

# Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 1700 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

1728 kcal ● 109g protein (25%) ● 86g fat (45%) ● 110g carbs (25%) ● 20g fiber (5%)

### Almuerzo

835 kcal, 54g proteína, 29g carbohidratos netos, 48g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
545 kcal

### Cena

895 kcal, 56g proteína, 81g carbohidratos netos, 38g grasa



**Kéfir**  
450 kcal



**Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak**  
2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal

## Day 2

1723 kcal ● 111g protein (26%) ● 53g fat (28%) ● 173g carbs (40%) ● 28g fiber (6%)

### Almuerzo

920 kcal, 52g proteína, 71g carbohidratos netos, 42g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Sándwich de ensalada de atún con aguacate**  
1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal

### Cena

805 kcal, 58g proteína, 102g carbohidratos netos, 11g grasa



**Bacalao estilo cajún**  
8 onza(s)- 249 kcal



**Farro**  
1 tazas, cocidas- 370 kcal



**Maíz**  
185 kcal

## Day 3

1700 kcal ● 119g protein (28%) ● 95g fat (51%) ● 65g carbs (15%) ● 26g fiber (6%)

### Almuerzo

885 kcal, 61g proteína, 48g carbohidratos netos, 43g grasa



**Sándwich de jamón, tocino y aguacate**  
1 1/2 sándwich(es)- 825 kcal



**Uvas**  
58 kcal

### Cena

815 kcal, 58g proteína, 17g carbohidratos netos, 52g grasa



**Ragú de cerdo y champiñones**  
8 oz cerdo- 587 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
230 kcal

## Day 4

1666 kcal ● 128g protein (31%) ● 64g fat (34%) ● 127g carbs (30%) ● 19g fiber (4%)

### Almuerzo

885 kcal, 61g proteína, 48g carbohidratos netos, 43g grasa



**Sándwich de jamón, tocino y aguacate**  
1 1/2 sándwich(es)- 825 kcal



**Uvas**  
58 kcal

### Cena

785 kcal, 67g proteína, 79g carbohidratos netos, 20g grasa



**Filete de atún sellado sencillo**  
8 oz- 353 kcal



**Mezcla de arroz con sabor**  
382 kcal



**Ensalada de col (coleslaw)**  
49 kcal

## Day 5

1668 kcal ● 131g protein (32%) ● 65g fat (35%) ● 113g carbs (27%) ● 26g fiber (6%)

### Almuerzo

820 kcal, 49g proteína, 60g carbohidratos netos, 38g grasa



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 277 kcal



**Sándwich de roast beef en bagel**  
1 sándwich(es)- 543 kcal

### Cena

850 kcal, 82g proteína, 54g carbohidratos netos, 27g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
106 kcal



**Bacalao asado sencillo**  
10 2/3 oz- 396 kcal

## Day 6

1729 kcal ● 121g protein (28%) ● 90g fat (47%) ● 79g carbs (18%) ● 30g fiber (7%)

### Almuerzo

870 kcal, 63g proteína, 72g carbohidratos netos, 30g grasa



**Sándwich de pavo y hummus estilo deli**  
2 sándwich(es)- 698 kcal



**Ensalada mixta simple**  
170 kcal

### Cena

860 kcal, 59g proteína, 7g carbohidratos netos, 60g grasa



**Alitas estilo búfalo**  
10 2/3 onza(s)- 622 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
239 kcal

## Day 7

1729 kcal ● 121g protein (28%) ● 90g fat (47%) ● 79g carbs (18%) ● 30g fiber (7%)

### Almuerzo

870 kcal, 63g proteína, 72g carbohidratos netos, 30g grasa



**Sándwich de pavo y hummus estilo deli**  
2 sándwich(es)- 698 kcal



**Ensalada mixta simple**  
170 kcal

### Cena

860 kcal, 59g proteína, 7g carbohidratos netos, 60g grasa



**Alitas estilo búfalo**  
10 2/3 onza(s)- 622 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
239 kcal

## Productos de frutos secos y semillas

- pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)
- almendras  
5 cucharada, entera (45g)

## Frutas y jugos

- manzanas  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- jugo de lima  
2 cdita (mL)
- aguacates  
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- uvas  
2 taza (184g)
- limón  
1/2 pequeña (29g)
- jugo de limón  
1/3 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- cebolla  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- tomates  
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (422g)
- pimiento  
1 pequeña (74g)
- lechuga romana  
1/8 cabeza (40g)
- granos de maíz congelados  
1 1/3 taza (181g)
- champiñones  
3 oz (91g)
- kale (col rizada)  
1/2 manojo (85g)
- ajo  
5 1/2 diente(s) (17g)
- berza (hojas de col)  
29 1/4 oz (832g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
2 lata (344g)
- bacalao, crudo  
18 2/3 oz (529g)
- filetes de atún aleta amarilla, crudos  
1/2 lbs (227g)

