

Meal Plan - Dieta keto de 1200 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

1166 kcal ● 78g protein (27%) ● 88g fat (68%) ● 9g carbs (3%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla con tocino

280 kcal

Almuerzo

440 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Ensalada de huevo con aguacate y tocino

333 kcal

Cena

445 kcal, 36g proteína, 2g carbohidratos netos, 32g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Salmón sencillo

6 onza(s)- 385 kcal

Day 2

1166 kcal ● 78g protein (27%) ● 88g fat (68%) ● 9g carbs (3%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla con tocino

280 kcal

Almuerzo

440 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Ensalada de huevo con aguacate y tocino

333 kcal

Cena

445 kcal, 36g proteína, 2g carbohidratos netos, 32g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Salmón sencillo

6 onza(s)- 385 kcal

Day 3

1192 kcal ● 113g protein (38%) ● 74g fat (56%) ● 11g carbs (4%) ● 8g fiber (3%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortilla con tocino

280 kcal

Almuerzo

465 kcal, 44g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

1 wrap(s)- 220 kcal

Cena

450 kcal, 49g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo Caprese

6 onza(s)- 448 kcal

Day 4

1245 kcal ● 112g protein (36%) ● 77g fat (56%) ● 14g carbs (4%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos revueltos con pesto

3 huevo(s)- 297 kcal

Almuerzo

500 kcal, 43g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal

Cena

450 kcal, 49g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo Caprese

6 onza(s)- 448 kcal

Day 5

1251 kcal ● 98g protein (31%) ● 89g fat (64%) ● 11g carbs (3%) ● 4g fiber (1%)

Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos revueltos con pesto

3 huevo(s)- 297 kcal

Almuerzo

450 kcal, 36g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa



Puré de coliflor 'patata' con queso

202 kcal



Pavo molido básico

5 1/3 onza- 250 kcal

Cena

500 kcal, 42g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Coliflor 'puré de patatas' con tocino

216 kcal



Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal

Day 6

1153 kcal ● 104g protein (36%) ● 72g fat (56%) ● 14g carbs (5%) ● 9g fiber (3%)

Desayuno

170 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal

Almuerzo

485 kcal, 54g proteína, 5g carbohidratos netos, 27g grasa



Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla

168 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal

Cena

500 kcal, 42g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Coliflor 'puré de patatas' con tocino

216 kcal



Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal

Day 7

1186 kcal ● 139g protein (47%) ● 60g fat (46%) ● 13g carbs (4%) ● 9g fiber (3%)

Desayuno

170 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal

Almuerzo

485 kcal, 54g proteína, 5g carbohidratos netos, 27g grasa



Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla

168 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal

Cena

535 kcal, 77g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



Coliflor asada

58 kcal



Pechuga de pollo básica

12 onza(s)- 476 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)
- almendras
3 cucharada, entera (27g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
- Yogur griego saborizado bajo en azúcar
1 envase(s) (150g)
- mezcla de hierbas italianas
1 1/4 cdita (5g)

Especias y hierbas

- ajo en polvo
1 cdita (3g)
- sal
5/6 cdita (5g)
- pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
- tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)

Productos de cerdo

- bacon, cocido
8 2/3 rebanada(s) (87g)
- tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)

Frutas y jugos

- aguacates
1 2/3 aguacate(s) (335g)
- jugo de lima
2 cdita (mL)
- zarzamoras
1 taza (144g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
18 grande (900g)
- queso mozzarella fresco
3 oz (85g)

Grasas y aceites

- aceite
2 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
3 cdita (mL)
- vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (362g)
- lechuga romana
1 hoja exterior (28g)
- cebolla
1 cda picada (10g)
- coles de Bruselas
5 brotes (95g)
- coliflor
2/3 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (387g)
- ajo
1 1/6 diente (4g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón
3/4 lbs (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
4 cucharadita (mL)
- salsa pesto
6 cda (96g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1409g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)
- pavo molido, crudo
1/3 lbs (151g)

- nata para montar**
5 cucharada (mL)
 - mantequilla**
3 cda (40g)
 - queso**
2/3 rebanada (28 g cada una) (19g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tortilla con tocino

280 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)
bacon, cocido, cocido y picado
6 rebanada(s) (60g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el tocino picado a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos con pesto

