

# Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 1700 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

1721 kcal ● 134g protein (31%) ● 124g fat (65%) ● 15g carbs (4%) ● 4g fiber (1%)

### Almuerzo

825 kcal, 56g proteína, 10g carbohidratos netos, 62g grasa



**Caldo de huesos**

2 taza(s)- 81 kcal



**Queso**

3 1/3 onza(s)- 382 kcal



**Pizza en sartén con queso**

2 pizza- 361 kcal

### Cena

895 kcal, 78g proteína, 6g carbohidratos netos, 62g grasa



**Muslos de pollo al horno**

12 onza(s)- 770 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**

127 kcal

## Day 2

1664 kcal ● 129g protein (31%) ● 121g fat (65%) ● 13g carbs (3%) ● 3g fiber (1%)

### Almuerzo

825 kcal, 56g proteína, 10g carbohidratos netos, 62g grasa



**Caldo de huesos**

2 taza(s)- 81 kcal



**Queso**

3 1/3 onza(s)- 382 kcal



**Pizza en sartén con queso**

2 pizza- 361 kcal

### Cena

840 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 59g grasa



**Muslos de pollo rellenos de queso azul**

1 1/2 muslo- 678 kcal



**Fideos de calabacín con tocino**

163 kcal

## Day 3

1650 kcal ● 116g protein (28%) ● 116g fat (63%) ● 21g carbs (5%) ● 15g fiber (4%)

### Almuerzo

795 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 70g grasa



**Nueces pacanas**

1/2 taza- 366 kcal



**Filetes de col asados con aderezo**

427 kcal

### Cena

855 kcal, 106g proteína, 4g carbohidratos netos, 46g grasa



**Tilapia al grill**

18 2/3 oz- 793 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**

64 kcal

Day 4

1667 kcal ● 151g protein (36%) ● 106g fat (57%) ● 17g carbs (4%) ● 9g fiber (2%)

Almuerzo

810 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada Cobb simple

519 kcal



Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal

Cena

855 kcal, 106g proteína, 4g carbohidratos netos, 46g grasa



Tilapia al grill

18 2/3 oz- 793 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal

Day 5

1660 kcal ● 107g protein (26%) ● 123g fat (67%) ● 21g carbs (5%) ● 11g fiber (3%)

Almuerzo

810 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada Cobb simple

519 kcal



Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal

Cena

850 kcal, 62g proteína, 8g carbohidratos netos, 62g grasa



Zoodles básicos

1 calabacín- 145 kcal



Bocados de bistec

10 onza(s)- 704 kcal

Day 6

1670 kcal ● 94g protein (22%) ● 138g fat (74%) ● 8g carbs (2%) ● 5g fiber (1%)

Almuerzo

870 kcal, 36g proteína, 5g carbohidratos netos, 77g grasa



Fideos de calabacín al ajo

163 kcal



Filete con mantequilla de hierbas

707 kcal

Cena

800 kcal, 58g proteína, 3g carbohidratos netos, 61g grasa



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Alitas estilo búfalo

12 onza(s)- 700 kcal

Day 7

1670 kcal ● 94g protein (22%) ● 138g fat (74%) ● 8g carbs (2%) ● 5g fiber (1%)

Almuerzo

870 kcal, 36g proteína, 5g carbohidratos netos, 77g grasa



Fideos de calabacín al ajo

163 kcal



Filete con mantequilla de hierbas

707 kcal

Cena

800 kcal, 58g proteína, 3g carbohidratos netos, 61g grasa



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Alitas estilo búfalo

12 onza(s)- 700 kcal



## Otro

- ☐ caldo de huesos de pollo  
4 cup(s) (mL)
- ☐ condimento italiano  
1 envase (21 g) (22g)
- ☐ muslos de pollo con piel  
1 1/2 lbs (680g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso  
2/3 lbs (298g)
- ☐ queso azul  
4 oz (111g)
- ☐ huevos  
2 2/3 mediana (117g)
- ☐ mantequilla  
3 1/4 cda (47g)

