

Meal Plan - Menú semanal paleo para ayuno intermitente de 2800 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

2763 kcal ● 256g protein (37%) ● 137g fat (45%) ● 91g carbs (13%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1400 kcal, 113g proteína, 40g carbohidratos netos, 80g grasa



Tacos de lechuga con pavo
8 taco(s) de lechuga- 836 kcal



Pistachos
563 kcal

Cena

1365 kcal, 143g proteína, 51g carbohidratos netos, 57g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
21 oz- 1049 kcal



Boniatos asados con romero
315 kcal

Day 2

2756 kcal ● 353g protein (51%) ● 110g fat (36%) ● 63g carbs (9%) ● 27g fiber (4%)

Almuerzo

1395 kcal, 210g proteína, 12g carbohidratos netos, 53g grasa



Pechuga de pollo básica
32 onza(s)- 1270 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Cena

1365 kcal, 143g proteína, 51g carbohidratos netos, 57g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
21 oz- 1049 kcal



Boniatos asados con romero
315 kcal

Day 3

2816 kcal ● 286g protein (41%) ● 126g fat (40%) ● 107g carbs (15%) ● 28g fiber (4%)

Almuerzo

1405 kcal, 127g proteína, 31g carbohidratos netos, 81g grasa



Chocolate negro
5 cuadrado(s)- 299 kcal



Semillas de girasol
271 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
837 kcal

Cena

1410 kcal, 159g proteína, 76g carbohidratos netos, 45g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal



Gajos de batata
521 kcal

Day 4 2816 kcal ● 286g protein (41%) ● 126g fat (40%) ● 107g carbs (15%) ● 28g fiber (4%)

Almuerzo

1405 kcal, 127g proteína, 31g carbohidratos netos, 81g grasa



Chocolate negro
5 cuadrado(s)- 299 kcal



Semillas de girasol
271 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
837 kcal

Cena

1410 kcal, 159g proteína, 76g carbohidratos netos, 45g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal



Gajos de batata
521 kcal

Day 5 2576 kcal ● 177g protein (28%) ● 166g fat (58%) ● 52g carbs (8%) ● 41g fiber (6%)

Almuerzo

1160 kcal, 79g proteína, 13g carbohidratos netos, 83g grasa



Salmón con salsa de aguacate
12 onza(s)- 957 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal

Cena

1415 kcal, 99g proteína, 39g carbohidratos netos, 83g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
614 kcal



Larb de pollo al estilo tailandés
801 kcal

Day 6 2576 kcal ● 177g protein (28%) ● 166g fat (58%) ● 52g carbs (8%) ● 41g fiber (6%)

Almuerzo

1160 kcal, 79g proteína, 13g carbohidratos netos, 83g grasa



Salmón con salsa de aguacate
12 onza(s)- 957 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal

Cena

1415 kcal, 99g proteína, 39g carbohidratos netos, 83g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
614 kcal



Larb de pollo al estilo tailandés
801 kcal

Day 7 2787 kcal ● 180g protein (26%) ● 164g fat (53%) ● 116g carbs (17%) ● 33g fiber (5%)

Almuerzo

1405 kcal, 67g proteína, 101g carbohidratos netos, 73g grasa



Boniatos asados con romero
735 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
10 oz- 670 kcal

Cena

1380 kcal, 113g proteína, 14g carbohidratos netos, 91g grasa



Col rizada (collard) con ajo
239 kcal



Pollo relleno de pimiento asado
16 oz- 1143 kcal

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
1 oz (27g)
- ☐ polvo de chile
7 cdita (19g)
- ☐ pimienta negra
1/3 oz (9g)
- ☐ sal
1 1/3 oz (38g)
- ☐ romero, seco
2 cda (7g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 sobre (35g)
- ☐ limón y pimienta
3 cda (21g)
- ☐ coriandro molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
2/3 cdita (2g)
- ☐ mostaza Dijon
1 2/3 cda (25g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
9 3/4 lbs (4366g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
- ☐ pollo molido, crudo
2 lbs (907g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1 lbs (454g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
42 grande (185g)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (637g)
- ☐ limón
2 2/3 pequeña (155g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
5 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
8 cda (144g)