3 huevo(s) - 297 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
salsa pesto
3 cda (48g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal ● 7g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
aguacates
1/6 aguacate(s) (34g)
mezcla de hojas verdes
1/3 taza (10g)
huevos, hervido y enfriado
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de huevo con aguacate y tocino

333 kcal ● 19g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
bacon, cocido
1 1/3 rebanada(s) (13g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
bacon, cocido
2 2/3 rebanada(s) (27g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
huevos, hervido y enfriado
4 grande (200g)

1. Usa huevos cocidos comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según el paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente combinado.
4. Desmenuza el tocino y añádelo. Mezcla.
5. Sirve sobre una cama de hojas verdes.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera durante un día o dos)

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

almendras
3 cucharada, entera (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 recipiente(s)

Yogur griego saborizado bajo en
azúcar
1 envase(s) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharadita (mL)
lechuga romana
1 hoja exterior (28g)
aguacates, picado
1/6 aguacate(s) (34g)
aceite
1/6 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
4 oz (113g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharadita de tomates cherry (12g)

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 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
cebolla
1 cda picada (10g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
2 cdita (mL)
coles de Bruselas
5 brotes (95g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechariendo la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Puré de coliflor 'patata' con queso

202 kcal ● 6g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



coliflor

2/3 taza, picado (71g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

nata para montar

2 2/3 cucharadita (mL)

queso

2/3 rebanada (28 g cada una) (19g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Combina todos los ingredientes (excepto el queso) en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para aplastar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, aunque el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Cuando esté blando, aplasta con un tenedor.
4. Coloca las lonchas de queso encima y vuelve a poner en el microondas un par de minutos hasta que se derrita.
5. Servir.

Pavo molido básico

5 1/3 onza - 250 kcal ● 30g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza

pavo molido, crudo

1/3 lbs (151g)

aceite

2/3 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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Coliflor 'puré de patatas' con ajo y mantequilla

168 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/6 cdita (1g)
mantequilla
2/3 cda (9g)
coliflor
2/3 taza, picado (71g)
nata para montar
4 cucharadita (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
ajo, finamente picado
1/3 diente (1g)

Para las 2 comidas:

sal
1/3 cdita (2g)
mantequilla
1 1/3 cda (19g)
coliflor
1 1/3 taza, picado (143g)
nata para montar
2 2/3 cucharada (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
ajo, finamente picado
2/3 diente (2g)

1. Combina todos los ingredientes en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para machacar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, pero el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Cuando esté blando, aplasta y mezcla con un tenedor.
4. Sirve.

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 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.

Cena 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.

Salmón sencillo

6 onza(s) - 385 kcal ● 35g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salmón
6 oz (170g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

salmón
3/4 lbs (340g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno:
FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido.
HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pollo Caprese

6 onza(s) - 448 kcal ● 49g protein ● 26g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (168g)
albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
aceite
3/4 cdita (mL)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 1/2 oz (43g)
tomates, cortado en cuartos
2 1/4 tomates cherry (38g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
salsa pesto
3 cda (48g)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
3 oz (85g)
tomates, cortado en cuartos
4 1/2 tomates cherry (77g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
tomates
1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(46g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(91g)

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.

Coliflor 'puré de patatas' con tocino

216 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
nata para montar
2 cucharadita (mL)
mantequilla
1/2 cda (7g)
sal
1/8 cdita (1g)
coliflor
1/2 taza, picado (54g)
tocino crudo
3/4 rebanada(s) (21g)
ajo, finamente picado
1/4 diente (1g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
nata para montar
4 cucharadita (mL)
mantequilla
1 cda (14g)
sal
1/4 cdita (2g)
coliflor
1 taza, picado (107g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

1. Combina todos los ingredientes excepto el tocino en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para machacar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, pero el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Mientras tanto, cocina el tocino en una sartén, pícalo y reserva la grasa.
4. Una vez que la mezcla de coliflor esté tierna, vierte la grasa del tocino y el tocino picado sobre ella, y aplasta y mezcla con un tenedor.
5. Sirve.

Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
6 oz (170g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Coliflor asada

58 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

tomillo, seco

1/8 cdita, hojas (0g)

coliflor, cortado en floretes

1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (66g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Mezcla los ramalettes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Pechuga de pollo básica

12 onza(s) - 476 kcal ● 76g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (336g)

aceite

3/4 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.