

Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 1500 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

1455 kcal ● 174g protein (48%) ● 54g fat (33%) ● 53g carbs (15%) ● 16g fiber (5%)

Almuerzo

705 kcal, 71g proteína, 36g carbohidratos netos, 27g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
599 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Cena

750 kcal, 104g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



Zanahorias asadas
3 zanahoria(s)- 158 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal

Day 2

1473 kcal ● 156g protein (42%) ● 49g fat (30%) ● 83g carbs (23%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

720 kcal, 52g proteína, 66g carbohidratos netos, 22g grasa



Remolachas
3 remolachas- 72 kcal



Hamburguesa simple de pavo
2 hamburguesa(s)- 375 kcal



Puré de batata
275 kcal

Cena

750 kcal, 104g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



Zanahorias asadas
3 zanahoria(s)- 158 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal

Day 3

1521 kcal ● 117g protein (31%) ● 76g fat (45%) ● 74g carbs (19%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

720 kcal, 52g proteína, 66g carbohidratos netos, 22g grasa



Remolachas
3 remolachas- 72 kcal



Hamburguesa simple de pavo
2 hamburguesa(s)- 375 kcal



Puré de batata
275 kcal

Cena

800 kcal, 65g proteína, 8g carbohidratos netos, 54g grasa



Espárragos
157 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal

Day 4

1477 kcal ● 95g protein (26%) ● 104g fat (63%) ● 22g carbs (6%) ● 19g fiber (5%)

Almuerzo

680 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal



Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga
1 hamburguesa(s) (4 oz cada una)- 333 kcal

Cena

800 kcal, 65g proteína, 8g carbohidratos netos, 54g grasa



Espárragos
157 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal

Day 5

1459 kcal ● 122g protein (34%) ● 79g fat (49%) ● 48g carbs (13%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

720 kcal, 58g proteína, 35g carbohidratos netos, 36g grasa



Pollo con miel y mostaza
8 onza (oz)- 437 kcal



Espárragos
282 kcal

Cena

740 kcal, 64g proteína, 13g carbohidratos netos, 43g grasa



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
6 oz- 300 kcal

Day 6

1459 kcal ● 122g protein (34%) ● 79g fat (49%) ● 48g carbs (13%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

720 kcal, 58g proteína, 35g carbohidratos netos, 36g grasa



Pollo con miel y mostaza
8 onza (oz)- 437 kcal



Espárragos
282 kcal

Cena

740 kcal, 64g proteína, 13g carbohidratos netos, 43g grasa



Fideos de calabacín con tocino
325 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
6 oz- 300 kcal

Day 7

1541 kcal ● 124g protein (32%) ● 83g fat (48%) ● 56g carbs (15%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

700 kcal, 82g proteína, 22g carbohidratos netos, 28g grasa



Pollo y verduras asados en una sola bandeja
596 kcal



Boniatos asados con romero
105 kcal

Cena

840 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada de pollo con miel y balsámico
665 kcal



Aguacate
176 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
7 3/4 mediana (473g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
16 oz (451g)
- ☐ batatas
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)
- ☐ espárragos
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/4 manojo (213g)
- ☐ lechuga romana
1 hoja interior (6g)
- ☐ calabacín
2 1/2 mediana (490g)
- ☐ tomates
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (337g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ pimiento rojo
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)
- ☐ tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
3 1/2 cdita (21g)
- ☐ coriandro molido
1 1/2 cda (8g)
- ☐ comino molido
11 g (11g)
- ☐ albahaca fresca
12 hojas (6g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 lbs (2329g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
10 1/4 oz (292g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
2/3 tsp (mL)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- ☐ jugo de limón
2 2/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ limón
1 1/4 pequeña (73g)
- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3 chuleta (555g)
- ☐ tocino
1 rebanada(s) (10g)
- ☐ tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)

Otro

- ☐ carne molida de res (20% grasa)
4 oz (113g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (74g)

Dulces

- ☐ miel
3 oz (88g)

- ☐ polvo de chile
2 cdita (5g)
 - ☐ mostaza Dijon
3 cucharada (50g)
 - ☐ pimentón (paprika)
7/8 cdita (2g)
 - ☐ ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
 - ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
 - ☐ orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
 - ☐ romero, seco
1/6 cda (1g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

599 kcal ● 70g protein ● 27g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

2/3 mediana (41g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos

2/3 lbs (299g)

vinagre de sidra de manzana

2/3 tsp (mL)

tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

1/3 lbs (151g)

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.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 manzana(s)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Remolachas

3 remolachas - 72 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
6 remolacha(s) (300g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Hamburguesa simple de pavo

2 hamburguesa(s) - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.
Calienta 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.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo
(315g)

Para las 2 comidas:

batatas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

kale (col rizada), troceado

3/4 manojo (128g)

limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

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.

Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga

1 hamburguesa(s) (4 oz cada una) - 333 kcal ● 23g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s) (4 oz cada una)

tocino

1 rebanada(s) (10g)

lechuga romana

1 hoja interior (6g)

carne molida de res (20% grasa)

4 oz (113g)

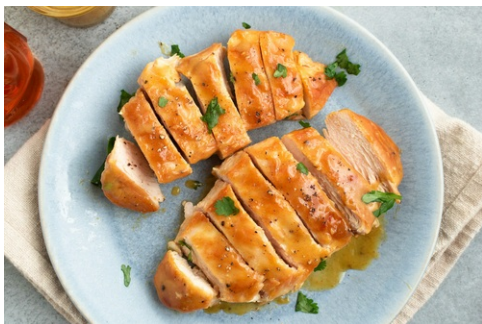
1. Calienta una sartén a fuego medio y cocina el tocino hasta que esté hecho.
2. Mientras tanto, forma las carnes en hamburguesas y sazona todos los lados con sal/pimienta al gusto.
3. Retira el tocino cocido y coloca las hamburguesas en la sartén. Cocina por cada lado unos 4 minutos (o hasta que la temperatura interna alcance aproximadamente 160°F (70°C)).
4. Cuando las hamburguesas estén listas, colócalas sobre hojas de lechuga romana y añade el tocino encima.
5. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pollo con miel y mostaza

8 onza (oz) - 437 kcal ● 52g protein ● 12g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mostaza Dijon

5 cucharadita (25g)

miel

5 cucharadita (34g)

aceite

3/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon

3 cucharada (50g)

miel

3 cucharada (68g)

aceite

5/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (454g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto.
5. Retira de la sartén y sirve.

Espárragos

282 kcal ● 6g protein ● 23g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
jugo de limón
1 2/3 cda (mL)
espárragos
1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1 cdita, molido (3g)
sal
1 cdita (7g)
jugo de limón
3 1/2 cda (mL)
espárragos
18 oz (510g)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

596 kcal ● 81g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)
orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
brócoli
1/2 taza, picado (46g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
calabacín, en rodajas
1/2 mediana (98g)
cebolla, en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
aceite
1 cda (mL)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
pimiento rojo, sin semillas y en rodajas
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.

Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



romero, seco
1/6 cda (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
batatas, cortado en cubos de 1 pulgada
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
3 grande (216g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas
6 grande (432g)
aceite
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

2 cda (14g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 lbs (896g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Espárragos

157 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 cda (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

jugo de limón

1 cda (mL)

espárragos

5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cda (mL)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (4g)

jugo de limón

2 cda (mL)

espárragos

10 oz (284g)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 1/2 chuleta(s) - 642 kcal ● 62g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva, dividido

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 1/2 chuleta (278g)

coriandro molido

3/4 cda (4g)

comino molido

3/4 cda (5g)

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

3/8 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva, dividido

3 cda (mL)

pimienta negra

3 pizca (0g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

3 chuleta (555g)

coriandro molido

1 1/2 cda (8g)

comino molido

1 1/2 cda (9g)

ajo, picado

4 1/2 diente(s) (14g)

sal

3/4 cdita (5g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Fideos de calabacín con tocino

325 kcal ● 22g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

calabacín

1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

4 rebanada(s) (113g)

calabacín

2 mediana (392g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
kale (col rizada), troceado
1/4 manojo (43g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

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.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
6 hojas (3g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 oz (170g)
polvo de chile
1 cdita (3g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
aceitunas verdes
6 grande (26g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
12 hojas (6g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)
polvo de chile
2 cdita (5g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
aceitunas verdes
12 grande (53g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
tomates
12 tomates cherry (204g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
 2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
 3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
 4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
 5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
 6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de pollo con miel y balsámico

665 kcal ● 41g protein ● 40g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



tomates, cortado por la mitad

10 1/4 cucharada de tomates cherry (96g)

alitas de pollo, con piel, crudas

10 1/4 oz (292g)

mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (74g)

pimentón (paprika)

7/8 cdita (2g)

ajo en polvo

7/8 cdita (3g)

comino molido

7/8 cdita (2g)

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

vinagreta balsámica

3 cda (mL)

miel

1 cda (20g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla pimentón, ajo en polvo y comino en un bol pequeño con algo de sal/pimienta. Cubre el pollo y hornea en una bandeja durante unos 25 minutos.
3. Mientras tanto, mezcla la miel y el vinagre balsámico y reserva.
4. Cuando el pollo esté hecho, pinta la salsa de miel y balsámico sobre el pollo y hornea 3 minutos más.
5. Sirve con hojas verdes, tomates y vinagreta balsámica.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.