

Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 3500 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

3469 kcal ● 250g protein (29%) ● 109g fat (28%) ● 284g carbs (33%) ● 89g fiber (10%)

Almuerzo

1730 kcal, 200g proteína, 75g carbohidratos netos, 55g grasa



Pechuga de pollo básica
26 onza(s)- 1032 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
701 kcal

Cena

1735 kcal, 50g proteína, 209g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada mixta simple
271 kcal



Batata rellena de garbanzos
3 batata(s)- 1466 kcal

Day 2

3469 kcal ● 250g protein (29%) ● 109g fat (28%) ● 284g carbs (33%) ● 89g fiber (10%)

Almuerzo

1730 kcal, 200g proteína, 75g carbohidratos netos, 55g grasa



Pechuga de pollo básica
26 onza(s)- 1032 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
701 kcal

Cena

1735 kcal, 50g proteína, 209g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada mixta simple
271 kcal



Batata rellena de garbanzos
3 batata(s)- 1466 kcal

Day 3

3457 kcal ● 234g protein (27%) ● 226g fat (59%) ● 85g carbs (10%) ● 38g fiber (4%)

Almuerzo

1735 kcal, 114g proteína, 31g carbohidratos netos, 122g grasa



Alitas estilo búfalo
24 onza(s)- 1400 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Cena

1720 kcal, 120g proteína, 54g carbohidratos netos, 103g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana
1649 kcal

Day 4

3457 kcal ● 234g protein (27%) ● 226g fat (59%) ● 85g carbs (10%) ● 38g fiber (4%)

Almuerzo

1735 kcal, 114g proteína, 31g carbohidratos netos, 122g grasa



Alitas estilo búfalo
24 onza(s)- 1400 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Cena

1720 kcal, 120g proteína, 54g carbohidratos netos, 103g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana
1649 kcal

Day 5

3540 kcal255g protein (29%)167g fat (43%)218g carbs (25%)35g fiber (4%)

Almuerzo

1730 kcal, 114g proteína, 74g carbohidratos netos, 98g grasa

- Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal
- Gajos de batata
434 kcal
- Pollo rostizado
16 onza(s)- 952 kcal

Cena

1810 kcal, 141g proteína, 143g carbohidratos netos, 69g grasa

- Chícharos sugar snap con mantequilla
214 kcal
- Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch
3 1/2 sándwich(es)- 1594 kcal

Day 6

3516 kcal232g protein (26%)173g fat (44%)213g carbs (24%)43g fiber (5%)

Almuerzo

1730 kcal, 114g proteína, 74g carbohidratos netos, 98g grasa

- Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal
- Gajos de batata
434 kcal
- Pollo rostizado
16 onza(s)- 952 kcal

Cena

1785 kcal, 118g proteína, 139g carbohidratos netos, 75g grasa

- Salteado de ternera con arroz
1405 kcal
- Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
380 kcal

Day 7

3473 kcal264g protein (30%)122g fat (32%)286g carbs (33%)45g fiber (5%)

Almuerzo

1690 kcal, 145g proteína, 147g carbohidratos netos, 46g grasa

- Boniatos rellenos de pollo con BBQ
2 1/2 patata(s)- 1299 kcal
- Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal
- Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Cena

1785 kcal, 118g proteína, 139g carbohidratos netos, 75g grasa

- Salteado de ternera con arroz
1405 kcal
- Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
380 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
11 1/4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
12 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/3 lbs (mL)
- ☐ aderezo ranch
7 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
8 lbs (3519g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
6 lata (2688g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ perejil fresco
9 ramitas (9g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (509g)
- ☐ cebolla
1 1/2 pequeña (105g)
- ☐ batatas
12 batata, 12,5 cm de largo (2485g)
- ☐ chalotas
3 diente(s) (170g)
- ☐ kale (col rizada)
2 1/2 manojo (425g)
- ☐ coles de Bruselas
8 1/4 taza (726g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ☐ lechuga romana
3/8 cabeza (271g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 paquete (283 g) (568g)
- ☐ zanahorias
1/4 mediana (15g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3 cda (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)
- ☐ salsa barbacoa
6 2/3 fl oz (238g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
3 cda (mL)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (6g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)
- ☐ Glaseado balsámico
3 cda (mL)
- ☐ muslos de pollo con piel
3 lbs (1361g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
2 lbs (907g)
- ☐ salsa para salteados
2/3 taza (181g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
3 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (637g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ limón
2 1/2 pequeña (145g)
- ☐ frambuesas
2 taza (246g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
11 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
7 oz (196g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
4 cda (18g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
3 1/2 bollo(s) (179g)

Productos de res

- ☐ falda de res, cruda
2 lbs (904g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

Bebidas

- ☐ agua
2 taza(s) (mL)

☐ sal
3/4 oz (18g)

☐ vinagre de sidra de manzana
2 3/4 cda (41g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

26 onza(s) - 1032 kcal ● 164g protein ● 42g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

26 oz (728g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 1/4 lbs (1456g)

