# Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 2200 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

2159 kcal • 242g protein (45%) • 85g fat (36%) • 79g carbs (15%) • 26g fiber (5%)

Almuerzo

1125 kcal, 106g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria 899 kcal



Pera 2 pera(s)- 226 kcal Cena

1035 kcal, 136g proteína, 13g carbohidratos netos, 44g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva 245 kcal



Pechuga de pollo con balsámico 20 oz- 789 kcal

Day 2

2173 kcal • 171g protein (31%) • 114g fat (47%) • 87g carbs (16%) • 29g fiber (5%)

Almuerzo

1125 kcal, 106g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria 899 kcal



Pera 2 pera(s)- 226 kcal Cena

1050 kcal, 64g proteína, 21g carbohidratos netos, 73g grasa



Ensalada de tomate y aguacate 117 kcal



Sopa de pavo al curry 930 kcal

Day 3

2150 kcal 188g protein (35%) 124g fat (52%) 46g carbs (9%) 24g fiber (4%)

Almuerzo

1100 kcal, 124g proteína, 25g carbohidratos netos, 51g grasa



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



Ensalada mixta simple 203 kcal

Cena

1050 kcal, 64g proteína, 21g carbohidratos netos, 73g grasa



Ensalada de tomate y aguacate 117 kcal



Sopa de pavo al curry 930 kcal

#### Almuerzo

1100 kcal, 124g proteína, 25g carbohidratos netos, 51g grasa



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



Ensalada mixta simple 203 kcal

#### Cena

1095 kcal, 126g proteína, 56g carbohidratos netos, 34g grasa



Col rizada (collard) con ajo 80 kcal



Pechuga de pollo básica 18 2/3 onza(s)- 740 kcal



Puré de batata 275 kcal

## Day 5



2224 kcal 212g protein (38%) 103g fat (42%) 75g carbs (14%) 36g fiber (6%)

## Almuerzo

1130 kcal, 86g proteína, 19g carbohidratos netos, 69g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate 4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Nueces 1/3 taza(s)- 219 kcal

## Cena

1095 kcal, 126g proteína, 56g carbohidratos netos, 34g grasa



Col rizada (collard) con ajo 80 kcal



Pechuga de pollo básica 18 2/3 onza(s)- 740 kcal



Puré de batata 275 kcal

## Day 6





2166 kcal 210g protein (39%) 105g fat (44%) 64g carbs (12%) 31g fiber (6%)

## Almuerzo

1130 kcal, 86g proteína, 19g carbohidratos netos, 69g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate 4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



**Nueces** 

1/3 taza(s)- 219 kcal

## Cena

1035 kcal, 124g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta simple 136 kcal



Chuletas de cerdo al curry 3 chuleta(s)- 718 kcal



Puré de batata 183 kcal

## Day 7

2222 kcal • 173g protein (31%) • 128g fat (52%) • 64g carbs (12%) • 30g fiber (5%)

#### Almuerzo

1185 kcal, 49g proteína, 19g carbohidratos netos, 92g grasa



Muslos de pollo paleo con champiñones 6 oz- 600 kcal



Ensalada de tomate y aguacate 587 kcal

#### Cena

1035 kcal, 124g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta simple 136 kcal



