

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 3300 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

3277 kcal ● 257g protein (31%) ● 237g fat (65%) ● 22g carbs (3%) ● 7g fiber (1%)

Almuerzo

1635 kcal, 126g proteína, 1g carbohidratos netos, 125g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)

28 onza(s)- 1634 kcal

Cena

1645 kcal, 131g proteína, 20g carbohidratos netos, 112g grasa



[Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado](#)

6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)- 1316 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)

3/8 taza(s)- 327 kcal

Day 2

3351 kcal ● 226g protein (27%) ● 254g fat (68%) ● 28g carbs (3%) ● 11g fiber (1%)

Almuerzo

1635 kcal, 126g proteína, 1g carbohidratos netos, 125g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)

28 onza(s)- 1634 kcal

Cena

1715 kcal, 100g proteína, 27g carbohidratos netos, 130g grasa



[Coliflor 'puré de patatas' con tocino](#)

1010 kcal



[Coliflor asada](#)

231 kcal



[Pollo rostizado](#)

8 onza(s)- 476 kcal

Day 3

3334 kcal ● 255g protein (31%) ● 238g fat (64%) ● 34g carbs (4%) ● 10g fiber (1%)

Almuerzo

1720 kcal, 141g proteína, 15g carbohidratos netos, 119g grasa



[Coliflor 'puré de patatas' con tocino](#)

433 kcal



[Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino](#)

3 chuleta(s)- 1285 kcal

Cena

1615 kcal, 114g proteína, 19g carbohidratos netos, 119g grasa



[Tomates asados](#)

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



[Salmón con ajo y queso](#)

1467 kcal

Day 4

3334 kcal255g protein (31%)238g fat (64%)34g carbs (4%)10g fiber (1%)

Almuerzo

1720 kcal, 141g proteína, 15g carbohidratos netos, 119g grasa

Coliflor 'puré de patatas' con tocino
433 kcal

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
3 chuleta(s)- 1285 kcal

Cena

1615 kcal, 114g proteína, 19g carbohidratos netos, 119g grasa

Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Salmón con ajo y queso
1467 kcal

Day 5

3306 kcal281g protein (34%)227g fat (62%)23g carbs (3%)13g fiber (2%)

Almuerzo

1705 kcal, 164g proteína, 3g carbohidratos netos, 114g grasa

Fideos de calabacín con tocino
163 kcal

Muslos de pollo al horno
24 onza(s)- 1540 kcal

Cena

1605 kcal, 116g proteína, 19g carbohidratos netos, 113g grasa

Ensalada César con pollo
1168 kcal

Nueces de macadamia
435 kcal

Day 6

3312 kcal308g protein (37%)208g fat (57%)25g carbs (3%)27g fiber (3%)

Almuerzo

1705 kcal, 164g proteína, 3g carbohidratos netos, 114g grasa

Fideos de calabacín con tocino
163 kcal

Muslos de pollo al horno
24 onza(s)- 1540 kcal

Cena

1610 kcal, 144g proteína, 21g carbohidratos netos, 94g grasa

Pechuga de pollo básica
21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Ensalada de tomate y aguacate
762 kcal

Day 7

3265 kcal247g protein (30%)224g fat (62%)34g carbs (4%)33g fiber (4%)

Almuerzo

1655 kcal, 103g proteína, 13g carbohidratos netos, 130g grasa

Fideos de calabacín con tocino
732 kcal

Filete con pimienta
10 1/2 onza(s)- 924 kcal

Cena

1610 kcal, 144g proteína, 21g carbohidratos netos, 94g grasa

Pechuga de pollo básica
21 1/3 onza(s)- 847 kcal

Ensalada de tomate y aguacate
762 kcal

Otro

- ☐ muslos de pollo con piel
3 1/2 lbs (1588g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
6 cda (90g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
1/2 lbs (227g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 oz (17g)
- ☐ sal
1 1/2 oz (41g)
- ☐ comino molido
3/4 oz (21g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ ajo en polvo
3 cdita (9g)
- ☐ polvo de cebolla
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ tomillo, seco
1 g (1g)
- ☐ coriandro molido
3 cda (15g)
- ☐ albahaca fresca
8 hojas (4g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/3 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
7 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo César
4 cucharada (59g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
9 1/4 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga iceberg
6 hoja, mediana (48g)

