

# Meal Plan - Dieta keto y ayuno intermitente de 1900 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

1856 kcal ● 218g protein (47%) ● 92g fat (44%) ● 16g carbs (3%) ● 24g fiber (5%)

### Almuerzo

905 kcal, 135g proteína, 2g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

### Cena

950 kcal, 83g proteína, 13g carbohidratos netos, 53g grasa



#### Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

398 kcal

## Day 2

1876 kcal ● 233g protein (50%) ● 96g fat (46%) ● 9g carbs (2%) ● 11g fiber (2%)

### Almuerzo

905 kcal, 135g proteína, 2g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s)- 847 kcal

### Cena

970 kcal, 98g proteína, 6g carbohidratos netos, 57g grasa



#### Hamburguesa simple de pavo

4 hamburguesa(s)- 750 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

80 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

## Day 3

1861 kcal ● 132g protein (28%) ● 132g fat (64%) ● 21g carbs (4%) ● 14g fiber (3%)

### Almuerzo

870 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 65g grasa



#### Pollo relleno de pimiento asado

8 oz- 572 kcal



#### Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal



#### Fideos de calabacín al ajo

163 kcal

### Cena

995 kcal, 76g proteína, 11g carbohidratos netos, 68g grasa



#### Alitas de pollo BBQ sin azúcar

20 onza(s)- 768 kcal



#### Tiras de pimiento con guacamole (keto)

225 kcal

## Day 4

1861 kcal ● 132g protein (28%) ● 132g fat (64%) ● 21g carbs (4%) ● 14g fiber (3%)

### Almuerzo

870 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 65g grasa



**Pollo relleno de pimiento asado**  
8 oz- 572 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
1 taza(s)- 134 kcal



**Fideos de calabacín al ajo**  
163 kcal

### Cena

995 kcal, 76g proteína, 11g carbohidratos netos, 68g grasa



**Alitas de pollo BBQ sin azúcar**  
20 onza(s)- 768 kcal



**Tiras de pimiento con guacamole (keto)**  
225 kcal

## Day 5

1868 kcal ● 101g protein (22%) ● 146g fat (70%) ● 21g carbs (5%) ● 17g fiber (4%)

### Almuerzo

970 kcal, 72g proteína, 8g carbohidratos netos, 67g grasa



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Nueces pacanas**  
1/2 taza- 366 kcal



**Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo**  
2 wrap(s)- 439 kcal

### Cena

895 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 78g grasa



**Filete con mantequilla de hierbas**  
398 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**  
499 kcal

## Day 6

1867 kcal ● 103g protein (22%) ● 152g fat (73%) ● 15g carbs (3%) ● 7g fiber (2%)

### Almuerzo

970 kcal, 73g proteína, 2g carbohidratos netos, 74g grasa



**Alitas estilo búfalo**  
16 onza(s)- 934 kcal



**Zoodles básicos**  
1/4 calabacín- 36 kcal

### Cena

895 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 78g grasa



**Filete con mantequilla de hierbas**  
398 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**  
499 kcal

## Day 7

1866 kcal ● 175g protein (38%) ● 120g fat (58%) ● 14g carbs (3%) ● 7g fiber (1%)

### Almuerzo

970 kcal, 73g proteína, 2g carbohidratos netos, 74g grasa



**Alitas estilo búfalo**  
16 onza(s)- 934 kcal



**Zoodles básicos**  
1/4 calabacín- 36 kcal

### Cena

895 kcal, 102g proteína, 11g carbohidratos netos, 47g grasa



**Brócoli con mantequilla**  
1 taza(s)- 134 kcal



**Pechuga de pollo picante con ajo y lima**  
15 onza(s)- 581 kcal



**Fideos de calabacín con parmesano**  
182 kcal

# Lista de compras



## Grasas y aceites

- aceite  
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (207g)
- col rizada (collard greens)  
1 1/2 lbs (680g)
- ajo  
6 1/4 diente(s) (19g)
- brócoli congelado  
5 taza (455g)
- calabacín  
5 2/3 grande (1828g)
- pimiento  
3 mediana (357g)
- lechuga romana  
2 hoja exterior (56g)
- perejil fresco  
3/4 cda (3g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 lbs (1842g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel  
3/4 lb (340g)
- pavo molido, crudo  
1 lbs (454g)
- muslos de pollo sin hueso, con piel  
1 lbs (454g)
- alitas de pollo, con piel, crudas  
2 1/2 lbs (1135g)

## Especias y hierbas

- tomillo, seco  
1/2 g (1g)
- sal  
1/3 oz (10g)
- pimienta negra  
2 1/4 g (2g)
- pimentón  
3/4 cdita (2g)
- mostaza Dijon  
3/4 cdita (4g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima  
3 1/2 cda (mL)
- aguacates  
1/3 aguacate(s) (67g)

## Otro

- pimientos rojos asados  
1 1/3 pepper(s) (93g)
- salsa barbacoa sin azúcar  
5 cucharada (75g)
- Guacamole, comercial  
3/4 taza (185g)
- Pollo, muslos, con piel  
2 lbs (907g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
4 1/2 cda (64g)
- queso en hebras  
2 barra (56g)
- queso parmesano  
6 1/2 cda (33g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot  
1/2 taza (mL)

## Productos de res

- entrecot (ribeye), crudo  
1/2 lbs (213g)

- ají cayena  
1/6 cdita (0g)
  - ajo en polvo  
1 1/4 cdita (4g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**tomates**  
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(91g)

Para las 2 comidas:

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

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.

### Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/3 lbs (597g)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 2/3 lbs (1195g)  
**aceite**  
2 2/3 cda (mL)

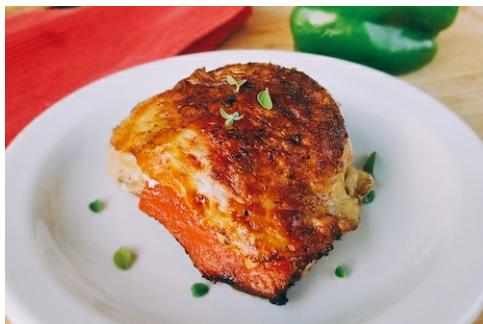
1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pollo relleno de pimiento asado

8 oz - 572 kcal ● 51g protein ● 39g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso, con piel**  
1/2 lbs (227g)  
**pimentón**  
1/3 cdita (1g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas**  
2/3 pepper(s) (47g)

Para las 2 comidas:

**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.

### Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 taza (91g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**calabacín**  
1 mediana (196g)  
**ajo, finamente picado**  
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**calabacín**  
2 mediana (392g)  
**ajo, finamente picado**  
1 diente (3g)

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 3 ↗

Comer los día 5

---

### Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 palito(s)

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**salsa Frank's Red Hot**

2 2/3 cucharada (mL)

**lechuga romana**

2 hoja exterior (56g)

**aguacates, picado**

1/3 aguacate(s) (67g)

**aceite**

1/3 cda (mL)

**pechuga de pollo deshuesada y sin**

**piel, cruda, en cubos**

1/2 lbs (227g)

**tomates, cortado por la mitad**

2 2/3 cucharada de tomates cherry

(25g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)

2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.

3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.

4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.

5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.

6. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Alitas estilo búfalo

16 onza(s) - 934 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**Pollo, muslos, con piel**  
2 lbs (907g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

### Zoodles básicos

1/4 calabacín - 36 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
1/4 grande (81g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
1/2 grande (162g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

1. Haz espirales con el calabacín, espolvorea un poco de sal sobre los fideos de calabacín y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.\r\nCalienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín en espiral y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y una pizca de cualquier otra hierba o especia que tengas a mano, y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



#### muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lb (340g)  
**tomillo, seco**  
3/8 cda, hojas (0g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

### Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



**col rizada (collard greens)**  
1 1/4 lbs (567g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
3 3/4 diente(s) (11g)

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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Hamburguesa simple de pavo

4 hamburguesa(s) - 750 kcal ● 89g protein ● 44g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 hamburguesa(s)

**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.\r\nCalienta 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.

### Col rizada (collard) con ajo

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



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

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 desprendga 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.

## Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Alitas de pollo BBQ sin azúcar

20 onza(s) - 768 kcal ● 71g protein ● 53g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbacoa sin azúcar**  
2 1/2 cucharada (38g)  
**alitas de pollo, con piel, crudas**  
1 1/4 lbs (568g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbacoa sin azúcar**  
5 cucharada (75g)  
**alitas de pollo, con piel, crudas**  
2 1/2 lbs (1135g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (75 °C). Vierte los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocina para obtener alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa barbacoa a una cacerola y caliéntala hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

### Tiras de pimiento con guacamole (keto)

225 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**Guacamole, comercial**  
6 cucharada (93g)  
**pimiento, en rodajas**  
1 1/2 mediana (179g)

Para las 2 comidas:

**Guacamole, comercial**  
3/4 taza (185g)  
**pimiento, en rodajas**  
3 mediana (357g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.\r\nUnta el guacamole sobre las tiras de pimiento o simplemente úsalas para mojar.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Filete con mantequilla de hierbas

398 kcal ● 19g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**entrecot (ribeye), crudo**  
1/4 lbs (106g)  
**mostaza Dijon**  
3/8 cdita (2g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**perejil fresco, picado**  
3/8 cda (1g)  
**mantequilla, ablandado**  
3/4 cda (11g)  
**ajo, finamente picado**  
3/8 diente (1g)

Para las 2 comidas:

**entrecot (ribeye), crudo**  
1/2 lbs (213g)  
**mostaza Dijon**  
3/4 cdita (4g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**perejil fresco, picado**  
3/4 cda (3g)  
**mantequilla, ablandado**  
1 1/2 cda (21g)  
**ajo, finamente picado**  
3/4 diente (2g)

1. Si la mantequilla no está ablandada, colócalas en un bol pequeño apto para microondas y calienta 3-8 segundos hasta que esté algo blanda. Añade el ajo, la mostaza Dijon, solo la mitad del perejil y un poco de sal y pimienta a la mantequilla. Mezcla hasta integrar.
2. Seca el filete y sazona con un poco de sal y pimienta.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina el filete hasta alcanzar el punto de cocción deseado, aproximadamente 3-5 minutos por lado. Transfiere el filete a una tabla para que repose.
4. Corta el filete y sirve coronado con la mantequilla de hierbas y el perejil restante.

### Fideos de calabacín con parmesano

499 kcal ● 10g protein ● 43g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
2 3/4 mediana (539g)  
**aceite de oliva**  
2 3/4 cda (mL)  
**queso parmesano**  
2 3/4 cda (14g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
5 1/2 mediana (1078g)  
**aceite de oliva**  
5 1/2 cda (mL)  
**queso parmesano**  
5 1/2 cda (28g)

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 y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 taza (91g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Pechuga de pollo picante con ajo y lima

15 onza(s) - 581 kcal ● 96g protein ● 20g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 15 onza(s)

**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**ají cayena**  
1/6 cdita (0g)  
**pimentón**  
1/8 cdita (0g)  
**tomillo, seco**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
15 oz (420g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1 1/4 cdita (4g)  
**aceite de oliva**  
5/8 cda (mL)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

### Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



**calabacín**

1 mediana (196g)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**queso parmesano**

1 cda (5g)

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 y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
  3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.
-