada (3g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
mezcla de hojas verdes
6 1/2 taza (195g)
atún enlatado
6 1/2 lata (1118g)
tomates
1 1/2 taza, picada (293g)
cebolla, finamente picado
1 1/2 pequeña (114g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

8 onza(s) - 558 kcal ● 52g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

miel

1/2 cda (11g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamo.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Ensalada mixta

424 kcal ● 15g protein ● 14g fat ● 35g carbs ● 24g fiber



lechuga romana, rallado

1 3/4 corazones (875g)

tomates, cortado en cubitos

1 3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (159g)

aderezo para ensaladas

1/4 taza (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/2 pepino (21 cm) (132g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 3/4 pequeño (14 cm de largo) (88g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Fideos de calabacín con tocino

759 kcal ● 52g protein ● 54g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



calabacín
2 1/3 mediana (457g)
tocino crudo
4 2/3 rebanada(s) (132g)

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 y día 2

Almendras tostadas

3/4 taza(s) - 665 kcal ● 23g protein ● 53g fat ● 10g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

almendras
3/4 taza, entera (107g)

Para las 2 comidas:

almendras
1 1/2 taza, entera (215g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de sardinas

1061 kcal ● 96g protein ● 66g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
6 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
4 lata (368g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
12 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
8 lata (736g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Muslos de pollo con miel y mostaza

2 2/3 oz - 1139 kcal ● 103g protein ● 69g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 2/3 oz

mostaza marrón tipo deli
1 1/3 cda (20g)
tomillo, seco
1 1/3 cdita, molido (2g)
miel
1 1/3 cda (28g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 2/3 muslo(s) (453g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

Gajos de batata

782 kcal ● 10g protein ● 26g fat ● 109g carbs ● 19g fiber



aceite
2 1/4 cda (mL)
sal
1 1/2 cdita (9g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada mixta

364 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 30g carbs ● 21g fiber



lechuga romana, rallado
1 1/2 corazones (750g)
tomates, cortado en cubitos
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)
aderezo para ensaladas
3 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
3/8 pepino (21 cm) (113g)
zанahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Pollo frito bajo en carbohidratos

24 onza(s) - 1404 kcal ● 120g protein ● 102g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 24 onza(s)

salsa picante
1 1/2 cda (mL)
condimento cajún
1 cdita (2g)
Pollo, muslos, con piel
1 1/2 lbs (680g)
chicharrones, machacado
3/4 oz (21g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Nueces

2/3 taza(s) - 466 kcal ● 10g protein ● 43g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

nueces
2/3 taza, sin cáscara (67g)

Para las 2 comidas:

nueces
1 1/3 taza, sin cáscara (133g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada con tortita de salmón

4 tortita (~3 oz cada una) - 1196 kcal ● 67g protein ● 84g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

salmón enlatado
10 oz (283g)
huevos
2 grande (100g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
jugo de limón
2 cda (mL)
aceite
2 cda (mL)
tomates, picado
2 tomate romo (160g)
aguacates, cortado en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

salmón enlatado
1 1/4 lbs (567g)
huevos
4 grande (200g)
mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)
aderezo para ensaladas
8 cda (mL)
jugo de limón
4 cda (mL)
aceite
4 cda (mL)
tomates, picado
4 tomate romo (320g)
aguacates, cortado en rodajas
2 aguacate(s) (402g)

1. En un bol pequeño, mezcla el salmón, el huevo, el limón y sal/pimienta (al gusto) hasta que esté bien incorporado. Forma tortitas (aproximadamente 3 oz por tortita).
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade las tortitas de salmón, cocinando unos minutos por cada lado hasta que estén crujientes por fuera y hechas por dentro.
3. Mezcla las hojas verdes con aguacate, tomate y aderezo y cubre con la tortita de salmón. Sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Muslos de pollo paleo con champiñones

15 oz - 1499 kcal ● 105g protein ● 116g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 15 oz

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

aceite de oliva

3 3/4 cda (mL)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

2 1/2 muslo(s) (425g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

agua

5/8 taza(s) (mL)

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

10 oz (284g)

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 cúbrelas 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.

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

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