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 fácil de garbanzos

701 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 75g carbs ● 33g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

perejil fresco, picado

4 1/2 ramitas (5g)

vinagre de sidra de manzana

1 1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1 1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 1/2 taza de tomates cherry (224g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3 lata (1344g)

perejil fresco, picado

9 ramitas (9g)

vinagre de sidra de manzana

3 cda (mL)

vinagre balsámico

3 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3 taza de tomates cherry (447g)

cebolla, cortado en láminas finas

1 1/2 pequeña (105g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Alitas estilo búfalo

24 onza(s) - 1400 kcal ● 108g protein ● 107g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

muslos de pollo con piel
1 1/2 lbs (680g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite
3/4 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel
3 lbs (1361g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/2 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.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
kale (col rizada), troceado
1 manojo (170g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
kale (col rizada), troceado
3/4 manojo (128g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
kale (col rizada), troceado
1 1/2 manojo (255g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

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.

Gajos de batata

434 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 60g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1 1/4 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
5/6 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
sal
1 2/3 cdita (10g)

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.

Pollo rostizado

16 onza(s) - 952 kcal ● 101g protein ● 61g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pollo rostizado, cocido
1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

pollo rostizado, cocido
2 lbs (907g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 7

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 cúbre las 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.

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal  6g protein  27g fat  3g carbs  3g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

nueces

6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal  4g protein  3g fat  7g carbs  6g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

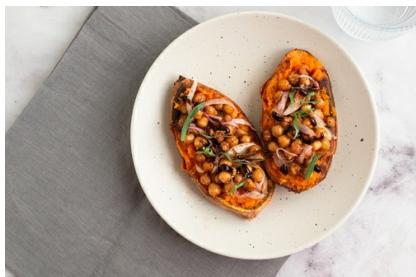
Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
12 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)

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

Batata rellena de garbanzos

3 batata(s) - 1466 kcal ● 45g protein ● 35g fat ● 192g carbs ● 51g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

batatas, cortado por la mitad a lo largo
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
Glaseado balsámico
1 1/2 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
chalotas, picado
1 1/2 diente(s) (85g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata (672g)

Para las 2 comidas:

batatas, cortado por la mitad a lo largo
6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)
Glaseado balsámico
3 cda (mL)
aceite
3 cda (mL)
chalotas, picado
3 diente(s) (170g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3 lata (1344g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

1649 kcal ● 119g protein ● 102g fat ● 47g carbs ● 16g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (454g)

aceite de oliva

4 cda (mL)

jarabe de arce

4 cdita (mL)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (15g)

nueces

8 cda, picado (56g)

manzanas, picado

2/3 pequeño (7 cm diá.) (99g)

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3 taza (264g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 lbs (907g)

aceite de oliva

8 cda (mL)

jarabe de arce

8 cdita (mL)

vinagre de sidra de manzana

2 cda (30g)

nueces

16 cda, picado (112g)

manzanas, picado

1 1/3 pequeño (7 cm diá.) (199g)

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

6 taza (528g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

3 1/2 sándwich(es) - 1594 kcal ● 136g protein ● 54g fat ● 135g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 1/2 sándwich(es)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (595g)

aceite de oliva

3 1/2 cdita (mL)

lechuga romana

3 1/2 hoja interior (21g)

aderezo ranch

7 cdita (mL)

bollos para hamburguesa

3 1/2 bollo(s) (179g)

salsa barbacoa

7 cda (119g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Salteado de ternera con arroz

1405 kcal 112g protein 47g fat 121g carbs 13g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- falda de res, cruda, en cubos**
1 lbs (452g)
- arroz blanco de grano largo**
1/2 taza (93g)
- agua**
1 taza(s) (mL)
- sal**
1/4 cdita (2g)
- pimienta negra**
1/2 cdita, molido (1g)
- aceite, dividido**
1/2 cda (mL)
- mezcla de verduras congeladas**
1 paquete (283 g) (284g)
- salsa para salteados**
1/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

- falda de res, cruda, en cubos**
2 lbs (904g)
- arroz blanco de grano largo**
1 taza (185g)
- agua**
2 taza(s) (mL)
- sal**
1/2 cdita (3g)
- pimienta negra**
1 cdita, molido (2g)
- aceite, dividido**
1 cda (mL)
- mezcla de verduras congeladas**
2 paquete (283 g) (568g)
- salsa para salteados**
2/3 taza (181g)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el trozo de carne en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar la carne y reservar.
3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
4. Volver a añadir la carne a la sartén y mezclar.
5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que la carne esté completamente hecha.
7. Servir sobre el arroz.

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal 6g protein 29g fat 18g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- aceite de oliva**
1 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana**
3/8 cda (6g)
- nueces**
3 cda, picado (21g)
- manzanas, picado**
1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**
1 taza (99g)
- jarabe de arce**
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva**
2 1/4 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana**
3/4 cda (11g)
- nueces**
6 cda, picado (42g)
- manzanas, picado**
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**
2 1/4 taza (198g)
- jarabe de arce**
3 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas 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).
2. 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.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.