

Meal Plan - Menú semanal ayuno intermitente de 1800 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

1816 kcal ● 130g protein (29%) ● 63g fat (31%) ● 160g carbs (35%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

930 kcal, 49g proteína, 98g carbohidratos netos, 34g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal

Cena

885 kcal, 81g proteína, 62g carbohidratos netos, 30g grasa



Bol de carne, brócoli y batata

770 kcal



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Day 2

1816 kcal ● 130g protein (29%) ● 63g fat (31%) ● 160g carbs (35%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

930 kcal, 49g proteína, 98g carbohidratos netos, 34g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal

Cena

885 kcal, 81g proteína, 62g carbohidratos netos, 30g grasa



Bol de carne, brócoli y batata

770 kcal



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Day 3

1775 kcal ● 155g protein (35%) ● 84g fat (43%) ● 79g carbs (18%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

880 kcal, 71g proteína, 40g carbohidratos netos, 45g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal



Gajos de batata

261 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal

Cena

895 kcal, 84g proteína, 39g carbohidratos netos, 40g grasa



Pechuga de pollo básica

12 onza(s)- 476 kcal



Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s)- 234 kcal



Puré de batata

183 kcal

Day 4

1775 kcal ● 155g protein (35%) ● 84g fat (43%) ● 79g carbs (18%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

880 kcal, 71g proteína, 40g carbohidratos netos, 45g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal



Gajos de batata
261 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
551 kcal

Cena

895 kcal, 84g proteína, 39g carbohidratos netos, 40g grasa



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal



Brócoli con mantequilla
1 3/4 taza(s)- 234 kcal



Puré de batata
183 kcal

Day 5

1834 kcal ● 133g protein (29%) ● 57g fat (28%) ● 172g carbs (37%) ● 27g fiber (6%)

Almuerzo

905 kcal, 60g proteína, 86g carbohidratos netos, 31g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana
412 kcal

Cena

930 kcal, 72g proteína, 86g carbohidratos netos, 25g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
562 kcal



Puré de batata
366 kcal

Day 6

1824 kcal ● 124g protein (27%) ● 86g fat (43%) ● 105g carbs (23%) ● 33g fiber (7%)

Almuerzo

905 kcal, 60g proteína, 86g carbohidratos netos, 31g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana
412 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Day 7

1767 kcal ● 148g protein (33%) ● 89g fat (46%) ● 62g carbs (14%) ● 31g fiber (7%)

Almuerzo

850 kcal, 84g proteína, 43g carbohidratos netos, 35g grasa



Arroz integral con mantequilla
250 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Productos lácteos y huevos

- leche entera
3 taza(s) (mL)
- mantequilla
4 1/4 cda (60g)

Productos horneados

- pan naan
3 pieza(s) (270g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (476g)
- alcachofas, enlatadas
1 taza de corazones (168g)
- batatas
8 batata, 12,5 cm de largo (1680g)
- brócoli congelado
1 3/4 lbs (785g)
- coles de Bruselas
1 1/2 taza (132g)
- zanahorias
5/8 mediana (38g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
5 oz (142g)
- cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- pimiento
3 grande (492g)

Grasas y aceites

- vinagreta balsámica
6 cda (mL)
- aceite
3 oz (mL)
- aceite de oliva
2 oz (mL)

Otro

- mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón enlatado
1/2 lbs (255g)

Cereales y pastas

- arroz integral
9 1/4 cucharada (111g)

Bebidas

- agua
1 1/6 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- jugo de lima
3 fl oz (mL)
- banana
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)
- manzanas
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)
- aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- aceitunas verdes
12 grande (53g)

Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lb (680g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/2 lbs (1519g)

Dulces

- jarabe de arce
2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
4 cda, picado (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana
5/8 tsp (mL)

- atún enlatado
3 lata (516g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (681g)

Especias y hierbas

- pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
 - pimienta negra
4 1/4 g (4g)
 - sal
1/2 oz (17g)
 - tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)
 - vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)
 - ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
 - albahaca fresca
12 hojas (6g)
 - polvo de chile
2 cdita (5g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan

1 1/2 pieza(s) (135g)

Para las 2 comidas:

pan naan

3 pieza(s) (270g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 15g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (74g)

vinagreta balsámica

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

alcachofas, enlatadas

1/2 taza de corazones (84g)

salmón enlatado

1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

vinagreta balsámica

6 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

alcachofas, enlatadas

1 taza de corazones (168g)

salmón enlatado

1/2 lbs (255g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1 cdita (6g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lb (340g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
jugo de lima
3 cda (mL)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lb (680g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.
En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.
Coloca 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.
Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.
Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.
Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

Para las 2 comidas:

banana
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

412 kcal ● 30g protein ● 26g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 oz (113g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
jarabe de arce
1 cdita (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)
nueces
2 cda, picado (14g)
manzanas, picado
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
3/4 taza (66g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
jarabe de arce
2 cdita (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)
nueces
4 cda, picado (28g)
manzanas, picado
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 1/2 taza (132g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
 2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
 3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
 4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Arroz integral con mantequilla

250 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

arroz integral

4 cucharada (48g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierve, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Rinde 12 oz

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 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de carne, brócoli y batata

770 kcal ● 79g protein ● 29g fat ● 39g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

carne molida de res (93% magra)

3/4 lbs (341g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

brócoli congelado

1/2 paquete (142g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

carne molida de res (93% magra)

1 1/2 lbs (681g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

brócoli congelado

1 paquete (284g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite y sazone con pimentón y un poco de sal/pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna la carne, el brócoli y las batatas. Sirva con sal y pimienta adicional.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

1/3 taza (63g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo básica

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (672g)

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.

Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s) - 234 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 3/4 cda (25g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
brócoli congelado
1 3/4 taza (159g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
3 1/2 cda (50g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)
sal
1/4 cucharadita (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal ● 66g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

5/8 mediana (38g)

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

10 oz (280g)

vinagre de sidra de manzana

5/8 tsp (mL)

tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

5 oz (142g)

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.

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla
3/8 pequeña (26g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3/4 pequeña (53g)
pimiento
3 grande (492g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

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. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (201g)

jugo de lima

2 cda (mL)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
 2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
 3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
 4. Sirve fría.
-