Productos de cerdo

- ☐ paleta de cerdo
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ tocino crudo
13 rebanada(s) (368g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 chuleta (1110g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)
- ☐ nueces de macadamia, peladas, tostadas
2 oz (57g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
5 2/3 cda (80g)
- ☐ nata para montar
5 3/4 cucharada (mL)
- ☐ queso parmesano
1 1/2 taza (145g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
4 oz (113g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
4 cda (mL)
- ☐ aguacates
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- ☐ jugo de lima
6 1/2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 lbs (907g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3 lbs (1361g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/2 lbs (1535g)

Productos de res

- ☐ entrecot (ribeye), crudo
2/3 lbs (298g)

- ☐ ajo
15 diente(s) (45g)
 - ☐ coliflor
1 1/4 cabeza mediana (13-15 cm diá.) (729g)
 - ☐ tomates
7 entero mediano ($\approx$ 6.4 cm diá.) (855g)
 - ☐ calabacín
3 1/4 mediana (637g)
 - ☐ lechuga romana
1/2 cabeza (313g)
 - ☐ cebolla
6 1/2 cucharada, picada (98g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas estilo búfalo

28 onza(s) - 1634 kcal ● 126g protein ● 125g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

1 3/4 lbs (794g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite

7/8 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

3 1/2 lbs (1588g)

pimienta negra

7/8 cdita, molido (2g)

sal

7/8 cdita (5g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

9 1/3 cucharada (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 sazónalas 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Coliflor 'puré de patatas' con tocino

433 kcal ● 18g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)
coliflor
1 taza, picado (107g)
sal
1/4 cdita (2g)
mantequilla
1 cda (14g)
nata para montar
4 cucharadita (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado
1 diente (3g)
tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)
coliflor
2 taza, picado (214g)
sal
1/2 cdita (3g)
mantequilla
2 cda (28g)
nata para montar
2 2/3 cucharada (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

1. Combina todos los ingredientes excepto el tocino en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para machacar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, pero el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Mientras tanto, cocina el tocino en una sartén, pícalo y reserva la grasa.
4. Una vez que la mezcla de coliflor esté tierna, vierte la grasa del tocino y el tocino picado sobre ella, y aplasta y mezcla con un tenedor.
5. Sirve.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

3 chuleta(s) - 1285 kcal ● 123g protein ● 83g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva, dividido
3 cda (mL)
pimienta negra
3 pizca (0g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3 chuleta (555g)
coriandro molido
1 1/2 cda (8g)
comino molido
1 1/2 cda (9g)
ajo, picado
4 1/2 diente(s) (14g)
sal
3/4 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva, dividido
6 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 chuleta (1110g)
coriandro molido
3 cda (15g)
comino molido
3 cda (18g)
ajo, picado
9 diente(s) (27g)
sal
1 1/2 cdita (9g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino crudo

1 rebanada(s) (28g)

calabacín

1/2 mediana (98g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo

2 rebanada(s) (57g)

calabacín

1 mediana (196g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Muslos de pollo al horno

24 onza(s) - 1540 kcal ● 153g protein ● 103g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 1/2 lbs (680g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3 lbs (1361g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
 3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
 4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Fideos de calabacín con tocino

732 kcal ● 50g protein ● 52g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



tocino crudo

4 1/2 rebanada(s) (128g)

calabacín

2 1/4 mediana (441g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

Filete con pimienta

10 1/2 onza(s) - 924 kcal ● 53g protein ● 77g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 1/2 onza(s)

pimienta negra

7/8 cda, molido (6g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

entrecot (ribeye), crudo

2/3 lbs (298g)

sal

1/2 cdita (3g)

mantequilla

1 1/3 cda (19g)

1. Cubra ambos lados de los filetes con pimienta y romero.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Añada los filetes y cocínelos a fuego medio-alto durante 5-7 minutos por lado para término medio (o hasta el punto de cocción deseado).
3. Retire los filetes de la sartén y espolvoree sal. Sirva.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Wrap de lechuga con cerdo desmenuzado

6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una) - 1316 kcal ● 121g protein ● 85g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Rinde 6 envoltura(s) (4 oz de cerdo cada una)

salsa barbacoa sin azúcar

6 cda (90g)

lechuga iceberg

6 hoja, mediana (48g)

caldo de verduras

1/3 taza(s) (mL)

comino molido

1 1/3 cdita (3g)

pimentón (paprika)

1 1/3 cdita (3g)

ajo en polvo

1 1/3 cdita (4g)

polvo de cebolla

1 1/3 cdita (3g)

sal

1 1/3 cdita (7g)

pimienta negra

1 1/3 cdita, molido (3g)

paleta de cerdo

1 1/2 lbs (680g)

1. Frota los condimentos por todos los lados de la carne.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta y vierte el caldo a su alrededor.
3. Cocina en la olla de cocción lenta durante 4 horas en alta o 8 horas en baja. Cuando esté listo, el cerdo debería desmenuzarse con relativa facilidad con dos tenedores. Si no, necesita más tiempo.
4. Cuando el cerdo esté listo, pásalo a un bol y desmenúzalo con dos tenedores. Añade el caldo y mezcla bien.
5. Sirve el cerdo dentro de hojas de lechuga y cúbrelo con salsa barbacoa (1 cucharada por wrap).

