

# Meal Plan - Menú semanal de 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

2214 kcal 150g protein (27%) 98g fat (40%) 159g carbs (29%) 24g fiber (4%)

## Almuerzo

1130 kcal, 67g proteína, 64g carbohidratos netos, 63g grasa

- Alitas con ajo y parmesano  
1 libra(s)- 697 kcal
- Gajos de batata  
434 kcal

## Cena

1085 kcal, 84g proteína, 95g carbohidratos netos, 35g grasa

- Salteado de camarones y verduras  
527 kcal
- Arroz blanco  
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal
- Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces  
338 kcal

Day 2

2163 kcal 147g protein (27%) 95g fat (40%) 152g carbs (28%) 27g fiber (5%)

## Almuerzo

1080 kcal, 63g proteína, 57g carbohidratos netos, 60g grasa

- Brócoli rociado con aceite de oliva  
1 1/2 taza(s)- 105 kcal
- Alitas estilo búfalo  
12 onza(s)- 700 kcal
- Puré de batata  
275 kcal

## Cena

1085 kcal, 84g proteína, 95g carbohidratos netos, 35g grasa

- Salteado de camarones y verduras  
527 kcal
- Arroz blanco  
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal
- Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces  
338 kcal

Day 3

2232 kcal 172g protein (31%) 126g fat (51%) 80g carbs (14%) 22g fiber (4%)

## Almuerzo

1080 kcal, 63g proteína, 57g carbohidratos netos, 60g grasa

- Brócoli rociado con aceite de oliva  
1 1/2 taza(s)- 105 kcal
- Alitas estilo búfalo  
12 onza(s)- 700 kcal
- Puré de batata  
275 kcal

## Cena

1155 kcal, 108g proteína, 22g carbohidratos netos, 66g grasa

- Coles de Bruselas asadas  
232 kcal
- Pollo al estilo ranch  
16 onza(s)- 921 kcal

Day 4

2188 kcal142g protein (26%)108g fat (44%)136g carbs (25%)26g fiber (5%)

Almuerzo

1080 kcal, 75g proteína, 56g carbohidratos netos, 57g grasa



Ensalada de col con pollo buffalo  
623 kcal



Pan de ajo sencillo  
4 rebanada(s)- 458 kcal

Cena

1105 kcal, 67g proteína, 79g carbohidratos netos, 51g grasa



Arroz blanco con mantequilla  
324 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle  
541 kcal



Ensalada mixta  
242 kcal

Day 5

2238 kcal173g protein (31%)84g fat (34%)156g carbs (28%)41g fiber (7%)

Almuerzo

1080 kcal, 75g proteína, 56g carbohidratos netos, 57g grasa



Ensalada de col con pollo buffalo  
623 kcal



Pan de ajo sencillo  
4 rebanada(s)- 458 kcal

Cena

1155 kcal, 97g proteína, 100g carbohidratos netos, 28g grasa



Chili de pollo en olla de cocción lenta  
969 kcal



Chips de tortilla  
188 kcal

Day 6

2271 kcal177g protein (31%)68g fat (27%)194g carbs (34%)44g fiber (8%)

Almuerzo

1115 kcal, 79g proteína, 94g carbohidratos netos, 40g grasa



Bol de camarones, brócoli y arroz  
735 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces  
380 kcal

Cena

1155 kcal, 97g proteína, 100g carbohidratos netos, 28g grasa



Chili de pollo en olla de cocción lenta  
969 kcal



Chips de tortilla  
188 kcal

Day 7

2209 kcal143g protein (26%)100g fat (41%)154g carbs (28%)30g fiber (5%)

Almuerzo

1115 kcal, 79g proteína, 94g carbohidratos netos, 40g grasa



Bol de camarones, brócoli y arroz  
735 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces  
380 kcal

Cena

1095 kcal, 64g proteína, 61g carbohidratos netos, 59g grasa



Alitas de pollo estilo indio  
16 onza(s)- 660 kcal



Gajos de batata  
434 kcal

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo  
2 3/4 lbs (1249g)

