

Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 1900 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

1881 kcal ● 149g protein (32%) ● 113g fat (54%) ● 39g carbs (8%) ● 27g fiber (6%)

Almuerzo

915 kcal, 57g proteína, 5g carbohidratos netos, 69g grasa



[Alitas de pollo estilo indio](#)
13 1/3 onza(s)- 550 kcal



[Brócoli con mantequilla](#)
2 3/4 taza(s)- 367 kcal

Cena

965 kcal, 93g proteína, 33g carbohidratos netos, 44g grasa



[Palitos de apio](#)
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



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



[Queso cottage y miel](#)
3/4 taza(s)- 187 kcal

Day 2

1895 kcal ● 135g protein (29%) ● 105g fat (50%) ● 67g carbs (14%) ● 35g fiber (7%)

Almuerzo

930 kcal, 42g proteína, 34g carbohidratos netos, 61g grasa



[Sándwich de ensalada de huevo con aguacate](#)
1 sándwich(es)- 562 kcal



[Almendras tostadas](#)
3/8 taza(s)- 370 kcal

Cena

965 kcal, 93g proteína, 33g carbohidratos netos, 44g grasa



[Palitos de apio](#)
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



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



[Queso cottage y miel](#)
3/4 taza(s)- 187 kcal

Day 3

1905 kcal ● 135g protein (28%) ● 61g fat (29%) ● 160g carbs (34%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

960 kcal, 104g proteína, 51g carbohidratos netos, 33g grasa



[Pastel de carne glaseado con BBQ](#)
3 pasteles de carne- 839 kcal



[Guisantes sugar snap](#)
123 kcal

Cena

945 kcal, 31g proteína, 110g carbohidratos netos, 29g grasa



[Cassoulet de alubias blancas](#)
577 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
117 kcal



[Puré de batata con mantequilla](#)
249 kcal

Day 4

1905 kcal ● 135g protein (28%) ● 61g fat (29%) ● 160g carbs (34%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

960 kcal, 104g proteína, 51g carbohidratos netos, 33g grasa



Pastel de carne glaseado con BBQ
3 pasteles de carne- 839 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Cena

945 kcal, 31g proteína, 110g carbohidratos netos, 29g grasa



Cassoulet de alubias blancas
577 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal

Day 5

1879 kcal ● 145g protein (31%) ● 81g fat (39%) ● 120g carbs (25%) ● 22g fiber (5%)

Almuerzo

940 kcal, 106g proteína, 51g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Gajos de batata
347 kcal

Cena

940 kcal, 39g proteína, 69g carbohidratos netos, 51g grasa



Patatas asadas con pesto y parmesano
425 kcal



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal

Day 6

1879 kcal ● 128g protein (27%) ● 105g fat (50%) ● 80g carbs (17%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

940 kcal, 89g proteína, 12g carbohidratos netos, 54g grasa



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal

Cena

940 kcal, 39g proteína, 69g carbohidratos netos, 51g grasa



Patatas asadas con pesto y parmesano
425 kcal



Salchicha italiana
2 unidad- 514 kcal

Day 7

1915 kcal ● 150g protein (31%) ● 103g fat (48%) ● 63g carbs (13%) ● 34g fiber (7%)

Almuerzo

940 kcal, 89g proteína, 12g carbohidratos netos, 54g grasa



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal

Cena

975 kcal, 61g proteína, 51g carbohidratos netos, 50g grasa



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Especias y hierbas

- ☐ curry en polvo
1 1/4 cda (8g)
- ☐ sal
1 oz (24g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (6g)
- ☐ ajo en polvo
2 1/2 cdita (7g)
- ☐ condimento chipotle
3/4 cdita (2g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
13 1/4 oz (378g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1419g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
5 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/2 barra (57g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ huevos
3 grande (150g)
- ☐ queso parmesano
4 cda (20g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
2 3/4 taza (250g)
- ☐ apio crudo
5 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (220g)
- ☐ cebolla
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (294g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (490g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 1/2 lata (602g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/2 taza (105g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
4 link (430g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
2 3/4 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
5 1/4 aguacate(s) (1055g)
- ☐ limón
3/4 pequeña (44g)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)

Dulces

- ☐ miel
6 cdita (42g)

Productos horneados

- ☐ pan
5 rebanada (160g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
6 3/4 cucharada, entera (60g)