Bebidas

- ☐ agua
2/3 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
3/4 taza (92g)
- ☐ nueces de girasol
3 oz (85g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/4 lata (mL)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
10 cuadrado(s) (100g)
- ☐ miel
5/6 cda (18g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
4 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 lbs (964g)

Otro

- ☐ pimientos rojos asados
1 1/3 pepper(s) (93g)

- ☐ aceite
5 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
8 1/4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
42 tomates cherry (714g)
 - ☐ batatas
8 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1750g)
 - ☐ lechuga romana
8 hoja interior (48g)
 - ☐ guisantes de vaina dulce congelados
5 1/3 taza (768g)
 - ☐ espinaca fresca
11 taza(s) (330g)
 - ☐ kale (col rizada)
2 2/3 manojo (454g)
 - ☐ cebolla
1 pequeña (70g)
 - ☐ judías verdes frescas
3 taza, trozos de 1,25 cm (300g)
 - ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
 - ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
 - ☐ pimiento serrano
2 pimiento(s) (12g)
 - ☐ berza (hojas de col)
3/4 lbs (340g)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tacos de lechuga con pavo

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



Rinde 8 taco(s) de lechuga

salsa (salsa para tacos/guacamole)

8 cda (144g)

aceite

1/2 cdita (mL)

mezcla de condimento para tacos

1 sobre (35g)

lechuga romana

8 hoja interior (48g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

pavo molido, crudo

1 lbs (454g)

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.

Pistachos

563 kcal ● 20g protein ● 42g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



pistachos, pelados

3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pechuga de pollo básica

32 onza(s) - 1270 kcal ● 202g protein ● 52g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 32 onza(s)

aceite

2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 lbs (896g)

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.

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chocolate negro

5 cuadrado(s) - 299 kcal ● 4g protein ● 21g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
5 cuadrado(s) (50g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
10 cuadrado(s) (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

837 kcal ● 110g protein ● 38g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido
16 1/2 oz (468g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
aceite
2 3/4 cdita (mL)
espinaca fresca
5 1/2 taza(s) (165g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido
2 lbs (936g)
aderezo para ensaladas
8 1/4 cda (mL)
aceite
5 1/2 cdita (mL)
espinaca fresca
11 taza(s) (330g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salmón con salsa de aguacate

12 onza(s) - 957 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca
2 cucharada de hojas enteras (3g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
ajo
1/2 diente(s) (2g)
leche de coco enlatada
1/8 lata (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
salmón
3/4 lbs (340g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca
4 cucharada de hojas enteras (6g)
jugo de limón
1 cda (mL)
ajo
1 diente(s) (3g)
leche de coco enlatada
1/4 lata (mL)
aceite
1 cda (mL)
salmón
1 1/2 lbs (680g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el salmón y cocina unos 6-8 minutos con la piel hacia abajo o hasta que el salmón esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, en una licuadora añade el aguacate, la leche de coco, el ajo, el zumo de limón y la albahaca. Licua hasta obtener una consistencia verde similar a una salsa.
3. Emplata el salmón y vierte la salsa por encima. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Boniatos asados con romero

735 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 86g carbs ● 17g fiber



romero, seco
1 1/6 cda (4g)
pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
sal
1 1/6 cdita (7g)
aceite de oliva
2 1/3 cda (mL)
batatas, cortado en cubos de 1 pulgada
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Salmón con miel y mostaza Dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g protein ● 41g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 oz

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

ajo, picado

5/6 diente (3g)

miel

5/6 cda (18g)

mostaza Dijon

1 2/3 cda (25g)

salmón

1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pollo al horno con tomates y aceitunas