## Otro

- ☐ salsa para salteados  
2/3 taza (181g)
- ☐ muslos de pollo con piel  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch  
1/2 sobre (28 g) (14g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
3 taza (270g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo ranch  
10 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
2 cucharada (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
1/4 oz (7g)
- ☐ sal  
1 oz (29g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1 1/2 cda (21g)
- ☐ condimento chipotle  
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo  
5 g (5g)
- ☐ comino molido  
1 cdita (2g)
- ☐ curry en polvo  
1 1/2 cda (9g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado  
2 lbs (912g)
- ☐ zanahorias  
4 mediana (233g)
- ☐ coles de Bruselas  
1 1/3 lbs (601g)
- ☐ ajo  
2 diente(s) (6g)
- ☐ batatas  
6 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1330g)
- ☐ cebolla morada  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
1 taza (185g)

## Bebidas

- ☐ agua  
2 taza (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
11 1/3 cda, picado (79g)

## Frutas y jugos

- ☐ manzanas  
1 pequeño (7 cm diá.) (141g)

## Dulces

- ☐ jarabe de arce  
5 2/3 cdita (mL)
- ☐ miel  
1 3/4 cdita (12g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano  
2 cucharada (13g)
- ☐ mantequilla  
1/2 barra (54g)
- ☐ ghee  
1 3/4 cdita (8g)
- ☐ queso cheddar  
1/2 taza, rallada (57g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural  
8 cda (140g)

## Productos horneados

- ☐ polvo de hornear  
1/2 cda (8g)
- ☐ pan  
8 rebanada (256g)

## Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas  
2 lbs (908g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
3 lbs (1406g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce  
10 cucharada (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)  
1 jar (454g)

- ☐ tomates  
1 1/3 entero mediano ( $\approx 6.4$  cm diá.) (147g)
- ☐ lechuga romana  
1 corazones (500g)
- ☐ pepino  
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ puré de tomate  
15 oz (425g)

## Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
1/2 lbs (248g)

## Legumbres y derivados

- ☐ frijoles kidney (judías rojas)  
2 lata (896g)

## Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)  
2 2/3 oz (76g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada  
1 1/4 bolsa ( $\sim 160$  g) (198g)
-

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Alitas con ajo y parmesano

1 libra(s) - 697 kcal ● 61g protein ● 48g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 libra(s)

**queso parmesano**

2 cucharada (13g)

**mantequilla**

1/4 cda (4g)

**ajo, cortado en cubitos**

2 diente(s) (6g)

**polvo de hornear**

1/2 cda (8g)

**alitas de pollo, con piel, crudas**

1 lbs (454g)

1. Hay dos versiones de esta receta. Una es muy rápida/fácil, pero la piel no queda muy crujiente. La otra tarda un poco más, pero la piel queda súper crujiente y requiere levadura en polvo.
2. **VERSIÓN RÁPIDA**
3. Calienta una sartén grande a fuego alto. Añade las alitas y sállalas por cada lado, un par de minutos por lado.
4. Reduce el fuego a bajo y tapa, removiendo ocasionalmente. Cocina durante unos 20 minutos o hasta que estén hechas.
5. Añade la mantequilla, el ajo y el parmesano (en la versión rápida no se usa levadura en polvo). Cubre bien las alitas.
6. Sirve.
7. **VERSIÓN PIEL CRUJIENTE**
8. Precalienta el horno a 250°F (120°C).
9. Seca las alitas con papel de cocina.
10. Coloca las alitas y la levadura en polvo en una bolsa de plástico y agita para cubrirlas.
11. Coloca las alitas en una bandeja ligeramente engrasada y hornea durante 30 minutos.
12. Cuando termine el tiempo, sube la temperatura a 425°F (220°C) y hornea 30-40 minutos adicionales.
13. Cuando estén listas, derrite la mantequilla y viértela sobre las alitas; añade el ajo y el parmesano. Mezcla hasta que las alitas estén completamente cubiertas.
14. Sirve.

### 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.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

**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)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**brócoli congelado**  
3 taza (273g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 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.