Bebidas

- ☐ agua
6 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
6 cda (102g)
- ☐ caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa pesto
2 cda (32g)

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
 - ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
 - ☐ zanahorias
3 grande (216g)
 - ☐ batatas
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)
 - ☐ patatas
2 lbs (908g)
 - ☐ kale (col rizada)
3/4 manojo (128g)
-

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
30 oz (851g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/2 lata(s) (659g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Alitas de pollo estilo indio

13 1/3 onza(s) - 550 kcal ● 49g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 4g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

curry en polvo

1 1/4 cda (8g)

sal

5/6 cdita (5g)

alitas de pollo, con piel, crudas

13 1/3 oz (378g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

mantequilla

2 3/4 cda (39g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

2 3/4 taza (250g)

sal

1 1/2 pizca (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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

pan

2 rebanada (64g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego péralos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pastel de carne glaseado con BBQ

3 pasteles de carne - 839 kcal ● 95g protein ● 32g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

agua

3 cda (mL)

salsa barbacoa

3 cda (51g)

condimento chipotle

3/8 cdita (1g)

pan

1 1/2 rebanada (48g)

carne molida de res (93% magra)

15 oz (425g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

agua

6 cda (mL)

salsa barbacoa

6 cda (102g)

condimento chipotle

3/4 cdita (2g)

pan

3 rebanada (96g)

carne molida de res (93% magra)

30 oz (851g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol mediano, remoja el pan en el agua. Deshazlo con las manos hasta que se vuelva una pasta.
3. Añade la carne, el ajo en polvo, el sazón chipotle y un poco de sal y pimienta al bol. Mezcla suavemente hasta integrar.
4. Forma la mezcla de carne en pequeños pasteles (usa el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
5. Coloca los pasteles de carne en una bandeja para hornear y pinta con la salsa barbacoa. Hornea hasta que los pasteles estén dorados y cocidos, 15-18 minutos. Sirve.

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce

congelados

2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce

congelados

4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Rinde 16 onza(s)

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



aceite
1 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
2/3 cdita (4g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
5/6 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
13 1/3 oz (373g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 2/3 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 2/3 lbs (747g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(108g)
aguacates, en cubos
7/8 aguacate(s) (176g)
jugo de lima
1 3/4 cda (mL)
cebolla
1 3/4 cucharada, picada (26g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
7/8 cdita, molido (2g)
sal
7/8 cdita (5g)
ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(215g)
aguacates, en cubos
1 3/4 aguacate(s) (352g)
jugo de lima
3 1/2 cda (mL)
cebolla
1/4 taza, picada (53g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (31g)

tomates

1/2 taza, picada (79g)

atún enlatado

1 3/4 lata (301g)

mezcla de hojas verdes

1 3/4 taza (53g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

jugo de lima

1 3/4 cdita (mL)

aguacates

7/8 aguacate(s) (176g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

7/8 pequeña (61g)

tomates

14 cucharada, picada (158g)

atún enlatado

3 1/2 lata (602g)

mezcla de hojas verdes

3 1/2 taza (105g)

pimienta negra

1/2 cucharadita (0g)

sal

1/2 cucharadita (1g)

jugo de lima

3 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 3/4 aguacate(s) (352g)

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.

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

3 cdita (21g)

requesón bajo en grasa (1%

materia grasa)

3/4 taza (170g)

Para las 2 comidas:

miel

6 cdita (42g)

requesón bajo en grasa (1%

materia grasa)

1 1/2 taza (339g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

3/4 lata(s) (329g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

aceite

3/4 cda (mL)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (30g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

1 1/2 grande (108g)

Para las 2 comidas:

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 1/2 lata(s) (659g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (60g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

3 grande (216g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
2 cdita (9g)
batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
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, añade mantequilla por encima y sirve.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Patatas asadas con pesto y parmesano

425 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 63g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 lbs (454g)

queso parmesano, rallado

2 cda (10g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa pesto

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado

2 lbs (908g)

queso parmesano, rallado

4 cda (20g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

salsa pesto

2 cda (32g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Salchicha italiana de cerdo, cruda

2 link (215g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda

4 link (430g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta ½" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

mezcla para aderezo ranch

1/4 sobre (28 g) (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

aderezo ranch

2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

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.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.