

Meal Plan - Menú semanal paleo con ayuno intermitente de 2400 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

2447 kcal ● 177g protein (29%) ● 164g fat (60%) ● 37g carbs (6%) ● 29g fiber (5%)

Almuerzo

1235 kcal, 95g proteína, 25g carbohidratos netos, 73g grasa



[Muslos de pollo con piel, miel y mostaza](#)

12 onza(s)- 837 kcal



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)

398 kcal

Cena

1210 kcal, 82g proteína, 12g carbohidratos netos, 91g grasa



[Ensalada de pollo rostizado y tomate](#)

1028 kcal



[Nueces pacanas](#)

1/4 taza- 183 kcal

Day 2

2374 kcal ● 169g protein (29%) ● 156g fat (59%) ● 45g carbs (8%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1170 kcal, 71g proteína, 20g carbohidratos netos, 83g grasa



[Salmón sencillo](#)

10 onza(s)- 642 kcal



[Fideos de calabacín al ajo](#)

245 kcal



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)

286 kcal

Cena

1205 kcal, 98g proteína, 25g carbohidratos netos, 73g grasa



[Tacos de lechuga con pavo](#)

8 taco(s) de lechuga- 836 kcal



[Nueces pacanas](#)

1/2 taza- 366 kcal

Day 3

2410 kcal ● 193g protein (32%) ● 142g fat (53%) ● 54g carbs (9%) ● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1210 kcal, 94g proteína, 28g carbohidratos netos, 69g grasa



[Wrap de lechuga club de jamón](#)

4 wrap(s)- 936 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)

1/3 taza(s)- 272 kcal

Cena

1205 kcal, 98g proteína, 25g carbohidratos netos, 73g grasa



[Tacos de lechuga con pavo](#)

8 taco(s) de lechuga- 836 kcal



[Nueces pacanas](#)

1/2 taza- 366 kcal

Day 4

2392 kcal ● 266g protein (44%) ● 114g fat (43%) ● 49g carbs (8%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1225 kcal, 125g proteína, 28g carbohidratos netos, 62g grasa



Aguacate
176 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
1048 kcal

Cena

1165 kcal, 141g proteína, 21g carbohidratos netos, 52g grasa



Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col
801 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Day 5

2450 kcal ● 182g protein (30%) ● 108g fat (39%) ● 161g carbs (26%) ● 28g fiber (5%)

Almuerzo

1200 kcal, 111g proteína, 83g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada de pollo con miel y mostaza
1108 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Cena

1250 kcal, 71g proteína, 78g carbohidratos netos, 68g grasa



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Ensalada de pollo con miel y balsámico
1108 kcal

Day 6

2392 kcal ● 222g protein (37%) ● 111g fat (42%) ● 101g carbs (17%) ● 26g fiber (4%)

Almuerzo

1200 kcal, 111g proteína, 83g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada de pollo con miel y mostaza
1108 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Cena

1190 kcal, 111g proteína, 18g carbohidratos netos, 71g grasa



Fideos de calabacín al ajo
598 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal

Day 7

2412 kcal ● 200g protein (33%) ● 151g fat (56%) ● 33g carbs (6%) ● 30g fiber (5%)

Almuerzo

1220 kcal, 89g proteína, 15g carbohidratos netos, 81g grasa



Ensalada de atún con aguacate
873 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 350 kcal

Cena

1190 kcal, 111g proteína, 18g carbohidratos netos, 71g grasa



Fideos de calabacín al ajo
598 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (732g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- ☐ ajo
8 diente(s) (25g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ lechuga romana
1/3 cabeza (208g)
- ☐ calabacín
9 mediana (1731g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (179g)
- ☐ zanahorias
1 1/6 mediana (71g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
9 1/3 oz (265g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
6 cdita (mL)
- ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (704g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ arándanos
2 taza (296g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
6 oz (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cda (mL)

Otro

- ☐ pollo rostizado, cocido
3/4 lbs (340g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
7 cda (105g)
- ☐ mezcla para coleslaw
3 1/2 taza (315g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
14 taza (423g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)
- ☐ pavo molido, crudo
2 lbs (907g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 1/2 lbs (2921g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
17 oz (486g)

Espicias y hierbas

- ☐ sal
4 1/2 g (5g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (2g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 cda (17g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
2 sobre (70g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- ☐ mostaza Dijon
5 oz (147g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/4 cda (mL)
- ☐ limón y pimienta
2 cda (14g)

Dulces

- ☐ miel
6 1/2 oz (185g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
16 cda (288g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/6 tsp (mL)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/3 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1 3/4 taza, mitades (173g)
- ☐ frutos secos mixtos
5 cucharada (42g)
- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

- ☐ salmón
10 oz (284g)
- ☐ atún enlatado
2 lata (344g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
1 lbs (454g)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

12 onza(s) - 837 kcal ● 77g protein ● 52g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3/4 lbs (340g)

sal

1/6 cdita (1g)

tomillo, seco

3/4 cdita, molido (1g)

miel

3/4 cda (16g)

mostaza marrón tipo deli

1 cda (17g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



ajo, picado

3 3/4 diente(s) (11g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/4 lbs (567g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Salmón sencillo

10 onza(s) - 642 kcal ● 58g protein ● 46g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

aceite

1 2/3 cdita (mL)

salmón

10 oz (284g)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Fideos de calabacín al ajo

245 kcal ● 4g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



calabacín

1 1/2 mediana (294g)

ajo, finamente picado

3/4 diente (2g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Wrap de lechuga club de jamón

4 wrap(s) - 936 kcal ● 86g protein ● 46g fat ● 22g carbs ● 21g fiber



Rinde 4 wrap(s)

tomates

8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

cebolla

16 rodajas finas (144g)

fiambres de jamón

1 lbs (454g)

lechuga romana

4 hoja exterior (112g)

mostaza Dijon

2 cda (30g)

