

Meal Plan - Menú semanal: ayuno intermitente de 3100 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 3075 kcal 317g protein (41%) 89g fat (26%) 217g carbs (28%) 34g fiber (4%)

Almuerzo

1500 kcal, 161g proteína, 89g carbohidratos netos, 45g grasa



Bol de cerdo, brócoli y batata
1330 kcal



Ensalada mixta simple
170 kcal

Cena

1575 kcal, 156g proteína, 129g carbohidratos netos, 44g grasa



Col rizada salteada
212 kcal



Mezcla de arroz con sabor
573 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
21 1/3 onza(s)- 790 kcal

Day 2 3075 kcal 317g protein (41%) 89g fat (26%) 217g carbs (28%) 34g fiber (4%)

Almuerzo

1500 kcal, 161g proteína, 89g carbohidratos netos, 45g grasa



Bol de cerdo, brócoli y batata
1330 kcal



Ensalada mixta simple
170 kcal

Cena

1575 kcal, 156g proteína, 129g carbohidratos netos, 44g grasa



Col rizada salteada
212 kcal



Mezcla de arroz con sabor
573 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
21 1/3 onza(s)- 790 kcal

Day 3 3051 kcal 223g protein (29%) 139g fat (41%) 190g carbs (25%) 38g fiber (5%)

Almuerzo

1470 kcal, 71g proteína, 73g carbohidratos netos, 92g grasa



Semillas de girasol
316 kcal



Sándwich Caprese
2 1/2 sándwich(es)- 1152 kcal

Cena

1585 kcal, 152g proteína, 117g carbohidratos netos, 47g grasa



Lentejas
463 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
1011 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Day 4

3051 kcal ● 223g protein (29%) ● 139g fat (41%) ● 190g carbs (25%) ● 38g fiber (5%)

Almuerzo

1470 kcal, 71g proteína, 73g carbohidratos netos, 92g grasa



Semillas de girasol

316 kcal



Sándwich Caprese

2 1/2 sándwich(es)- 1152 kcal

Cena

1585 kcal, 152g proteína, 117g carbohidratos netos, 47g grasa



Lentejas

463 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1011 kcal



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Day 5

3076 kcal ● 229g protein (30%) ● 111g fat (32%) ● 254g carbs (33%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1575 kcal, 90g proteína, 104g carbohidratos netos, 81g grasa



Barrita de proteína

2 barra- 490 kcal



Sándwich de ensalada de huevo

2 sándwich(es)- 1084 kcal

Cena

1500 kcal, 139g proteína, 150g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta simple

203 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

2 1/2 patata(s)- 1299 kcal

Day 6

3087 kcal ● 218g protein (28%) ● 159g fat (46%) ● 160g carbs (21%) ● 35g fiber (5%)

Almuerzo

1575 kcal, 90g proteína, 104g carbohidratos netos, 81g grasa



Barrita de proteína

2 barra- 490 kcal



Sándwich de ensalada de huevo

2 sándwich(es)- 1084 kcal

Cena

1515 kcal, 128g proteína, 56g carbohidratos netos, 78g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Ensalada mediterránea de pollo con aderezo de yogur y limón

1395 kcal

Day 7

3119 kcal ● 237g protein (30%) ● 137g fat (40%) ● 204g carbs (26%) ● 31g fiber (4%)

Almuerzo

1605 kcal, 109g proteína, 147g carbohidratos netos, 59g grasa



Arroz blanco con mantequilla

891 kcal



Lomo de cerdo

14 2/3 oz- 429 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal

Cena

1515 kcal, 128g proteína, 56g carbohidratos netos, 78g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Ensalada mediterránea de pollo con aderezo de yogur y limón

1395 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
12 cda (mL)
- ☐ aceite
1/2 lbs (mL)
- ☐ mayonesa
8 cda (mL)

Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo
4 lbs (1776g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/3 oz (9g)
- ☐ limón y pimienta
2 2/3 cda (18g)
- ☐ tomillo, seco
3 cda, hojas (3g)
- ☐ mostaza amarilla
1 cda o 1 sobre (5g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
2 paquete (568g)
- ☐ batatas
6 1/2 batata, 12,5 cm de largo (1365g)
- ☐ kale (col rizada)
7 taza, picada (280g)
- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (568g)
- ☐ zanahorias
2 1/4 mediana (137g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
18 oz (510g)
- ☐ cebolla
2 1/3 pequeña (163g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
18 taza (540g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
4 barra (200g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
2 bolsa (~160 g) (316g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
8 lbs (3670g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1/4 lbs (99g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
10 cda (160g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 1/4 tsp (mL)
- ☐ salsa barbacoa
6 3/4 cucharada (119g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mozzarella fresca
10 rebanadas (284g)
- ☐ huevos
12 mediana (528g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
12 cda (210g)
- ☐ mantequilla
2 3/4 cda (39g)

Productos horneados

- ☐ pan
1 1/4 lbs (576g)

Bebidas

- ☐ agua
8 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 1/3 taza (256g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/3 taza(s) (320g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 1/4 taza (231g)

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

☐ aceitunas negras enlatadas
24 aceitunas grandes (106g)

☐ jugo de limón
4 cda (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de cerdo, brócoli y batata

1330 kcal ● 158g protein ● 33g fat ● 78g carbs ● 22g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva

4 cdita (mL)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1 1/2 lbs (680g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

brócoli congelado

1 paquete (284g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

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

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

8 cdita (mL)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

3 lbs (1361g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

brócoli congelado

2 paquete (568g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

pimentón (paprika)

1 cdita (2g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añada la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich Caprese

2 1/2 sándwich(es) - 1152 kcal ● 56g protein ● 67g fat ● 69g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salsa pesto
5 cda (80g)
mozzarella fresca
5 rebanadas (142g)
tomates
5 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (135g)
pan
5 rebanada(s) (160g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto
10 cda (160g)
mozzarella fresca
10 rebanadas (284g)
tomates
10 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (270g)
pan
10 rebanada(s) (320g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal ● 40g protein ● 10g fat ● 52g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
4 barra (200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo

2 sándwich(es) - 1084 kcal ● 50g protein ● 71g fat ● 52g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- mostaza amarilla**
1/2 cdita o 1 sobre (3g)
- pimentón (paprika)**
2 pizca (1g)
- pan**
4 rebanada (128g)
- pimienta negra**
2 pizca (0g)
- sal**
2 pizca (1g)
- cebolla, picado**
1/2 pequeña (35g)
- mayonesa**
4 cda (mL)
- huevos**
6 mediana (264g)

Para las 2 comidas:

- mostaza amarilla**
1 cdita o 1 sobre (5g)
- pimentón (paprika)**
4 pizca (2g)
- pan**
8 rebanada (256g)
- pimienta negra**
4 pizca (0g)
- sal**
4 pizca (2g)
- cebolla, picado**
1 pequeña (70g)
- mayonesa**
8 cda (mL)
- huevos**
12 mediana (528g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Arroz blanco con mantequilla

891 kcal ● 12g protein ● 33g fat ● 134g carbs ● 3g fiber



- arroz blanco de grano largo**
1 taza (170g)
- agua**
2 taza(s) (mL)
- sal**
1 cdita (6g)
- mantequilla**
2 3/4 cda (39g)
- pimienta negra**
1/2 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.

