

Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 1600 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

1626 kcal ● 126g protein (31%) ● 82g fat (46%) ● 70g carbs (17%) ● 25g fiber (6%)

Almuerzo

870 kcal, 63g proteína, 46g carbohidratos netos, 41g grasa



[Bol de pavo, brócoli y batata](#)
685 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Cena

760 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 42g grasa



[Habitas con mantequilla](#)
165 kcal



[Seekh de pollo paquistaní](#)
5 porciones- 593 kcal

Day 2

1562 kcal ● 128g protein (33%) ● 63g fat (36%) ● 104g carbs (27%) ● 17g fiber (4%)

Almuerzo

805 kcal, 66g proteína, 80g carbohidratos netos, 21g grasa



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)
8 onza(s)- 317 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)
382 kcal

Cena

760 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 42g grasa



[Habitas con mantequilla](#)
165 kcal



[Seekh de pollo paquistaní](#)
5 porciones- 593 kcal

Day 3

1568 kcal ● 112g protein (29%) ● 61g fat (35%) ● 114g carbs (29%) ● 30g fiber (8%)

Almuerzo

755 kcal, 82g proteína, 13g carbohidratos netos, 37g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
12 oz- 599 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
156 kcal

Cena

815 kcal, 30g proteína, 101g carbohidratos netos, 24g grasa



[Bol de garbanzos con salsa de yogur picante](#)
677 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
136 kcal

Day 4

1568 kcal ● 112g protein (29%) ● 61g fat (35%) ● 114g carbs (29%) ● 30g fiber (8%)

Almuerzo

755 kcal, 82g proteína, 13g carbohidratos netos, 37g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
156 kcal

Cena

815 kcal, 30g proteína, 101g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
677 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Day 5

1620 kcal ● 105g protein (26%) ● 50g fat (28%) ● 154g carbs (38%) ● 35g fiber (9%)

Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 94g carbohidratos netos, 22g grasa



Cassoulet de alubias blancas
577 kcal



Pan de ajo sencillo
2 rebanada(s)- 229 kcal

Cena

815 kcal, 70g proteína, 60g carbohidratos netos, 28g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1 lata(s)- 354 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal

Day 6

1632 kcal ● 115g protein (28%) ● 44g fat (24%) ● 167g carbs (41%) ● 27g fiber (7%)

Almuerzo

855 kcal, 51g proteína, 113g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Sándwich mediterráneo de pavo
1 1/2 sándwich(es)- 505 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Cena

775 kcal, 65g proteína, 53g carbohidratos netos, 29g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 chuleta(s)- 428 kcal



Lentejas
347 kcal

Day 7

1632 kcal ● 115g protein (28%) ● 44g fat (24%) ● 167g carbs (41%) ● 27g fiber (7%)

Almuerzo

855 kcal, 51g proteína, 113g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Sándwich mediterráneo de pavo
1 1/2 sándwich(es)- 505 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Cena

775 kcal, 65g proteína, 53g carbohidratos netos, 29g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 chuleta(s)- 428 kcal



Lentejas
347 kcal

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ sal
1 oz (24g)
- ☐ jengibre molido
1 1/4 cdita (2g)
- ☐ curry en polvo
5/8 cda (4g)
- ☐ coriandro molido
1 1/2 cda (8g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cda (10g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
24 hojas (12g)
- ☐ polvo de chile
4 cdita (11g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 g (2g)
- ☐ mostaza Dijon
1/2 cda (8g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
5 cdita (23g)
- ☐ huevos
1 1/4 grande (63g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ queso feta
6 cda (56g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ ajo
7 diente(s) (21g)
- ☐ cebolla
4 mediano (diá. 6.4 cm) (453g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/4 taza (20g)
- ☐ batatas
1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)
- ☐ brócoli congelado
2/3 lbs (302g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pollo molido, crudo
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ pavo molido, crudo
9 1/4 oz (265g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/2 lbs (1131g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

Otro

- ☐ salsa de chile sriracha
3 cdita (15g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 taza (210g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes
24 grande (106g)

- ☐ perejil fresco
6 cucharada, picado (23g)
- ☐ tomates
5 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (697g)
- ☐ apio crudo
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 grande (108g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)

- ☐ aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
- ☐ jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
- ☐ naranja
4 naranja (616g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- ☐ pan
9 oz (256g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 chuleta (370g)

Bebidas

- ☐ agua
4 taza(s) (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
1/2 lbs (255g)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bol de pavo, brócoli y batata

685 kcal ● 61g protein ● 23g fat ● 45g carbs ● 13g fiber



batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)

pavo molido, crudo

9 1/3 oz (265g)

aceite de oliva

5/8 cdita (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

brócoli congelado

5/8 paquete (166g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite, pimentón, sal y pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne de pavo picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pavo, el brócoli y las batatas. Sirva con un poco más de sal y pimienta.