Chuletas de cerdo al curry 3 chuleta(s)- 718 kcal



Puré de batata 183 kcal

## Lista de compras



Grasas y aceites	Otro
aceite de oliva 3 oz (mL)	condimento italiano 5/8 cdita (2g)
aceite 4 oz (mL)	mezcla de hojas verdes 15 taza (450g)
vinagreta balsámica 5 cucharada (mL)	Productos avícolas
aderezo para ensaladas	
☐ 15 cda (mL)	pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda 8 lbs (3529g)
Verduras y productos vegetales	pavo molido, crudo 1 1/4 lbs (567g)
guisantes de vaina dulce congelados 2 taza (288g)	muslos de pollo con hueso y piel, crudos 1 muslo (170 g c/u) (170g)
zanahorias 4 1/2 mediana (266g)	Sopas, salsas y jugos de carne
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas) 1 lbs (454g)	vinagre de sidra de manzana 2 tsp (mL)
tomates 6 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (827g)	caldo de verduras
cebolla 1 mediano (diá. 6.4 cm) (123g)	3 taza(s) (mL)
ajo 3 1/2 diente(s) (11g)	Frutas y jugos
jengibre fresco 2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)	peras 4 mediana (712g)
pimiento 5 1/2 grande (894g)	aguacates 3 3/4 aguacate(s) (754g)
berza (hojas de col) 1/2 lbs (227g)	jugo de lima 2 1/3 fl oz (mL)
batatas 5 batata, 12,5 cm de largo (1050g)	aceitunas verdes 36 grande (158g)
champiñones 4 oz (113g)	Productos de frutos secos y semillas
+ 02 (110g)	leche de coco enlatada
Especias y hierbas	3/4 lbs (mL)
sal 3/4 oz (22g)	nueces 10 cucharada, sin cáscara (63g)
pimienta negra 1/6 oz (6g)	Productos de pescado y mariscos
tomillo, seco 1 cdita, hojas (1g)	atún enlatado 4 lata (688g)
ajo en polvo 7/8 cdita (3g)	a.a (000g)
curry en polvo	Productos de cerdo
☐ 1/2 oz (16g) ☐ albahaca fresca	chuleta de cerdo con hueso 6 chuleta (1068g)
36 hojas (18g)	
polvo de chile 6 cdita (16g)	Bebidas
	agua 1/4 taza(s) (mL)



## Almuerzo 1 🗹

Comer los día 1 y día 2

## Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

899 kcal • 105g protein • 40g fat • 22g carbs • 6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

## zanahorias, cortado en rodajas finas

1 mediana (61g)

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

1 lbs (448g)

vinagre de sidra de manzana

1 tsp (mL)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

aceite

2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos refrigeradas), cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas

2 mediana (122g)

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

2 lbs (896g)

vinagre de sidra de manzana

2 tsp (mL)

tomillo, seco

1 cdita, hojas (1g)

aceite

4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o

1 lbs (454g)

- 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.

## Pera

2 pera(s) - 226 kcal 

1g protein 

0g fat 

43g carbs 

11g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras

4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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 (16a)

o cuita (109)

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.

## Ensalada mixta simple

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



Translation missing: es.for single meal

aderezo para ensaladas 4 1/2 cda (mL) mezcla de hojas verdes 4 1/2 taza (135g) Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas 9 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

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

## Almuerzo 3 🗹

Comer los día 5 y día 6

## Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal • 82g protein • 49g fat • 17g carbs • 20g fiber



Translation missing: es.for single meal

## cebolla

1/2 pequeña (35g)

#### pimiento

2 grande (328g)

## pimienta negra

2 pizca (0g)

#### sal

2 pizca (1g)

## jugo de lima

2 cdita (mL)

## aguacates

1 aguacate(s) (201g)

## atún enlatado, escurrido

2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

#### cebolla

1 pequeña (70g)

#### pimiento

4 grande (656g)

#### pimienta negra

4 pizca (0g)

#### sal

4 pizca (2g)

## jugo de lima

4 cdita (mL)

## aguacates

2 aguacate(s) (402g)

## atún enlatado, escurrido

4 lata (688g)

- 1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
- 2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
- 3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

#### Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal • 5g protein • 20g fat • 2g carbs • 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

#### nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 🗹

Comer los día 7

## Muslos de pollo paleo con champiñones

6 oz - 600 kcal 42g protein 46g fat 3g carbs 1g fiber



Rinde 6 oz

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

4 oz (113g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1 pizca (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 muslo (170 g c/u) (170g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1 pizca (0g)

- Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
- 2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
- Calienta aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina hasta que se dore, unos 5 minutos.
- 4. Dale la vuelta al pollo; mezcla los champiñones con una pizca de sal en la sartén. Aumenta el fuego a alto; cocina, removiendo los champiñones ocasionalmente, hasta que se encojan ligeramente, unos 5 minutos.
- Traslada la sartén al horno y cocina hasta que el pollo esté hecho, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 °F (74 °C). Transfiere solo las pechugas de pollo a un plato y cúbrelas ligeramente con papel de aluminio; reserva.
- 6. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio-alto; cocina y remueve los champiñones hasta que empiecen a formarse restos dorados en el fondo de la sartén, aproximadamente 5 minutos. Vierte agua en la sartén y lleva a ebullición mientras raspas los restos dorados del fondo. Cocina hasta que el agua se reduzca a la mitad, alrededor de 2 minutos. Retira del fuego.
- 7. Incorpora los jugos acumulados del pollo a la sartén.
- 8. Sazona con sal y pimienta. Sirve el pollo con la salsa de champiñones por encima.



pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

5/8 cdita (4g)

ajo en polvo

5/8 cdita (2g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)

aguacates, en cubos

1 1/4 aguacate(s) (251g)

jugo de lima

2 1/2 cda (mL)

cebolla

2 1/2 cucharada, picada (38g)

- 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

## Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva





aceite de oliva 3 cdita (mL) guisantes de vaina dulce congelados 2 taza (288g)

1 1/2 pizca (1g) pimienta negra 1 1/2 pizca (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.

## Pechuga de pollo con balsámico

20 oz - 789 kcal 128g protein 30g fat 2g carbs 0g fiber



Rinde 20 oz

## condimento italiano

5/8 cdita (2g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

5 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/4 lbs (567g)

- 1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
- 2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

## Cena 2 🗹

Comer los día 2 y día 3

## 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)

#### T Cua (IIIL)

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.

## Sopa de pavo al curry

930 kcal 63g protein 64g fat 18g carbs 8g fiber



Translation missing: es.for single meal

zanahorias, cortado en rodajas

1 grande (72g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado fino

1 diente (3g)

jengibre fresco, picado fino

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

pimiento, sin semillas y picado

1 mediana (119g)

pavo molido, crudo

10 oz (284g) curry en polvo

1 cda (6g)

caldo de verduras

1 1/2 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

6 oz (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas

2 grande (144g)

aceite

2 cdita (mL)

ajo, picado fino

2 diente (6g)

jengibre fresco, picado fino

2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)

pimiento, sin semillas y picado

2 mediana (238g)

pavo molido, crudo

1 1/4 lbs (567g)

curry en polvo

2 cda (13g)

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

3/4 lbs (mL)

- 1. Calienta aceite en una olla a fuego medio-alto. Añade el pavo y algo de sal y pimienta. Desmenúzalo y cocina hasta que empiece a dorarse, 4-5 minutos.
- 2. Agrega jengibre, ajo y curry en polvo. Cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
- 3. Vierte el caldo, la leche de coco, pimiento y zanahoria. Remueve para combinar.
- 4. Lleva a ebullición. Reduce a fuego lento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas, 4-6 minutos. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Cena 3 🗹

Comer los día 4 y día 5

## Col rizada (collard) con ajo

80 kcal 4g protein 4g fat 2g carbs 5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

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

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

1/2 lbs (227g)

- 1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
- 2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
- 3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
- 4. Sazona con sal y sirve.

## Pechuga de pollo básica

18 2/3 onza(s) - 740 kcal • 118g protein • 30g fat • 0g carbs • 0g fiber



Translation missing:
es.for\_single\_meal

aceite
1 1/6 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso,
cruda
18 2/3 oz (523g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 1/3 lbs (1045g)

- 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.

## Puré de batata

275 kcal 

5g protein 

0g fat 

54g carbs 

9g fiber

Translation missing: es.for\_single\_meal

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

Para las 2 comidas:

#### batatas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

- 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 y sirve.

## Cena 4 🗹

Comer los día 6 y día 7

## Ensalada mixta simple

136 kcal 

3g protein 

9g fat 

8g carbs 

2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

aderezo para ensaladas 3 cda (mL) mezcla de hojas verdes 3 taza (90g) Para las 2 comidas:

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

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

## Chuletas de cerdo al curry

3 chuleta(s) - 718 kcal ● 118g protein ● 27g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for single meal

3 chuleta (534g)

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
curry en polvo
3/4 cdita (2g)
chuleta de cerdo con hueso

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
curry en polvo
1 1/2 cdita (3g)
chuleta de cerdo con hueso
6 chuleta (1068g)

- 1. Sazona las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
- 2. En un bol, mezcla el curry en polvo y el aceite de oliva. Frota la mezcla por todos los lados de las chuletas.
- 3. Calienta una sartén o parrilla a fuego alto y cocina las chuletas, unos 3-4 minutos por cada lado hasta que estén hechas.
- 4. Servir.

## Puré de batata

183 kcal 

3g protein 

0g fat 

36g carbs 

6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

## batatas

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

Para las 2 comidas:

## 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 y sirve.