## Productos lácteos y huevos

- kefir con sabor  
3 taza (mL)
- queso provolone  
1 rebanada(s) (28g)
- yogur saborizado bajo en grasa  
1 envase (170 g) (170g)
- queso en lonchas  
3 1/4 oz (91g)
- nata para montar  
5 cucharada (mL)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 1/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
7 1/2 cda (mL)

## Productos de res

- filete de sirloin (sirloin), crudo  
4 oz (113g)

## Productos horneados

- pan  
19 oz (544g)
- bagel  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

## Bebidas

- agua  
6 taza(s) (mL)

## Productos de cerdo

- tocino  
6 rebanada(s) (60g)
- solomillo de cerdo, crudo  
1/2 lbs (227g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón  
3/4 lbs (340g)
- roast beef loncheado  
4 oz (113g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
10 3/4 taza (323g)
- condimento italiano  
1/4 cdita (1g)
- farro  
1/2 taza (104g)
- mezcla para coleslaw  
1/8 paquete (400 g) (40g)
- muslos de pollo con piel  
1 1/3 lbs (605g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1/8 oz (1g)
- sal  
1/4 oz (7g)
- condimento cajún  
2 2/3 cdita (6g)
- comino molido  
1/8 cdita (0g)
- mostaza  
1 cdita (5g)

- fiambre de pavo  
1 lbs (454g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
1/3 taza(s) (mL)
- Frank's Red Hot sauce  
1/4 taza (mL)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada  
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
1/2 taza (96g)
  - hummus  
8 cda (120g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

#### **pacanas**

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

### Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



#### **cebolla, finamente picado**

1/3 pequeña (22g)

#### **tomates**

5 cucharada, picada (56g)

#### **atún enlatado**

1 1/4 lata (215g)

#### **mezcla de hojas verdes**

1 1/4 taza (38g)

#### **pimienta negra**

1 1/4 pizca (0g)

#### **sal**

1 1/4 pizca (1g)

#### **jugo de lima**

1 1/4 cdita (mL)

#### **aguacates**

5/8 aguacate(s) (126g)

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.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

#### **pacanas**

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 38g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

#### **cebolla, finamente picado**

1/6 pequeña (13g)

#### **pan**

3 rebanada (96g)

#### **atún enlatado, escurrido**

3/4 lata (129g)

#### **aguacates**

3/8 aguacate(s) (75g)

#### **jugo de lima**

3/4 cdita (mL)

#### **sal**

3/4 pizca (0g)

#### **pimienta negra**

3/4 pizca (0g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

### Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase(s)

#### **yogur saborizado bajo en grasa**

1 envase (170 g) (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Sándwich de jamón, tocino y aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 825 kcal ● 60g protein ● 43g fat ● 39g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aguacates, en rodajas

3/8 aguacate(s) (75g)

#### tocino

3 rebanada(s) (30g)

#### fiambres de jamón

6 oz (170g)

#### queso en lonchas

1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)

#### pan

3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

#### aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

#### tocino

6 rebanada(s) (60g)

#### fiambres de jamón

3/4 lbs (340g)

#### queso en lonchas

3 rebanada (21 g c/u) (63g)

#### pan

6 rebanada (192g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Arme el sándwich a su gusto; añada las verduras que prefiera.

## Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### uvas

1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

#### uvas

2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

#### almendras

5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de roast beef en bagel

1 sándwich(es) - 543 kcal ● 40g protein ● 16g fat ● 56g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

### queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

### mostaza

1 cdita (5g)

### roast beef loncheado

4 oz (113g)

### bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

### lechuga romana

1 hoja exterior (28g)

### tomates, cortado en cubitos

1/2 tomate ciruela (31g)

1. Arme el sándwich a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

## Sándwich de pavo y hummus estilo deli

2 sándwich(es) - 698 kcal ● 59g protein ● 18g fat ● 61g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### aceite

1/2 cdita (mL)

### mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

### tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

### hummus

4 cda (60g)

### pan

4 rebanada(s) (128g)

### fiambre de pavo

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

### aceite

1 cdita (mL)

### mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

### tomates

8 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (216g)

### hummus

8 cda (120g)

### pan

8 rebanada(s) (256g)