### Alitas estilo búfalo

12 onza(s) - 700 kcal ● 54g protein ● 53g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**muslos de pollo con piel**  
3/4 lbs (340g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**Frank's Red Hot sauce**  
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo con piel**  
1 1/2 lbs (680g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**Frank's Red Hot sauce**  
4 cucharada (mL)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de col con pollo buffalo

623 kcal ● 59g protein ● 38g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

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

1/2 lbs (255g)

**mezcla para coleslaw**

1 1/2 taza (135g)

**Frank's Red Hot sauce**

3 cucharada (mL)

**aderezo ranch**

3 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

3 cucharada de tomates cherry (28g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

18 oz (510g)

**mezcla para coleslaw**

3 taza (270g)

**Frank's Red Hot sauce**

6 cucharada (mL)

**aderezo ranch**

6 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

6 cucharada de tomates cherry (56g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio.
3. Añade el pollo y cocina 5–6 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido y ya no esté rosado en el centro. Retira el pollo y deja enfriar un poco, luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Mezcla el pollo con salsa picante.
4. Sirve sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
5. Consejo de preparación: Guarda el pollo y el aderezo ranch por separado de la col. Monta todos los componentes justo antes de servir para mantener la col crujiente.

Pan de ajo sencillo

4 rebanada(s) - 458 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 48g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**ajo en polvo**

2 pizca (1g)

**mantequilla**

4 cdita (18g)

**pan**

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

**ajo en polvo**

4 pizca (2g)

**mantequilla**

8 cdita (36g)

**pan**

8 rebanada (256g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bol de camarones, brócoli y arroz

735 kcal ● 73g protein ● 12g fat ● 76g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### camarón, crudo, pelado y desvenado

10 oz (284g)

#### pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

#### sal

1/3 cdita (2g)

#### brócoli congelado

5/8 paquete (178g)

#### mezcla de arroz saborizada

5/8 bolsa (~160 g) (99g)

#### aceite de oliva

5/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

#### camarón, crudo, pelado y desvenado

1 1/4 lbs (568g)

#### pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

#### sal

5/8 cdita (4g)

#### brócoli congelado

1 1/4 paquete (355g)

#### mezcla de arroz saborizada

1 1/4 bolsa (~160 g) (198g)

#### aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

1. Prepare la mezcla de arroz y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Añada los camarones a la sartén y sazone con sal y pimienta. Cocine 5-6 minutos, o hasta que la carne esté completamente rosada y opaca.
4. Cuando todo esté listo, mézclelo y sirva.

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal ● 6g protein ● 29g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### aceite de oliva

1 cda (mL)

#### vinagre de sidra de manzana

3/8 cda (6g)

#### nueces

3 cda, picado (21g)

#### manzanas, picado

1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)

#### coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

1 taza (99g)

#### jarabe de arce

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

#### aceite de oliva

2 1/4 cda (mL)

#### vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (11g)

#### nueces

6 cda, picado (42g)

#### manzanas, picado

1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)

#### coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

2 1/4 taza (198g)

#### jarabe de arce

3 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

# Cena 1

Comer los día 1 y día 2

## Salteado de camarones y verduras

527 kcal  74g protein  9g fat  31g carbs  7g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- camarón, crudo, pelado y desvenado**  
3/4 lbs (341g)
- salsa para salteados**  
1/3 taza (91g)
- aceite, dividido**  
1/2 cda (mL)
- pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)
- sal**  
1/4 cdita (2g)
- brócoli congelado**  
1/2 paquete (142g)
- zanahorias, en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

- camarón, crudo, pelado y desvenado**  
1 1/2 lbs (681g)
- salsa para salteados**  
2/3 taza (181g)
- aceite, dividido**  
1 cda (mL)
- pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)
- sal**  
1/2 cdita (3g)
- brócoli congelado**  
1 paquete (284g)
- zanahorias, en rodajas**  
3 mediana (183g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir los camarones y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que estén casi cocidos. Retirar los camarones y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir el brócoli congelado y la zanahoria en rodajas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir los camarones a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que los camarones estén completamente cocidos.
6. Servir.

## Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal  4g protein  0g fat  49g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)
- agua**  
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- arroz blanco de grano largo**  
2/3 taza (123g)
- agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

338 kcal  6g protein  26g fat  16g carbs  5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/3 cda (5g)  
**nueces**  
2 2/3 cda, picado (19g)  
**manzanas, picado**  
1/4 pequeño (7 cm diá.) (33g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
1 taza (88g)  
**jarabe de arce**  
1 1/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
2/3 cda (10g)  
**nueces**  
5 1/3 cda, picado (37g)  
**manzanas, picado**  
1/2 pequeño (7 cm diá.) (66g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
2 taza (176g)  
**jarabe de arce**  
2 2/3 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Coles de Bruselas asadas

232 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**coles de Bruselas**  
1/2 lbs (227g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

### Pollo al estilo ranch

16 onza(s) - 921 kcal ● 102g protein ● 52g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)  
**mezcla para aderezo ranch**  
1/2 sobre (28 g) (14g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
1 lbs (448g)  
**aderezo ranch**  
4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

## Cena 3

Comer los día 4

### Arroz blanco con mantequilla

324 kcal  5g protein  12g fat  49g carbs  1g fiber



#### arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

#### agua

2/3 taza(s) (mL)

#### sal

1/3 cdita (2g)

#### mantequilla

1 cda (14g)

#### pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

### Chuletas de cerdo con miel y chipotle

541 kcal  54g protein  32g fat  11g carbs  0g fiber



#### aceite

1 3/4 cdita (mL)

#### agua

7/8 cda (mL)

#### condimento chipotle

1/2 cdita (1g)

#### miel

1 3/4 cdita (12g)

#### chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1/2 lbs (248g)

#### ghee

1 3/4 cdita (8g)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazonzador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

### Ensalada mixta

242 kcal  9g protein  8g fat  20g carbs  14g fiber



#### aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

#### cebolla morada, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

#### tomates, cortado en cubitos

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

#### zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

#### lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

#### pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/4 pepino (21 cm) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Chili de pollo en olla de cocción lenta

969 kcal 95g protein 19g fat 76g carbs 28g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
1/2 lbs (224g)
- puré de tomate  
1/2 lbs (213g)
- frijoles kidney (judías rojas)  
1 lata (448g)
- salsa (salsa para tacos/guacamole), dividido  
1/2 jar (227g)
- comino molido  
1/2 cdita (1g)
- queso cheddar  
4 cucharada, rallada (28g)
- yogur griego desnatado, natural  
4 cda (70g)
- ajo en polvo  
1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
1 lbs (448g)
- puré de tomate  
15 oz (425g)
- frijoles kidney (judías rojas)  
2 lata (896g)
- salsa (salsa para tacos/guacamole), dividido  
1 jar (454g)
- comino molido  
1 cdita (2g)
- queso cheddar  
1/2 taza, rallada (57g)
- yogur griego desnatado, natural  
8 cda (140g)
- ajo en polvo  
1 cdita (3g)

- Coloca el pollo, el puré de tomate, los frijoles rojos, solo la mitad de la salsa, el comino, el ajo en polvo y una generosa pizca de sal en una olla de cocción lenta. Remueve hasta que esté bien combinado. Refrigerera la salsa restante para usarla más tarde.
- Tapa la olla y cocina en alto durante 4-6 horas o en bajo durante 6-8 horas, hasta que el pollo esté completamente cocido y se desmenuce con facilidad.
- Cuando esté cocido, desmenuza el pollo en la olla usando dos tenedores. Incorpora la salsa reservada y sazona con sal y pimienta al gusto.
- Sirve cubierto con queso y una cucharada de yogur griego.

Chips de tortilla

188 kcal 3g protein 8g fat 24g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- totopos (tortilla chips)  
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

- totopos (tortilla chips)  
2 2/3 oz (76g)

- La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

---

### Alitas de pollo estilo indio

16 onza(s) - 660 kcal ● 58g protein ● 45g fat ● 0g carbs ● 5g fiber



Rinde 16 onza(s)

**curry en polvo**

1 1/2 cda (9g)

**sal**

1 cdita (6g)

**alitas de pollo, con piel, crudas**

1 lbs (454g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

---

### 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.
-