21 oz - 1049 kcal ● 140g protein ● 43g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
21 hojas (11g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/3 lbs (595g)
polvo de chile
3 1/2 cdita (9g)
pimienta negra
1 cucharadita (1g)
aceitunas verdes
21 grande (92g)
sal
7/8 cdita (5g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)
tomates
21 tomates cherry (357g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
42 hojas (21g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/2 lbs (1191g)
polvo de chile
7 cdita (19g)
pimienta negra
1 3/4 cucharadita (1g)
aceitunas verdes
42 grande (185g)
sal
1 3/4 cdita (11g)
aceite de oliva
7 cdita (mL)
tomates
42 tomates cherry (714g)

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.

Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco
1/2 cda (2g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
batatas, cortado en cubos de 1 pulgada
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

romero, seco
1 cda (3g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
batatas, cortado en cubos de 1 pulgada
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
 2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
 3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
 4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
 5. Retira del horno y sirve.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 1/2 cda (10g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

3 cda (21g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 lbs (1344g)

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.

Gajos de batata

521 kcal ● 7g protein ● 17g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1 cdita (6g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

2 cdita (12g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple de kale y aguacate

614 kcal ● 13g protein ● 41g fat ● 25g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

1 1/3 aguacate(s) (268g)

kale (col rizada), troceado

1 1/3 manojo (227g)

limón, exprimido

1 1/3 pequeña (77g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

2 2/3 aguacate(s) (536g)

kale (col rizada), troceado

2 2/3 manojo (454g)

limón, exprimido

2 2/3 pequeña (155g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Larb de pollo al estilo tailandés

801 kcal ● 86g protein ● 42g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, picado

1/2 pequeña (35g)

judías verdes frescas, con los extremos recortados

1 1/2 taza, trozos de 1,25 cm (150g)

pollo molido, crudo

1 lbs (454g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente (3g)

jengibre fresco, picado

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

pimiento serrano, picado

1 pimiento(s) (6g)

jugo de lima

1 cda (mL)

salsa de soja

2 cda (mL)

coriandro molido

1/4 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, picado

1 pequeña (70g)

judías verdes frescas, con los extremos recortados

3 taza, trozos de 1,25 cm (300g)

pollo molido, crudo

2 lbs (907g)

aceite

2 cdita (mL)

ajo, picado

2 diente (6g)

jengibre fresco, picado

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

pimiento serrano, picado

2 pimiento(s) (12g)

jugo de lima

2 cda (mL)

salsa de soja

4 cda (mL)

coriandro molido

1/2 cdita (1g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo, la cebolla, el jengibre, el chile serrano y el cilantro. Remueve y cocina hasta que la cebolla esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
 2. Incorpora el pollo picado y una pizca de sal. Cocina hasta que el pollo esté dorado y casi completamente cocido.
 3. Añade las judías verdes y remueve. Cocina unos 5 minutos más hasta que las judías se ablanden un poco.
 4. Añade la salsa de soja y el jugo de lima y mezcla. Sirve.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

3/4 cda (mL)

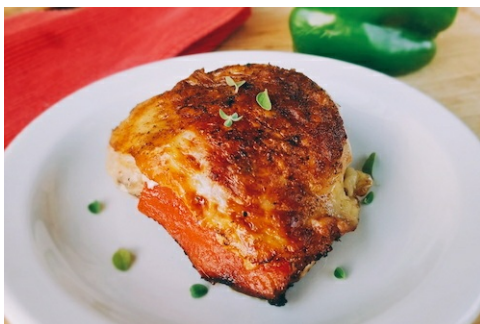
berza (hojas de col)

3/4 lbs (340g)

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.

Pollo relleno de pimiento asado

16 oz - 1143 kcal ● 102g protein ● 78g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 16 oz

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

1 1/3 pepper(s) (93g)

aceite

2/3 cda (mL)

pimentón (paprika)

2/3 cdita (2g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

16 oz (454g)

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.