

# Meal Plan - Menú semanal paleo ayuno intermitente de 2700 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

2764 kcal ● 293g protein (42%) ● 118g fat (38%) ● 90g carbs (13%) ● 43g fiber (6%)

### Almuerzo

1365 kcal, 122g proteína, 25g carbohidratos netos, 73g grasa



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)  
6 mitad(es) de pimiento(s)- 1367 kcal

### Cena

1395 kcal, 171g proteína, 65g carbohidratos netos, 45g grasa



[Gajos de batata](#)  
434 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)  
26 onza(s)- 962 kcal

## Day 2

2676 kcal ● 182g protein (27%) ● 111g fat (37%) ● 147g carbs (22%) ● 92g fiber (14%)

### Almuerzo

1365 kcal, 122g proteína, 25g carbohidratos netos, 73g grasa



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)  
6 mitad(es) de pimiento(s)- 1367 kcal

### Cena

1310 kcal, 59g proteína, 122g carbohidratos netos, 38g grasa



[Estofado de frijoles negros y batata](#)  
1037 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)  
1/3 taza(s)- 272 kcal

## Day 3

2652 kcal ● 248g protein (37%) ● 88g fat (30%) ● 175g carbs (26%) ● 42g fiber (6%)

### Almuerzo

1295 kcal, 128g proteína, 85g carbohidratos netos, 42g grasa



[Puré de batata](#)  
366 kcal



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



[Ensalada mixta con tomate simple](#)  
189 kcal

### Cena

1355 kcal, 120g proteína, 90g carbohidratos netos, 46g grasa



[Bol de pollo, brócoli y batata](#)  
1144 kcal



[Arroz de coliflor](#)  
3 1/2 taza(s)- 212 kcal

## Day 4

2652 kcal ● 248g protein (37%) ● 88g fat (30%) ● 175g carbs (26%) ● 42g fiber (6%)

### Almuerzo

1295 kcal, 128g proteína, 85g carbohidratos netos, 42g grasa



Puré de batata  
366 kcal



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



Ensalada mixta con tomate simple  
189 kcal

### Cena

1355 kcal, 120g proteína, 90g carbohidratos netos, 46g grasa



Bol de pollo, brócoli y batata  
1144 kcal



Arroz de coliflor  
3 1/2 taza(s)- 212 kcal

## Day 5

2679 kcal ● 222g protein (33%) ● 139g fat (47%) ● 103g carbs (15%) ● 33g fiber (5%)

### Almuerzo

1325 kcal, 85g proteína, 84g carbohidratos netos, 66g grasa



Pollo relleno de pimiento asado  
12 oz- 858 kcal



Ensalada mixta simple  
102 kcal



Puré de batata  
366 kcal

### Cena

1355 kcal, 137g proteína, 19g carbohidratos netos, 73g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde  
1353 kcal

## Day 6

2682 kcal ● 177g protein (26%) ● 164g fat (55%) ● 97g carbs (15%) ● 28g fiber (4%)

### Almuerzo

1325 kcal, 85g proteína, 84g carbohidratos netos, 66g grasa



Pollo relleno de pimiento asado  
12 oz- 858 kcal



Ensalada mixta simple  
102 kcal



Puré de batata  
366 kcal

### Cena

1355 kcal, 92g proteína, 13g carbohidratos netos, 98g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo  
15 onza(s)- 1005 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
352 kcal

## Day 7

2682 kcal ● 189g protein (28%) ● 175g fat (59%) ● 50g carbs (7%) ● 38g fiber (6%)

### Almuerzo

1325 kcal, 97g proteína, 37g carbohidratos netos, 77g grasa



Tomates cherry  
12 tomates cherry- 42 kcal



Ensalada de aguacate, manzana y pollo  
1283 kcal

### Cena

1355 kcal, 92g proteína, 13g carbohidratos netos, 98g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo  
15 onza(s)- 1005 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
352 kcal

