

Meal Plan - Dieta keto y 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 2201 kcal ● 263g protein (48%) ● 114g fat (47%) ● 21g carbs (4%) ● 10g fiber (2%)

Almuerzo


1145 kcal, 125g proteína, 13g carbohidratos netos, 63g grasa


 **Nueces**
1/3 taza(s)- 233 kcal

 **Ensalada básica de pollo y espinacas**
913 kcal

Cena

1055 kcal, 137g proteína, 8g carbohidratos netos, 51g grasa

 **Tomates asados**
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal


 **Pechuga de pollo básica**
21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Day 2 2165 kcal ● 225g protein (42%) ● 128g fat (53%) ● 20g carbs (4%) ● 9g fiber (2%)

Almuerzo


1110 kcal, 88g proteína, 11g carbohidratos netos, 77g grasa


 **Pavo molido básico**
14 onza- 657 kcal

 **Fideos de calabacín con parmesano**
454 kcal

Cena

1055 kcal, 137g proteína, 8g carbohidratos netos, 51g grasa


 **Tomates asados**
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal


 **Pechuga de pollo básica**
21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Day 3 2171 kcal ● 273g protein (50%) ● 109g fat (45%) ● 16g carbs (3%) ● 8g fiber (1%)

Almuerzo


1080 kcal, 171g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa


 **Pechuga de pollo con limón y pimienta**
26 2/3 onza(s)- 987 kcal

 **Fideos de calabacín con parmesano**
91 kcal

Cena

1095 kcal, 102g proteína, 9g carbohidratos netos, 70g grasa

 **Muslos de pollo con tomillo y lima**
551 kcal



 **Fideos de calabacín con tocino**
542 kcal

Day 4

2182 kcal 357g protein (66%) 75g fat (31%) 16g carbs (3%) 5g fiber (1%)


Almuerzo

1080 kcal, 171g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa

-  **Pechuga de pollo con limón y pimienta**
26 2/3 onza(s)- 987 kcal
-  **Fideos de calabacín con parmesano**
91 kcal

Cena

1105 kcal, 186g proteína, 9g carbohidratos netos, 36g grasa



-  **Ensalada mixta simple**
68 kcal
-  **Pechuga de pollo marinada**
29 1/3 onza(s)- 1036 kcal

Day 5

2177 kcal 199g protein (37%) 138g fat (57%) 22g carbs (4%) 13g fiber (2%)



Almuerzo

1080 kcal, 125g proteína, 10g carbohidratos netos, 58g grasa

-  **Chuletas de cerdo al curry**
3 chuleta(s)- 718 kcal
-  **Fideos de calabacín con parmesano**
363 kcal

Cena

1095 kcal, 74g proteína, 12g carbohidratos netos, 80g grasa



-  **Sartén de carne y col**
772 kcal
-  **Fideos de calabacín con tocino**
325 kcal

Day 6

2157 kcal 107g protein (20%) 174g fat (72%) 27g carbs (5%) 15g fiber (3%)



Almuerzo

1060 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 93g grasa

-  **Filete con mantequilla de hierbas**
531 kcal
-  **Fideos de calabacín al ajo**
530 kcal

Cena

1095 kcal, 74g proteína, 12g carbohidratos netos, 80g grasa



-  **Sartén de carne y col**
772 kcal
-  **Fideos de calabacín con tocino**
325 kcal

Day 7

2160 kcal 122g protein (23%) 168g fat (70%) 27g carbs (5%) 14g fiber (3%)



Almuerzo

1060 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 93g grasa

-  **Filete con mantequilla de hierbas**
531 kcal
-  **Fideos de calabacín al ajo**
530 kcal

Cena

1100 kcal, 88g proteína, 12g carbohidratos netos, 75g grasa

-  **Almendras tostadas**
1/4 taza(s)- 222 kcal
-  **Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado**
4 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)- 878 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
- ☐ tomates
7 entero pequeño (≈ 6.1 cm diá.) (637g)
- ☐ calabacín
15 2/3 mediana (3071g)
- ☐ repollo
5/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (446g)
- ☐ perejil fresco
1 cda (4g)
- ☐ ajo
4 1/4 diente (13g)
- ☐ lechuga iceberg
4 hoja, mediana (32g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
6 3/4 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 taza (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
9 lbs (4020g)
- ☐ pavo molido, crudo
14 oz (397g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lb (340g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano
5 1/2 cda (28g)
- ☐ mantequilla
2 cda (28g)

Especias y hierbas

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
1 1/2 cda (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
7 1/3 rebanada(s) (208g)
- ☐ chuleta de cerdo con hueso
3 chuleta (534g)
- ☐ paleta de cerdo
1 lbs (454g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
- ☐ carne molida (20% grasa)
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
4 cda (60g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo en polvo
5/8 cubo (3g)
- ☐ caldo de verduras
1/6 taza(s) (mL)

Productos de res

- ☐ entrecot (ribeye), crudo
10 oz (284g)

- ☐ **limón y pimienta**
3 1/3 cda (23g)
 - ☐ **tomillo, seco**
3/8 cdita, hojas (0g)
 - ☐ **curry en polvo**
3/4 cdita (2g)
 - ☐ **sal**
1 1/6 cdita (7g)
 - ☐ **pimienta negra**
1 1/6 cdita, molido (3g)
 - ☐ **mostaza amarilla**
5/8 cda (9g)
 - ☐ **mostaza Dijon**
1 cdita (5g)
 - ☐ **cebolla en polvo**
5/6 cdita (2g)
 - ☐ **ajo en polvo**
5/6 cdita (2g)
 - ☐ **pimentón**
5/6 cdita (2g)
 - ☐ **comino molido**
5/6 cdita (2g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/3 taza(s)

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

913 kcal ● 120g protein ● 41g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

aceite

3 cdita (mL)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido

18 oz (510g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Pavo molido básico

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



Rinde 14 onza

pavo molido, crudo

14 oz (397g)

aceite

1 3/4 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.

