

Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 1300 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

1348 kcal ● 94g protein (28%) ● 47g fat (32%) ● 123g carbs (36%) ● 13g fiber (4%)

Almuerzo

625 kcal, 45g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



[Salteado de cerdo y verduras](#)
440 kcal



[Arroz blanco](#)
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
76 kcal

Cena

725 kcal, 49g proteína, 72g carbohidratos netos, 24g grasa



[Okra](#)
1 1/4 taza- 50 kcal



[Chuletas de cerdo con miel y chipotle](#)
386 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)
287 kcal

Day 2

1282 kcal ● 102g protein (32%) ● 44g fat (31%) ● 99g carbs (31%) ● 20g fiber (6%)

Almuerzo

625 kcal, 45g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



[Salteado de cerdo y verduras](#)
440 kcal



[Arroz blanco](#)
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
76 kcal

Cena

655 kcal, 57g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



[Sopa mexicana de pozole](#)
454 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
203 kcal

Day 3

1306 kcal ● 108g protein (33%) ● 67g fat (46%) ● 52g carbs (16%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

635 kcal, 51g proteína, 21g carbohidratos netos, 35g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)
436 kcal



[Leche](#)
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Cena

670 kcal, 57g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



[Bol de res con jengibre y zanahoria](#)
573 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
98 kcal

Day 4

1306 kcal ● 108g protein (33%) ● 67g fat (46%) ● 52g carbs (16%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

635 kcal, 51g proteína, 21g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de atún con aguacate
436 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Cena

670 kcal, 57g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Bol de res con jengibre y zanahoria
573 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Day 5

1314 kcal ● 101g protein (31%) ● 67g fat (46%) ● 57g carbs (17%) ● 19g fiber (6%)

Almuerzo

700 kcal, 43g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



Wrap de ensalada de atún
1 wrap(s)- 552 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Cena

615 kcal, 58g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
449 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Day 6

1314 kcal ● 101g protein (31%) ● 67g fat (46%) ● 57g carbs (17%) ● 19g fiber (6%)

Almuerzo

700 kcal, 43g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



Wrap de ensalada de atún
1 wrap(s)- 552 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Cena

615 kcal, 58g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
449 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Day 7

1290 kcal ● 98g protein (30%) ● 46g fat (32%) ● 106g carbs (33%) ● 15g fiber (5%)

Almuerzo

600 kcal, 45g proteína, 58g carbohidratos netos, 17g grasa



Verduras mixtas
1 1/2 taza(s)- 146 kcal



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch
1 sándwich(es)- 456 kcal

Cena

690 kcal, 53g proteína, 48g carbohidratos netos, 29g grasa



Maíz salteado y habas de Lima
179 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal

Productos de cerdo

- ☐ lomo de cerdo deshuesado
3/4 lbs (340g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 1/4 oz (177g)
- ☐ solomillo de cerdo, crudo
1/2 lbs (227g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ condimento chipotle
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)
- ☐ mayonesa
5 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
11 1/2 g (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas
17 oz (487g)
- ☐ tomates
4 entero mediano ($\approx$ 6.4 cm diá.) (472g)
- ☐ okra congelada
1 1/4 cup (140g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 mediana (209g)
- ☐ lechuga romana
2 cabeza (1256g)

Otro

- ☐ salsa para salteados
4 cucharada (68g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
9 1/2 taza (285g)
- ☐ tomates guisados con pimientos y especias
1/2 lata ($\sim$ 425 g) (210g)
- ☐ salsa de chile sriracha
1 cdita (5g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
9 1/4 cucharada (108g)
- ☐ hominy blanco
1/2 lata (440 g) (220g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 taza (mL)

Dulces

- ☐ miel
1 1/4 cdita (9g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ ghee
1 1/4 cdita (6g)
- ☐ leche entera
2 2/3 taza(s) (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
3/4 bolsa ($\sim$ 160 g) (119g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 2/3 lata (628g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
5/6 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Legumbres y derivados

- ☐ apio crudo
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1/2 lbs (227g)
- ☐ granos de maíz congelados
6 cucharada (51g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
6 cucharada (60g)

- ☐ salsa de soja
4 cda (mL)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 lbs (452g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
22 oz (618g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lb (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 tsp (mL)
- ☐ salsa barbacoa
2 cda (34g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
6 cucharada, entera (54g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salteado de cerdo y verduras

440 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lomo de cerdo deshuesado, en cubos

6 oz (170g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

salsa para salteados

2 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

lomo de cerdo deshuesado, en cubos

3/4 lbs (340g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/2 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

salsa para salteados

4 cucharada (68g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
6. Servir.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
agua
1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
agua
2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- cebolla, finamente picado**
1/4 pequeña (18g)
- tomates**
4 cucharada, picada (45g)
- atún enlatado**
1 lata (172g)
- mezcla de hojas verdes**
1 taza (30g)
- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- sal**
1 pizca (0g)
- jugo de lima**
1 cdita (mL)
- aguacates**
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