1. Unte la dijon en el interior de la hoja de lechuga.
2. Coloque el jamón, el tomate, la cebolla y el aguacate sobre la mostaza.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

frutos secos mixtos

5 cucharada (42g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1048 kcal ● 123g protein ● 47g fat ● 26g carbs ● 7g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas
1 1/6 mediana (71g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
18 2/3 oz (523g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/6 tsp (mL)
tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)
aceite
2 1/3 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
9 1/3 oz (265g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de pollo con miel y mostaza

1108 kcal ● 110g protein ● 40g fat ● 65g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, cortado en rodajas
1/2 taza, en rodajas (90g)
mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)
aceite
5/6 cda (mL)
miel
3 cucharada (68g)
mostaza Dijon
3 cucharada (50g)

aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)
tomates, cortado en rodajas
1 taza, en rodajas (180g)
mezcla de hojas verdes
8 taza (240g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (907g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
miel
6 1/2 cucharada (136g)
mostaza Dijon
6 1/2 cucharada (100g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la mitad de la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en rodajas cuando esté lo suficientemente frío para manipular. Reserva.
5. Monta la ensalada con las hojas verdes, los tomates y los aguacates. Vierte la salsa de miel y mostaza restante por encima y mezcla. Añade el pollo al plato y sirve.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

arándanos
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
atún enlatado
2 lata (344g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Nueces

1/2 taza(s) - 350 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/2 taza(s)



nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1

Comer los día 1

Ensalada de pollo rostizado y tomate

1028 kcal 79g protein 73g fat 11g carbs 3g fiber



- tomates, cortado en gajos
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)
- jugo de limón
2 cdita (mL)
- aceite de oliva
2 cda (mL)
- pepino, en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- pollo rostizado, cocido
3/4 lbs (340g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal 2g protein 18g fat 1g carbs 2g fiber



- Rinde 1/4 taza
- pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Tacos de lechuga con pavo

8 taco(s) de lechuga - 836 kcal 94g protein 37g fat 23g carbs 8g fiber



- Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:
- | | |
|--|---|
| salsa (salsa para tacos/guacamole)
8 cda (144g) | salsa (salsa para tacos/guacamole)
16 cda (288g) |
| aceite
1/2 cdita (mL) | aceite
1 cdita (mL) |
| mezcla de condimento para tacos
1 sobre (35g) | mezcla de condimento para tacos
2 sobre (70g) |
| lechuga romana
8 hoja interior (48g) | lechuga romana
16 hoja interior (96g) |
| agua
2/3 taza(s) (mL) | agua
1 1/3 taza(s) (mL) |
| pavo molido, crudo
1 lbs (454g) | pavo molido, crudo
2 lbs (907g) |

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pavo, desmenúzalo y cocina hasta que se dore. Añade el agua y el condimento para tacos y deja hervir a fuego lento unos minutos más hasta que burbujee. Apaga el fuego y deja enfriar un poco.
Coloca una cantidad uniforme de carne en el centro de cada hoja de lechuga, añade salsa por encima y sirve.
Nota de meal prep: guarda la carne sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador. Cuando vayas a comerla, recalienta la carne y monta los tacos.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal 5g protein 36g fat 2g carbs 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:

pacanas 1/2 taza, mitades (50g)	pacanas 1 taza, mitades (99g)
---	---

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tazón de pollo desmenuzado a la barbacoa con col

801 kcal ● 137g protein ● 16g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



jugo de limón
3 1/2 cdita (mL)
mostaza Dijon
3 1/2 cdita (18g)
salsa barbacoa sin azúcar
7 cda (105g)
mezcla para coleslaw
3 1/2 taza (315g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/3 lbs (595g)

1. Coloca el pollo en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina durante unos 10-15 minutos hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Retira el pollo de la olla y deja enfriar un poco.
2. En un bol pequeño mezcla la mostaza y el jugo de limón hasta obtener una consistencia tipo salsa. Añade la mezcla de coleslaw y mezcla para cubrir. Reserva.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el pollo. Añade el pollo desmenuzado a un bol pequeño y cúbrelo con salsa barbacoa.
4. Añade la ensalada de col al tazón con pollo barbacoa y sirve.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 nectarina(s)

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Ensalada de pollo con miel y balsámico

1108 kcal ● 68g protein ● 67g fat ● 53g carbs ● 7g fiber



tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (160g)

alitas de pollo, con piel, crudas

17 oz (486g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (123g)

pimentón (paprika)

1 1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1 1/2 cdita (4g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

vinagre balsámico

1 1/4 cda (mL)

vinagreta balsámica

5 cda (mL)

miel

1 1/2 cda (34g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla pimentón, ajo en polvo y comino en un bol pequeño con algo de sal/pimienta. Cubre el pollo y hornea en una bandeja durante unos 25 minutos.
3. Mientras tanto, mezcla la miel y el vinagre balsámico y reserva.
4. Cuando el pollo esté hecho, pinta la salsa de miel y balsámico sobre el pollo y hornea 3 minutos más.
5. Sirve con hojas verdes, tomates y vinagreta balsámica.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín al ajo

598 kcal ● 9g protein ● 52g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

calabacín
3 2/3 mediana (719g)
ajo, finamente picado
2 diente (6g)
aceite de oliva
3 2/3 cda (mL)

calabacín
7 1/3 mediana (1437g)
ajo, finamente picado
3 2/3 diente (11g)
aceite de oliva
7 1/3 cda (mL)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

limón y pimienta
1 cda (7g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (448g)

limón y pimienta
2 cda (14g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (896g)

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.