Fideos de calabacín con parmesano

454 kcal ● 10g protein ● 39g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



calabacín

2 1/2 mediana (490g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

queso parmesano

2 1/2 cda (13g)

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.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 2/3 onza(s) - 987 kcal ● 169g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (747g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
limón y pimienta
1 2/3 cda (11g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/3 lbs (1493g)
aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)
limón y pimienta
3 1/3 cda (23g)

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.

Fideos de calabacín con parmesano

91 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1/2 mediana (98g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
queso parmesano
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Chuletas de cerdo al curry

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



Rinde 3 chuleta(s)

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)

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.

Fideos de calabacín con parmesano

363 kcal ● 8g protein ● 31g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



calabacín

2 mediana (392g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

queso parmesano

2 cda (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 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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Filete con mantequilla de hierbas

531 kcal ● 25g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

entrecot (ribeye), crudo
5 oz (142g)
mostaza Dijon
1/2 cdita (3g)
aceite
1 cdita (mL)
perejil fresco, picado
1/2 cda (2g)
mantequilla, ablandado
1 cda (14g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

entrecot (ribeye), crudo
10 oz (284g)
mostaza Dijon
1 cdita (5g)
aceite
2 cdita (mL)
perejil fresco, picado
1 cda (4g)
mantequilla, ablandado
2 cda (28g)
ajo, finamente picado
1 diente (3g)

1. Si la mantequilla no está ablandada, colócala 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 al ajo

530 kcal ● 8g protein ● 46g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
3 1/4 cda (mL)
calabacín
3 1/4 mediana (637g)
ajo, finamente picado
1 1/2 diente (5g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 1/2 cda (mL)
calabacín
6 1/2 mediana (1274g)
ajo, finamente picado
3 1/4 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.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite

3 1/2 cdita (mL)

tomates

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(319g)

Para las 2 comidas:

aceite

7 cdita (mL)

tomates

7 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(637g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

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 cdita, 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

Fideos de calabacín con tocino

542 kcal ● 37g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



calabacín
1 2/3 mediana (327g)
tocino crudo
3 1/3 rebanada(s) (94g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Pechuga de pollo marinada

29 1/3 onza(s) - 1036 kcal ● 185g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

29 1/3 oz (821g)

salsa para marinar

1 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
 2. Refrigera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
 3. HORNEADO
 4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
 6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
 7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
 8. Precalienta el horno en función broil/grill.
 9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sartén de carne y col

772 kcal ● 52g protein ● 57g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mostaza amarilla
1/3 cda (5g)
caldo de pollo en polvo
1/3 cubo (1g)
carne molida (20% grasa)
10 oz (284g)
repollo, cortado en rodajas
1/3 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (223g)

Para las 2 comidas:

mostaza amarilla
5/8 cda (9g)
caldo de pollo en polvo
5/8 cubo (3g)
carne molida (20% grasa)
1 1/4 lbs (567g)
repollo, cortado en rodajas
5/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (446g)

1. Calienta una sartén grande con paredes a fuego medio.
2. Añade la carne picada y desmenúzala. Con los dedos, deshaz el cubito de caldo y espolvoréalo mezclando. Añade un chorrito de agua si es necesario para que el cubito se disuelva por completo.
3. Cocina hasta que la carne esté dorada y casi hecha.
4. Añade la mostaza y mezcla.
5. Incorpora la col y mezcla.
6. Cocina hasta que la col esté blanda pero aún firme, unos 5 minutos.
7. Sirve.

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado

4 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una) - 878 kcal ● 81g protein ● 57g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Rinde 4 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)

paleta de cerdo

1 lbs (454g)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

cebolla en polvo

5/6 cdita (2g)

ajo en polvo

5/6 cdita (2g)

pimentón

5/6 cdita (2g)

comino molido

5/6 cdita (2g)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

lechuga iceberg

4 hoja, mediana (32g)

salsa barbacoa sin azúcar

4 cda (60g)

1. Frota los condimentos por todos los lados de la carne.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta y vierte el caldo a su alrededor.
3. Cocina en la olla de cocción lenta durante 4 horas en alta o 8 horas en baja. Cuando esté listo, el cerdo debería desmenuzarse con relativa facilidad con dos tenedores. Si no, necesita más tiempo.
4. Cuando el cerdo esté listo, pásalo a un bol y desmenúzalo con dos tenedores. Añade el caldo y mezcla bien.
5. Sirve el cerdo dentro de hojas de lechuga y cúbrelo con salsa barbacoa (1 cucharada por wrap).