

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

Day 4

2197 kcal250g protein (45%)86g fat (35%)81g carbs (15%)26g fiber (5%)

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 kcal212g 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 kcal210g 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 kcal173g 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

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
15 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
- ☐ zanahorias
4 1/2 mediana (266g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 lbs (454g)
- ☐ tomates
6 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (827g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (123g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
- ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
- ☐ pimienta
5 1/2 grande (894g)
- ☐ berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)
- ☐ batatas
5 batata, 12,5 cm de largo (1050g)
- ☐ champiñones
4 oz (113g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ pimienta negra
1/6 oz (6g)
- ☐ tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)
- ☐ ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
- ☐ curry en polvo
1/2 oz (16g)
- ☐ albahaca fresca
36 hojas (18g)
- ☐ polvo de chile
6 cdita (16g)

Otro

- ☐ condimento italiano
5/8 cdita (2g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
15 taza (450g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
8 lbs (3529g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 muslo (170 g c/u) (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 tsp (mL)
- ☐ caldo de verduras
3 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ peras
4 mediana (712g)
- ☐ aguacates
3 3/4 aguacate(s) (754g)
- ☐ jugo de lima
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ aceitunas verdes
36 grande (158g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
3/4 lbs (mL)
- ☐ nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
4 lata (688g)

Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso
6 chuleta (1068g)

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

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas finas

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 refrigeradas), cortado en cubos

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

peras

2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras

4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 cedita (8g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

aceitunas verdes

18 grande (79g)

sal

3/4 cedita (5g)

aceite de oliva

3 cedita (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 cedita (16g)

pimienta negra

1/2 cucharada (1g)

aceitunas verdes

36 grande (158g)

sal

1 1/2 cedita (9g)

aceite de oliva

6 cedita (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)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Sazona el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. 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.
5. 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 cúbrealas 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.

Ensalada de tomate y aguacate

587 kcal ● 8g protein ● 46g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
sal
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.) (154g)
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

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



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

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)

sal

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

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

3 chuleta (534g)

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.
-