

# Meal Plan - Menú semanal: ayuno intermitente de 2500 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

2493 kcal ● 239g protein (38%) ● 53g fat (19%) ● 231g carbs (37%) ● 35g fiber (6%)

### Almuerzo

1280 kcal, 114g proteína, 139g carbohidratos netos, 22g grasa



[Salteado de pollo y verduras](#)

896 kcal



[Arroz blanco](#)

1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal

### Cena

1215 kcal, 125g proteína, 92g carbohidratos netos, 30g grasa



[Bol de pollo, brócoli y batata](#)

954 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)

2 envase- 261 kcal

## Day 2

2512 kcal ● 194g protein (31%) ● 125g fat (45%) ● 125g carbs (20%) ● 27g fiber (4%)

### Almuerzo

1310 kcal, 99g proteína, 67g carbohidratos netos, 67g grasa



[Sándwich de ensalada de atún](#)

2 1/2 sándwich(es)- 1239 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)

71 kcal

### Cena

1205 kcal, 96g proteína, 58g carbohidratos netos, 58g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

13 1/3 onza(s)- 529 kcal



[Brócoli con mantequilla](#)

2 1/4 taza(s)- 300 kcal



[Puré de batata con mantequilla](#)

374 kcal

## Day 3

2520 kcal ● 198g protein (31%) ● 106g fat (38%) ● 157g carbs (25%) ● 37g fiber (6%)

### Almuerzo

1260 kcal, 64g proteína, 101g carbohidratos netos, 60g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal



[Sándwich a la plancha con champiñones y queso](#)

1131 kcal

### Cena

1260 kcal, 134g proteína, 56g carbohidratos netos, 46g grasa



[Arroz blanco con mantequilla](#)

243 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)

18 oz- 899 kcal



[Brócoli](#)

4 taza(s)- 116 kcal

## Day 4

2484 kcal ● 222g protein (36%) ● 100g fat (36%) ● 142g carbs (23%) ● 33g fiber (5%)

### Almuerzo

1225 kcal, 89g proteína, 86g carbohidratos netos, 53g grasa



Yogur griego bajo en grasa  
3 envase(s)- 465 kcal



Wrap de jamón, tocino y aguacate  
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal

### Cena

1260 kcal, 134g proteína, 56g carbohidratos netos, 46g grasa



Arroz blanco con mantequilla  
243 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas  
18 oz- 899 kcal



Brócoli  
4 taza(s)- 116 kcal

## Day 5

2494 kcal ● 207g protein (33%) ● 77g fat (28%) ● 218g carbs (35%) ● 26g fiber (4%)

### Almuerzo

1225 kcal, 89g proteína, 86g carbohidratos netos, 53g grasa



Yogur griego bajo en grasa  
3 envase(s)- 465 kcal



Wrap de jamón, tocino y aguacate  
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal

### Cena

1270 kcal, 119g proteína, 133g carbohidratos netos, 23g grasa



Plátano  
3 plátano(s)- 350 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla  
2 sándwich(es)- 919 kcal

## Day 6

2467 kcal ● 190g protein (31%) ● 73g fat (26%) ● 235g carbs (38%) ● 29g fiber (5%)

### Almuerzo

1200 kcal, 72g proteína, 102g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate  
171 kcal



Sándwich de jamón, tocino y aguacate en bagel  
1 1/2 sándwich(es)- 1027 kcal

### Cena

1270 kcal, 119g proteína, 133g carbohidratos netos, 23g grasa



Plátano  
3 plátano(s)- 350 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla  
2 sándwich(es)- 919 kcal

## Day 7

2458 kcal ● 197g protein (32%) ● 84g fat (31%) ● 198g carbs (32%) ● 29g fiber (5%)

### Almuerzo

1200 kcal, 72g proteína, 102g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate  
171 kcal



Sándwich de jamón, tocino y aguacate en bagel  
1 1/2 sándwich(es)- 1027 kcal

### Cena

1260 kcal, 126g proteína, 96g carbohidratos netos, 35g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta  
18 onza(s)- 666 kcal



Maíz  
277 kcal



Batata al horno con canela  
1 batata(s)- 317 kcal

## Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
8 lbs (3599g)

## Espicias y hierbas

- sal  
3/4 oz (20g)
- pimienta negra  
5 1/2 g (5g)
- pimentón (paprika)  
5/6 cdita (2g)
- tomillo, seco  
3 1/2 cdita, molido (5g)
- albahaca fresca  
36 hojas (18g)
- polvo de chile  
6 cdita (16g)
- mostaza Dijon  
2 cda (30g)
- limón y pimienta  
1 cda (8g)
- canela  
3/8 cdita (1g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1 oz (mL)
- aceite de oliva  
2 1/2 oz (mL)
- mayonesa  
3 3/4 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 1/2 oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