Lomo de cerdo

14 2/3 oz - 429 kcal ● 87g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 2/3 oz

solomillo de cerdo, crudo

14 2/3 oz (416g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Si el lomo de cerdo no viene sazonado, sazona con sal/pimienta y las hierbas o especias que tengas a mano.
3. Colócalo en una bandeja de horno y hornea aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 160°F (72°C).
4. Saca del horno y deja reposar unos 5 minutos. Corta en rodajas y sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



aceite de oliva

3 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 1/3 taza (336g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Col rizada salteada

212 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite

3 1/2 cdita (mL)

kale (col rizada)

3 1/2 taza, picada (140g)

Para las 2 comidas:

aceite

7 cdita (mL)

kale (col rizada)

7 taza, picada (280g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Mezcla de arroz con sabor

573 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 116g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mezcla de arroz saborizada

1 bolsa (~160 g) (158g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada

2 bolsa (~160 g) (316g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

21 1/3 onza(s) - 790 kcal ● 135g protein ● 25g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

limón y pimienta

1 1/3 cda (9g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

2 2/3 cda (18g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 2/3 lbs (1195g)

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

Lentejas

463 kcal ● 31g protein ● 1g fat ● 67g carbs ● 14g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

Para las 2 comidas:

sal

1/3 cdita (2g)

agua

5 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 1/3 taza (256g)

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.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1011 kcal ● 118g protein ● 45g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas finas

1 mediana (69g)

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

18 oz (504g)

vinagre de sidra de manzana

1 tsp (mL)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

aceite

2 1/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas finas

2 1/4 mediana (137g)

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

2 1/4 lbs (1008g)

vinagre de sidra de manzana

2 1/4 tsp (mL)

tomillo, seco

1 cdita, hojas (1g)

aceite

4 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

18 oz (510g)

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.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

agua

2/3 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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

2 1/2 patata(s) - 1299 kcal ● 135g protein ● 16g fat ● 138g carbs ● 17g fiber



Rinde 2 1/2 patata(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/4 lbs (560g)

salsa barbacoa

6 2/3 cucharada (119g)

batatas, cortado por la mitad

2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreelas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Ensalada mediterránea de pollo con aderezo de yogur y limón

1395 kcal ● 126g protein ● 78g fat ● 33g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cebolla, cortado en láminas finas

2/3 pequeña (47g)

aceitunas negras enlatadas, deshuesado

12 aceitunas grandes (53g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2/3 taza(s) (160g)

jugo de limón

2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado

16 oz (454g)

tomillo, seco

1 cdita, hojas (1g)

pimentón (paprika)

1 cdita (2g)

aceite

4 cda (mL)

tomates, picado

16 cucharada de tomates cherry (149g)

yogur griego desnatado, natural

6 cda (105g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en láminas finas

1 1/3 pequeña (93g)

aceitunas negras enlatadas, deshuesado

24 aceitunas grandes (106g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/3 taza(s) (320g)

jugo de limón

4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado

32 oz (907g)

tomillo, seco

2 cdita, hojas (2g)

pimentón (paprika)

2 cdita (5g)

aceite

8 cda (mL)

tomates, picado

2 taza de tomates cherry (298g)

yogur griego desnatado, natural

12 cda (210g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

1. Mezcla el yogur griego y el jugo de limón con una pizca de sal/pimienta. Mezcla hasta obtener una consistencia tipo salsa. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar. Reserva en el frigorífico.
 2. Añade la mitad del aceite a una sartén a fuego medio y añade los garbanzos. Cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente. Espolvorea la paprika y algo de sal y cocina 30 segundos más. Transfiere los garbanzos a un recipiente y reserva.
 3. Añade el resto del aceite a la sartén y cocina el pollo durante unos 10 minutos o hasta que esté cocido y ya no esté rosado por dentro. Espolvorea tomillo y algo de sal/pimienta y retira del fuego.
 4. Monta la ensalada colocando los garbanzos, el pollo, los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre una cama de hojas verdes. Vierte el aderezo por encima y sirve.
 5. Consejo de preparación: para mejores resultados, guarda los ingredientes preparados (pollo, garbanzos, aceitunas, cebolla, tomates) juntos en un recipiente hermético en el frigorífico. Mantén separados los verdes y el aderezo hasta que vayas a servir.
-