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

frutos secos mixtos

6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Coliflor 'puré de patatas' con tocino

1010 kcal ● 43g protein ● 84g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



ajo, finamente picado

1 1/6 diente (3g)

tocino crudo

3 1/2 rebanada(s) (99g)

coliflor

2 1/3 taza, picado (250g)

sal

5/8 cdita (3g)

mantequilla

2 1/3 cda (33g)

nata para montar

3 cucharada (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Combina todos los ingredientes excepto el tocino en un bol apto para microondas.
2. Coloca en el microondas hasta que esté lo suficientemente blando para machacar con un tenedor, aproximadamente 5 minutos, pero el tiempo variará según tu microondas. Revisa durante el proceso.
3. Mientras tanto, cocina el tocino en una sartén, pícalo y reserva la grasa.
4. Una vez que la mezcla de coliflor esté tierna, vierte la grasa del tocino y el tocino picado sobre ella, y aplasta y mezcla con un tenedor.
5. Sirve.

Coliflor asada

231 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



coliflor, cortado en floretes

1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

aceite

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).\n\nMezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Pollo rostizado

8 onza(s) - 476 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

pollo rostizado, cocido

1/2 lbs (227g)

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

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

5 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(455g)

aceite

5 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Salmón con ajo y queso

1467 kcal ● 112g protein ● 107g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

aceite

2 cda (mL)

albahaca fresca, picado

4 hojas (2g)

jugo de limón

2 cda (mL)

salmón

1 lbs (454g)

queso parmesano

2/3 taza (66g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

aceite

4 cda (mL)

albahaca fresca, picado

8 hojas (4g)

jugo de limón

4 cda (mL)

salmón

2 lbs (907g)

queso parmesano

1 1/3 taza (132g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y rocía con spray. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño mezcla el queso, el ajo, el limón, la albahaca, el aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta integrar.
4. Extiende la mezcla de queso de forma uniforme sobre cada filete.
5. Hornea en el horno durante 13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada César con pollo

1168 kcal ● 112g protein ● 70g fat ● 17g carbs ● 7g fiber



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

2 pieza (340g)

queso mozzarella, rallado

4 oz (113g)

aderezo César

4 cucharada (59g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

queso parmesano

2 cucharada (13g)

lechuga romana

1/2 cabeza (313g)

1. Corte el pollo en trozos del tamaño de un bocado y cocínelo a su gusto.
2. Lave las hojas de lechuga, colóquelas sobre toallas de papel y séquelas dando golpecitos.
3. Corte la lechuga en tiras de 1 pulgada y colóquela en un bol grande para mezclar.
4. Agregue el pollo y el queso mozzarella y mezcle.
5. Espolvoree queso parmesano, sal y pimienta sobre la lechuga y vuelva a mezclar.
6. Añada el aderezo a cada porción al servir para que no se empapen.

Nueces de macadamia

435 kcal ● 4g protein ● 43g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



nueces de macadamia, peladas, tostadas

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 2/3 lbs (1195g)

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

762 kcal ● 10g protein ● 59g fat ● 21g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- pimienta negra**
5/6 cdita, molido (2g)
- sal**
5/6 cdita (5g)
- ajo en polvo**
5/6 cdita (3g)
- aceite de oliva**
5/6 cda (mL)
- tomates, en cubos**
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (200g)
- aguacates, en cubos**
1 1/2 aguacate(s) (327g)
- jugo de lima**
3 1/4 cda (mL)
- cebolla**
3 1/4 cucharada, picada (49g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
1 1/2 cdita, molido (4g)
- sal**
1 1/2 cdita (10g)
- ajo en polvo**
1 1/2 cdita (5g)
- aceite de oliva**
1 1/2 cda (mL)
- tomates, en cubos**
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (400g)
- aguacates, en cubos**
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- jugo de lima**
6 1/2 cda (mL)
- cebolla**
6 1/2 cucharada, picada (98g)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
 - Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
 - 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.
 - Sirve fría.
-