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
5 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
12 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas  
14 1/2 batata, 12,5 cm de largo (3045g)
- ☐ cebolla  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (208g)
- ☐ pimiento  
6 grande (984g)
- ☐ ajo  
1 2/3 diente(s) (5g)
- ☐ concentrado de tomate  
1 2/3 cda (27g)
- ☐ kale (col rizada)  
1 1/4 taza, picada (50g)
- ☐ brócoli congelado  
2 paquete (568g)
- ☐ tomates  
5 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (695g)
- ☐ apio crudo  
1/4 taza, picado (29g)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
1/3 oz (9g)
- ☐ sal  
1 oz (26g)
- ☐ limón y pimienta  
1 1/2 cda (11g)
- ☐ comino molido  
4 1/4 cdita (9g)
- ☐ pimentón (paprika)  
3 cdita (7g)
- ☐ tomillo, seco  
1 1/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ ajo en polvo  
1 1/3 cdita (4g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
8 lbs (3576g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel  
1 1/2 lbs (681g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima  
3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
6 1/2 aguacate(s) (1289g)
- ☐ jugo de limón  
5/6 cda (mL)
- ☐ limón  
1 1/4 grande (105g)
- ☐ manzanas  
1 1/6 mediano (7,5 cm diá.) (212g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
6 lata (1032g)
- ☐ salmón  
30 oz (851g)

## Bebidas

- ☐ agua  
2 1/2 taza(s) (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros  
1 2/3 lata(s) (732g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos  
5 cucharada (42g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
6 cda (44g)

## Otro

- ☐ coliflor congelada  
7 taza (794g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
16 1/2 taza (495g)
- ☐ pimientos rojos asados  
2 pepper(s) (140g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

☐ salsa verde  
3 cda (48g)

---

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

6 mitad(es) de pimiento(s) - 1367 kcal ● 122g protein ● 73g fat ● 25g carbs ● 30g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **cebolla**

3/4 pequeña (53g)

#### **pimiento**

3 grande (492g)

#### **pimienta negra**

3 pizca (0g)

#### **sal**

3 pizca (1g)

#### **jugo de lima**

3 cdita (mL)

#### **aguacates**

1 1/2 aguacate(s) (302g)

#### **atún enlatado, escurrido**

3 lata (516g)

Para las 2 comidas:

#### **cebolla**

1 1/2 pequeña (105g)

#### **pimiento**

6 grande (984g)

#### **pimienta negra**

1/4 cucharada (1g)

#### **sal**

1/4 cucharada (2g)

#### **jugo de lima**

6 cdita (mL)

#### **aguacates**

3 aguacate(s) (603g)

#### **atún enlatado, escurrido**

6 lata (1032g)

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.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

#### batatas

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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.

### 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.

### Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber





Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**

3 3/4 cda (mL)

**tomates**

10 cucharada de tomates cherry (93g)

**mezcla de hojas verdes**

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

7 1/2 cda (mL)

**tomates**

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

**mezcla de hojas verdes**

7 1/2 taza (225g)

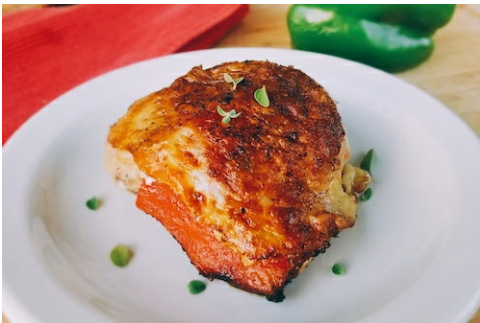
1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

### Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

#### Pollo relleno de pimiento asado

12 oz - 858 kcal ● 77g protein ● 59g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas**

1 pepper(s) (70g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**pimentón (paprika)**

1/2 cdita (1g)

**muslos de pollo sin hueso, con piel**

3/4 lbs (341g)

Para las 2 comidas:

**pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas**

2 pepper(s) (140g)

**aceite**

1 cda (mL)

**pimentón (paprika)**

1 cdita (2g)

**muslos de pollo sin hueso, con piel**

1 1/2 lbs (681g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

#### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

**mezcla de hojas verdes**

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

4 1/2 cda (mL)

**mezcla de hojas verdes**

4 1/2 taza (135g)

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

## Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

### batatas

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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.