- mezcla de verduras congeladas  
1 1/4 paquete (283 g) (355g)
- batatas  
4 batata, 12,5 cm de largo (875g)
- brócoli congelado  
2 1/2 lbs (1169g)
- apio crudo  
1/4 manojo (128g)
- cebolla morada  
1/4 pequeña (18g)
- pepino  
1 1/2 pepino (21 cm) (477g)

## Otro

- salsa para salteados  
5 cucharada (85g)
- Requesón y copa de frutas  
3 container (510g)
- mezcla de hojas verdes  
1 1/2 paquete (155 g) (237g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
1 taza (200g)

## Bebidas

- agua  
2 taza(s) (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
3/4 lbs (354g)

## Productos horneados

- pan  
13 1/2 oz (384g)
- tortillas de harina  
3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (147g)
- panes Kaiser  
4 bollo (9 cm diá.) (228g)
- bagel  
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
3/4 barra (81g)
- queso en lonchas  
6 1/2 rebanada (21 g c/u) (137g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)
- queso  
6 cucharada, rallada (42g)

## Frutas y jugos

- aceitunas verdes  
36 grande (158g)
- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

- tomates  
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1152g)
- champiñones  
1 3/4 taza, picada (123g)
- granos de maíz congelados  
2 taza (272g)

- banana  
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)

### **Salchichas y fiambres**

- fiambres de jamón  
1 1/2 lbs (680g)

### **Productos de cerdo**

- tocino  
12 rebanada(s) (120g)

### **Dulces**

- azúcar  
1/2 cda (7g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Salteado de pollo y verduras

896 kcal ● 107g protein ● 22g fat ● 54g carbs ● 15g fiber



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

15 oz (420g)

**sal**

1/3 cedita (2g)

**pimienta negra**

5/8 cedita, molido (1g)

**aceite, dividido**

5/8 cda (mL)

**mezcla de verduras congeladas**

1 1/4 paquete (283 g) (355g)

**salsa para salteados**

5 cucharada (85g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el pollo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo 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 pollo 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 pollo esté completamente hecho.
6. Servir.

### Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido - 382 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 85g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s) de arroz cocido



**arroz blanco de grano largo**

9 1/3 cucharada (108g)

**agua**

1 1/6 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.

---

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es) - 1239 kcal ● 97g protein ● 64g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

**apio crudo, picado**

1 1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (21g)

**atún enlatado**

3/4 lbs (354g)

**sal**

1/3 cucharadita (1g)

**pimienta negra**

1/3 cucharadita (0g)

**mayonesa**

3 3/4 cda (mL)

**pan**

5 rebanada (160g)

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 una rebanada de pan y cubre con la otra.

---

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



### aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

### cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

### pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

### tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

### Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

### Sándwich a la plancha con champiñones y queso

1131 kcal ● 50g protein ● 57g fat ● 88g carbs ● 16g fiber



### queso en lonchas

3 1/2 rebanada (21 g c/u) (74g)

### pan

7 rebanada(s) (224g)

### tomillo, seco

3 1/2 cdita, molido (5g)

### aceite de oliva

1 3/4 cda (mL)

### champiñones

1 3/4 taza, picada (123g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s) - 465 kcal ● 37g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

Para las 2 comidas:

#### yogur griego saborizado bajo en grasa

6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de jamón, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 760 kcal ● 52g protein ● 42g fat ● 37g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### queso

3 cucharada, rallada (21g)

#### tortillas de harina

1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(74g)

#### fiambres de jamón

6 oz (170g)

#### tocino

3 rebanada(s) (30g)

#### aguacates, en rodajas

3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

#### queso

6 cucharada, rallada (42g)

#### tortillas de harina

3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(147g)

#### fiambres de jamón

3/4 lbs (340g)

#### tocino

6 rebanada(s) (60g)

#### aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocine el tocino siguiendo las indicaciones del envase.
2. Coloque el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la tortilla y enrolle. Sirva.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pepino, en rodajas**

2/3 pepino (21 cm) (201g)

**tomates, en cubos**

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(82g)

**mezcla de hojas verdes**

2/3 paquete (155 g) (103g)

**apio crudo, troceado**

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de  
largo) (53g)

**aderezo para ensaladas**

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pepino, en rodajas**

1 1/3 pepino (21 cm) (401g)

**tomates, en cubos**

1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(164g)

**mezcla de hojas verdes**

1 1/3 paquete (155 g) (207g)

**apio crudo, troceado**

2 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de  
largo) (107g)

**aderezo para ensaladas**

4 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

### Sándwich de jamón, tocino y aguacate en bagel

1 1/2 sándwich(es) - 1027 kcal ● 66g protein ● 43g fat ● 85g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates**

4 1/2 rebanada(s), fina/pequeña  
(68g)

**queso en lonchas**

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

**bagel**

1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm  
diá.) (158g)

**fiambres de jamón**

6 oz (170g)

**tocino**

3 rebanada(s) (30g)