- cebolla, finamente picado**
1/2 pequeña (35g)
- tomates**
1/2 taza, picada (90g)
- atún enlatado**
2 lata (344g)
- mezcla de hojas verdes**
2 taza (60g)
- pimienta negra**
2 pizca (0g)
- sal**
2 pizca (1g)
- jugo de lima**
2 cdita (mL)
- aguacates**
1 aguacate(s) (201g)

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

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- leche entera**
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera**
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g protein ● 29g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(9g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

atún enlatado

5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

1 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(17g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

mayonesa

3 cda (mL)

atún enlatado

10 oz (284g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre la tortilla y envuélvela.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Verduras mixtas

1 1/2 taza(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es) - 456 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

lechuga romana

1 hoja interior (6g)

aderezo ranch

2 cdita (mL)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

salsa barbacoa

2 cda (34g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Okra

1 1/4 taza - 50 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/4 taza

okra congelada

1 1/4 cup (140g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola.
Cúbreela con agua y hierva durante 3 minutos.
Escurre y sazona al gusto. Sirve.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

386 kcal ● 38g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



aceite

1 1/4 cdita (mL)

agua

5/8 cda (mL)

condimento chipotle

1/3 cdita (1g)

miel

1 1/4 cdita (9g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

6 1/4 oz (177g)

ghee

1 1/4 cdita (6g)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazonzador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada

1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sopa mexicana de pozole

454 kcal ● 53g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 9g fiber



solomillo de cerdo, crudo, recortado, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (227g)

hominy blanco, sin escurrir

1/2 lata (440 g) (220g)

tomates guisados con pimientos y especias, sin escurrir

1/2 lata (~425 g) (210g)

condimento chipotle

1 cdita (2g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

1. Calienta una cacerola grande a fuego medio-alto. Engrasa la olla con spray de cocina.
2. Espolvorea la carne de cerdo de manera uniforme con la mezcla de condimentos chipotle.
3. Añade la carne de cerdo a la olla; cocina 4 minutos o hasta que se dore.
4. Incorpora el hominy, los tomates y 1 taza de agua. Lleva a ebullición; cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento 20 minutos o hasta que la carne de cerdo esté tierna. Incorpora cilantro (opcional).
5. Sirve.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bol de res con jengibre y zanahoria

573 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cedita (mL)

cilantro fresco, picado

1 cda, picado (3g)

jengibre fresco, pelado y picado

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

salsa de soja

2 cda (mL)

zanahorias, rallado o cortado en láminas finas

1/2 grande (36g)

salsa de chile sriracha

1/2 cedita (3g)

mayonesa

1 cda (mL)

carne molida de res (93% magra)

1/2 lbs (226g)

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cedita (mL)

cilantro fresco, picado

2 cda, picado (6g)

jengibre fresco, pelado y picado

2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)

salsa de soja

4 cda (mL)

zanahorias, rallado o cortado en láminas finas

1 grande (72g)

salsa de chile sriracha

1 cedita (5g)

mayonesa

2 cda (mL)

carne molida de res (93% magra)

1 lbs (452g)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, en un bol pequeño mezcla la mayonesa y la sriracha. Reserva.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el jengibre y cocina 1 minuto hasta que desprenda aroma. Agrega la carne y salpimenta. Desmenuza la carne y cocina hasta que esté dorada, 5-8 minutos.
4. Incorpora las zanahorias y la salsa de soja y cocina un par de minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas y la salsa de soja se haya reducido.
5. Sirve el arroz y coloca encima la mezcla de carne y zanahoria. Riega con la mayonesa con sriracha, espolvorea cilantro y sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

449 kcal 53g protein 20g fat 11g carbs 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- zanahorias, cortado en rodajas finas
- 1/2 mediana (31g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
- 1/2 lbs (224g)
- vinagre de sidra de manzana
- 1/2 tsp (mL)
- tomillo, seco
- 1/4 cdita, hojas (0g)
- aceite
- 1 cda (mL)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
- 4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

- zanahorias, cortado en rodajas finas
- 1 mediana (61g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
- 1 lbs (448g)
- vinagre de sidra de manzana
- 1 tsp (mL)
- tomillo, seco
- 1/2 cdita, hojas (1g)
- aceite
- 2 cda (mL)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
- 1/2 lbs (227g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

- almendras
- 3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

- almendras
- 6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva

1/2 cda (mL)

granos de maíz congelados

6 cucharada (51g)

habas de Lima, congeladas

6 cucharada (60g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

jugo de lima

1 cda (mL)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lb (227g)

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

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-