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.

Almuerzo 2

Comer los día 2

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal  4g protein  7g fat  3g carbs  4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

- aceite de oliva**
1 1/2 cdita (mL)
- brócoli congelado**
1 1/2 taza (137g)
- sal**
3/4 pizca (0g)
- pimienta negra**
3/4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal  50g protein  13g fat  0g carbs  0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

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.

Mezcla de arroz con sabor

382 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 77g carbs ● 3g fiber



mezcla de arroz saborizada

2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal  80g protein  25g fat  8g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

12 hojas (6g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

polvo de chile

2 cdita (5g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

aceitunas verdes

12 grande (53g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

24 hojas (12g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

polvo de chile

4 cdita (11g)

pimienta negra

1 cucharadita (1g)

aceitunas verdes

24 grande (106g)

sal

1 cdita (6g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

tomates

24 tomates cherry (408g)

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 de tomate y aguacate

156 kcal  2g protein  12g fat  4g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
tomates, en cubos
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)
aguacates, en cubos
1/3 aguacate(s) (67g)
jugo de lima
2/3 cda (mL)
cebolla
2 cucharadita, picada (10g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)
aguacates, en cubos
2/3 aguacate(s) (134g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
cebolla
4 cucharadita, picada (20g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (329g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite
3/4 cda (mL)
caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
1 1/2 grande (108g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Pan de ajo sencillo

2 rebanada(s) - 229 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 rebanada(s)

ajo en polvo

1 pizca (1g)

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa

1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa

2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich mediterráneo de pavo

1 1/2 sándwich(es) - 505 kcal ● 40g protein ● 13g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

3/8 pepino (21 cm) (113g)

queso feta

3 cda (28g)

fiambre de pavo

1/4 lbs (128g)

tomates, cortado en rodajas

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

cebolla, cortado en rodajas

6 rodajas finas (54g)

mezcla de hojas verdes

6 cucharada (11g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

queso feta

6 cda (56g)

fiambre de pavo

1/2 lbs (255g)

tomates, cortado en rodajas

6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)

cebolla, cortado en rodajas

12 rodajas finas (108g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

1. Monta el sándwich colocando todos los ingredientes dentro del pan. Sirve.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Habitas con mantequilla

165 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
sal
1/6 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
mantequilla
3 cdita (14g)
habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
sal
3/8 cdita (2g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Seekh de pollo paquistaní

5 porciones - 593 kcal ● 56g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre molido

5/8 cdita (1g)

sal

5/8 cdita (4g)

aceite

5/8 cda (mL)

ajo, picado

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

huevos

5/8 grande (31g)

curry en polvo

1/3 cda (2g)

coriandro molido

1/3 cda (2g)

comino molido

1/3 cda (2g)

cebolla, cortado en cubos

5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)

cilantro fresco, picado

10 cucharada (10g)

pollo molido, crudo

10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

jengibre molido

1 1/4 cdita (2g)

sal

1 1/4 cdita (8g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

huevos

1 1/4 grande (63g)

curry en polvo

5/8 cda (4g)

coriandro molido

5/8 cda (3g)

comino molido

5/8 cda (4g)

cebolla, cortado en cubos

1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)

cilantro fresco, picado

1 1/4 taza (20g)

pollo molido, crudo

1 1/4 lbs (567g)

1. Añade todos los ingredientes excepto el aceite a un bol grande y mezcla con las manos. Ten cuidado de no mezclar en exceso.
 2. Forma largas porciones (para un tamaño de ración exacto, haz el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
 3. Calienta una sartén grande con aceite a fuego medio. Añade las porciones y fríe durante unos 5-7 minutos por cada lado hasta que estén cocidas. Sirve.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

677 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 93g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
salsa de chile sriracha
1 1/2 cdita (8g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
3/4 lata (336g)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
perejil fresco, picado
3 cucharada, picado (11g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos
1 1/2 pequeña (105g)
salsa de chile sriracha
3 cdita (15g)
yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 1/2 lata (672g)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
perejil fresco, picado
6 cucharada, picado (23g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

aceite

1/2 cdita (mL)

panes Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s) - 428 kcal ● 41g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva, dividido

1 cda (mL)

pimienta negra

1 pizca (0g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 chuleta (185g)

coriandro molido

1/2 cda (3g)

comino molido

1/2 cda (3g)

ajo, picado

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

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva, dividido

2 cda (mL)

pimienta negra

2 pizca (0g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

2 chuleta (370g)

coriandro molido

1 cda (5g)

comino molido

1 cda (6g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

agua

4 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (192g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.