**aguacates, en rodajas**

3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

**tomates**

9 rebanada(s), fina/pequeña (135g)

**queso en lonchas**

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

**bagel**

3 bagel mediano (9 cm a 10 cm  
diá.) (315g)

**fiambres de jamón**

3/4 lbs (340g)

**tocino**

6 rebanada(s) (60g)

**aguacates, en rodajas**

3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Arme el sándwich a su gusto.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Bol de pollo, brócoli y batata

954 kcal ● 97g protein ● 25g fat ● 66g carbs ● 19g fiber



**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado**

13 1/3 oz (373g)

**pimentón (paprika)**

5/6 cdita (2g)

**batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado**

1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

**aceite de oliva**

3 1/3 cdita (mL)

**pimienta negra**

5/6 cdita, molido (2g)

**sal**

5/6 cdita (5g)

**brócoli congelado**

5/6 paquete (237g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métele en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

### Copa de requesón y fruta

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



Rinde 2 envase

**Requesón y copa de frutas**

2 container (340g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Pechuga de pollo básica

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



Rinde 13 1/3 onza(s)

#### aceite

5/6 cda (mL)

#### pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

13 1/3 oz (373g)

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

2 1/4 taza(s) - 300 kcal ● 7g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

**mantequilla**

2 1/4 cda (32g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**brócoli congelado**

2 1/4 taza (205g)

**sal**

1 pizca (0g)

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 con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



**mantequilla**

3 cdita (14g)

**batatas**

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

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 3 y día 4

---

### Arroz blanco con mantequilla

243 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 37g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

#### agua

1/2 taza(s) (mL)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### mantequilla

3/4 cda (11g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

#### arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

#### agua

1 taza(s) (mL)

#### sal

1/2 cdita (3g)

#### mantequilla

1 1/2 cda (21g)

#### pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

---

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**albahaca fresca, desmenuzado**

18 hojas (9g)

**pechuga de pollo sin piel ni**

**hueso, cruda**

18 oz (510g)

**polvo de chile**

3 cdita (8g)

**pimienta negra**

1/4 cucharada (1g)

**aceitunas verdes**

18 grande (79g)

**sal**

3/4 cdita (5g)

**aceite de oliva**

3 cdita (mL)

**tomates**

18 tomates cherry (306g)

Para las 2 comidas:

**albahaca fresca, desmenuzado**

36 hojas (18g)

**pechuga de pollo sin piel ni**  
**hueso, cruda**

2 1/4 lbs (1021g)

**polvo de chile**

6 cdita (16g)

**pimienta negra**

1/2 cucharada (1g)

**aceitunas verdes**

36 grande (158g)

**sal**

1 1/2 cdita (9g)

**aceite de oliva**

6 cdita (mL)

**tomates**

36 tomates cherry (612g)

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.

## Brócoli

4 taza(s) - 116 kcal ● 11g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**brócoli congelado**

4 taza (364g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**

8 taza (728g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### banana

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(354g)

Para las 2 comidas:

#### banana

6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(708g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de pollo a la parrilla

2 sándwich(es) - 919 kcal ● 115g protein ● 22g fat ● 61g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

1 cdita (mL)

#### panes Kaiser

2 bollo (9 cm diá.) (114g)

#### mostaza Dijon

1 cda (15g)

#### mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

#### tomates

6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)

#### pechuga de pollo sin piel ni

#### hueso, cruda

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

2 cdita (mL)

#### panes Kaiser

4 bollo (9 cm diá.) (228g)

#### mostaza Dijon

2 cda (30g)

#### mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

#### tomates

12 rebanada(s), fina/pequeña  
(180g)

#### pechuga de pollo sin piel ni

#### hueso, cruda

2 lbs (907g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

**limón y pimienta**

1 cda (8g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**

18 oz (504g)

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.

---

## Maíz

277 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



**granos de maíz congelados**  
2 taza (272g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Batata al horno con canela

1 batata(s) - 317 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 43g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 batata(s)

**mantequilla**

1 cda (14g)

**canela**

3/8 cdita (1g)

**azúcar**

1/2 cda (7g)

**batatas**

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

1. HORNO:
2. Precalentar el horno a 400°F (200°C).
3. Hornear las batatas durante 45 a 75 minutos (las más grandes tardan más en cocinarse).
4. Cuando estén listas, la parte exterior se habrá oscurecido y el interior estará blando.
5. MICROONDAS:
6. Perfora la piel de las batatas 5-6 veces.
7. Coloca en un plato apto para microondas y cocina a potencia alta durante 5-8 minutos, girando a la mitad. La batata estará lista cuando la piel se hinche y quede crujiente y el interior esté blando. El tiempo de cocción será mayor si se cocinan varias batatas a la vez.
8. Mezcla el azúcar y la canela y reserva.
9. Para servir, corta la batata por el centro. Añade mantequilla y espolvorea un poco de la mezcla de canela/azúcar por encima.