---

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

---

### Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 tomates cherry

### tomates

12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

---

## Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1283 kcal ● 95g protein ● 77g fat ● 31g carbs ● 22g fiber





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

14 oz (397g)

**jugo de lima**

2 1/3 cdita (mL)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**ajo en polvo**

5/8 cdita (2g)

**aceite de oliva**

2 1/3 cda (mL)

**apio crudo**

1/4 taza, picado (29g)

**manzanas, finamente picado**

1 1/6 mediano (7,5 cm diá.) (212g)

**aguacates, troceado**

1 1/6 aguacate(s) (234g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Gajos de batata

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



**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)

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.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

26 onza(s) - 962 kcal ● 165g protein ● 31g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 26 onza(s)

**limón y pimienta**

1 1/2 cda (11g)

**aceite de oliva**

5/6 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**

26 oz (728g)

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.
-

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Estofado de frijoles negros y batata

1037 kcal ● 51g protein ● 15g fat ● 116g carbs ● 59g fiber



#### **ajo, cortado en cubitos**

1 2/3 diente(s) (5g)

#### **cebolla, picado**

5/6 pequeña (58g)

#### **batatas, cortado en cubos**

5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

#### **concentrado de tomate**

1 2/3 cda (27g)

#### **aceite**

5/6 cda (mL)

#### **kale (col rizada)**

1 1/4 taza, picada (50g)

#### **jugo de limón**

5/6 cda (mL)

#### **comino molido**

1 1/4 cdita (3g)

#### **agua**

2 1/2 taza(s) (mL)

#### **frijoles negros, escurrido**

1 2/3 lata(s) (732g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

### 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.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Bol de pollo, brócoli y batata

1144 kcal ● 116g protein ● 30g fat ● 79g carbs ● 22g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

1 lbs (448g)

**pimentón (paprika)**

1 cdita (2g)

**batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado**

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

**aceite de oliva**

4 cdita (mL)

**pimienta negra**

1 cdita, molido (2g)

**sal**

1 cdita (6g)

**brócoli congelado**

1 paquete (284g)

Para las 2 comidas:

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

2 lbs (896g)

**pimentón (paprika)**

2 cdita (5g)

**batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado**

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

**aceite de oliva**

8 cdita (mL)

**pimienta negra**

2 cdita, molido (5g)

**sal**

2 cdita (12g)

**brócoli congelado**

2 paquete (568g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

### Arroz de coliflor

3 1/2 taza(s) - 212 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**

3 1/2 cdita (mL)

**coliflor congelada**

3 1/2 taza (397g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

7 cdita (mL)

**coliflor congelada**

7 taza (794g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.



## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada paleo de pollo con salsa verde

1353 kcal ● 137g protein ● 73g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



#### **aguacates, cortado en rodajas**

6 rebanadas (150g)

#### **tomates, picado**

1 1/2 tomate roma (120g)

#### **salsa verde**

3 cda (48g)

#### **comino molido**

3 cdita (6g)

#### **semillas de calabaza tostadas, sin sal**

6 cda (44g)

#### **mezcla de hojas verdes**

4 1/2 taza (135g)

#### **aceite**

3 cdita (mL)

#### **pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**

18 oz (510g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

15 onza(s) - 1005 kcal ● 88g protein ● 71g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### limón, cortado en gajos

5/8 grande (53g)

#### salmón, con piel

15 oz (425g)

#### aceite

1 cda (mL)

#### tomillo, seco

5/8 cdita, hojas (1g)

Para las 2 comidas:

#### limón, cortado en gajos

1 1/4 grande (105g)

#### salmón, con piel

30 oz (851g)

#### aceite

2 cda (mL)

#### tomillo, seco

1 1/4 cdita, hojas (1g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

### Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

#### sal

3/8 cdita (2g)

#### ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

#### aceite de oliva

3/8 cda (mL)

#### tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

#### aguacates, en cubos

3/4 aguacate(s) (151g)

#### jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

#### cebolla

1 1/2 cucharada, picada (23g)

Para las 2 comidas:

#### pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

#### sal

3/4 cdita (5g)

#### ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

#### aceite de oliva

3/4 cda (mL)

#### tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

#### aguacates, en cubos

1 1/2 aguacate(s) (302g)

#### jugo de lima

3 cda (mL)

#### cebolla

3 cucharada, picada (45g)

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.