### fiambre de pavo

1 lbs (454g)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

## Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
7 1/2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
7 1/2 taza (225g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Kéfir

450 kcal ● 24g protein ● 7g fat ● 74g carbs ● 0g fiber



**kéfir con sabor**  
3 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

### Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga - 445 kcal ● 32g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 wrap(s) de lechuga

**pimiento, cortado en tiras**

1 pequeña (74g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**condimento italiano**

1/4 cdita (1g)

**queso provolone**

1 rebanada(s) (28g)

**cebolla, cortado en rodajas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

**filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras**

4 oz (113g)

**lechuga romana**

2 hoja interior (12g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

---

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Bacalao estilo cajún

8 onza(s) - 249 kcal ● 41g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

**aceite**

1 1/3 cdita (mL)

**condimento cajún**

2 2/3 cdita (6g)

**bacalao, crudo**

1/2 lbs (227g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

---

### Farro

1 tazas, cocidas - 370 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 66g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 tazas, cocidas

**agua**

4 taza(s) (mL)

**farro**

1/2 taza (104g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

**Maíz**

185 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



**granos de maíz congelados**

1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3

### Ragú de cerdo y champiñones

8 oz cerdo - 587 kcal ● 54g protein ● 37g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 8 oz cerdo

**tomates, cortado por la mitad**

3/8 pinta, tomates cherry (119g)

**aceite**

3/8 cda (mL)

**champiñones, cortado en rodajas**

3 oz (91g)

**nata para montar**

5 cucharada (mL)

**caldo de verduras**

1/3 taza(s) (mL)

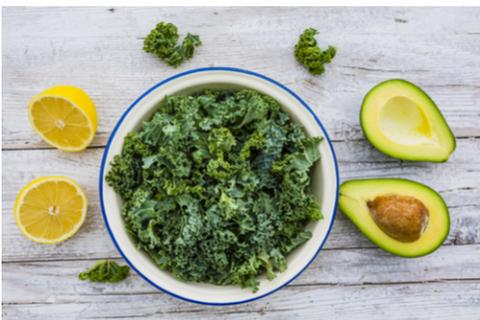
**solomillo de cerdo, crudo**

1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Corta el cerdo en medallones de una pulgada y añádelos a la sartén. Una vez dorados por ambos lados y totalmente cocidos, retira el cerdo y reserva.
2. Añade los champiñones a la sartén y saltea durante unos 5 minutos. Añade los tomates y cocina 2 minutos más.
3. Añade la crema y el caldo y cocina a fuego lento durante 4-8 minutos hasta que se haya reducido y formado una salsa más espesa. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Incorpora el cerdo y calienta hasta que esté bien caliente. Sirve.

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



**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.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4

---

### Filete de atún sellado sencillo

8 oz - 353 kcal ● 55g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

#### filetes de atún aleta amarilla, crudos

1/2 lbs (227g)

#### aceite de oliva

1 cucharada (mL)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
5. Corta el atún contra la fibra para servir.

---

### Mezcla de arroz con sabor

382 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 77g carbs ● 3g fiber



#### mezcla de arroz saborizada

2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Ensalada de col (coleslaw)

49 kcal ● 0g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**comino molido**  
1/8 cdita (0g)  
**ajo, picado**  
1/8 diente (0g)  
**jugo de limón**  
1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
1/8 paquete (400 g) (40g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 5

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### Col rizada (collard) con ajo

106 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**berza (hojas de col)**  
1/3 lbs (151g)

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 desprenda 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.

## Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz  
**bacalao, crudo**  
2/3 lbs (302g)  
**aceite de oliva**  
4 cucharadita (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

## Cena 6 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **muslos de pollo con piel**

2/3 lbs (302g)

#### **pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

#### **sal**

1/6 cdita (1g)

#### **aceite**

1/3 cda (mL)

#### **Frank's Red Hot sauce**

1 3/4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

#### **muslos de pollo con piel**

1 1/3 lbs (605g)

#### **pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

#### **sal**

1/3 cdita (2g)

#### **aceite**

2/3 cda (mL)

#### **Frank's Red Hot sauce**

1/4 taza (mL)

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.

### Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **ajo, picado**

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

#### **sal**

1/6 cdita (1g)

#### **aceite**

3/4 cda (mL)

#### **berza (hojas de col)**

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

#### **ajo, picado**

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

#### **sal**

3/8 cdita (2g)

#### **aceite**

1 1/2 cda (mL)

#### **berza (hojas de col)**

1 1/2 lbs (680g)

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 desprenda 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.