## Frutas y jugos

- ☐ aceitunas negras enlatadas  
16 aceitunas grandes (70g)
- ☐ jugo de limón  
2 1/3 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla  
4 cucharada, picada (60g)
- ☐ tomates  
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (397g)
- ☐ ajo  
5 1/2 diente(s) (17g)
- ☐ calabacín  
2 1/2 grande (813g)
- ☐ repollo  
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)
- ☐ lechuga romana  
8 taza rallada (376g)
- ☐ perejil fresco  
1 1/3 cda (5g)
- ☐ espinaca fresca  
8 taza(s) (240g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni  
16 rebanadas (32g)
- ☐ fiambres de jamón  
1/2 lbs (227g)

## Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco  
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ sal  
2 3/4 cdita (17g)
- ☐ pimienta negra  
2 1/2 cdita, molido (6g)
- ☐ pimentón (paprika)  
1/6 cdita (0g)
- ☐ mostaza Dijon  
1 1/3 cdita (7g)

## Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos  
1 1/3 lbs (595g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite  
2 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
1/3 taza (mL)

## Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo  
1 rebanada(s) (28g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)
- ☐ nueces  
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda  
2 1/3 lbs (1045g)

## Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo  
10 oz (283g)
- ☐ entrecot (ribeye), crudo  
13 1/3 oz (378g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce  
4 cucharada (mL)



## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**caldo de huesos de pollo**  
2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**caldo de huesos de pollo**  
4 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bébelo a sorbos.

### Queso

3 1/3 onza(s) - 382 kcal ● 22g protein ● 32g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso**  
1/4 lbs (95g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
6 2/3 oz (189g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pizza en sartén con queso

2 pizza - 361 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**condimento italiano**

2 cdita (7g)

**aceitunas negras enlatadas**

8 aceitunas grandes (35g)

**cebolla**

2 cucharada, picada (30g)

**pepperoni**

8 rebanadas (16g)

**queso**

1/2 taza, rallada (54g)

Para las 2 comidas:

**condimento italiano**

4 cdita (14g)

**aceitunas negras enlatadas**

16 aceitunas grandes (70g)

**cebolla**

4 cucharada, picada (60g)

**pepperoni**

16 rebanadas (32g)

**queso**

1 taza, rallada (108g)

1. Rocía una sartén con spray antiadherente y colócala a fuego medio-bajo.
2. Espolvorea el queso en la sartén formando un círculo. Usa una espátula para limpiar los bordes raspar las hebras sueltas dentro del círculo.
3. Añade todos los ingredientes.
4. Vigila de cerca y cocina durante unos 5 minutos. El tiempo varía según la intensidad del fuego, pero el queso debe estar burbujeante y suave arriba, crujiente abajo y fácil de levantar en una sola pieza.
5. Cuando esté listo, pasa a un plato y corta inmediatamente.
6. ¡Sirve!

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### 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.

### Filetes de col asados con aderezo

427 kcal ● 5g protein ● 35g fat ● 14g carbs ● 9g fiber



**repollo**  
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**aderezo ranch**  
2 cda (mL)  
**condimento italiano**  
1/2 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada Cobb simple

519 kcal ● 39g protein ● 34g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**vinagreta balsámica**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**tomates**  
1/3 taza de tomates cherry (50g)  
**queso azul**  
1/3 taza, desmenuzado, no compactado (45g)  
**lechuga romana**  
4 taza rallada (188g)  
**huevos, cocido duro y cortado en cuartos**  
1 1/3 mediana (59g)  
**fiambres de jamón, desmenuzado**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
1/3 taza (mL)  
**tomates**  
2/3 taza de tomates cherry (99g)  
**queso azul**  
2/3 taza, desmenuzado, no compactado (90g)  
**lechuga romana**  
8 taza rallada (376g)  
**huevos, cocido duro y cortado en cuartos**  
2 2/3 mediana (117g)  
**fiambres de jamón, desmenuzado**  
1/2 lbs (227g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol grande.
2. Aliña cuando vayas a servir.

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces**

6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**calabacín**

1 mediana (196g)

**ajo, finamente picado**

1/2 diente (2g)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**calabacín**

2 mediana (392g)

**ajo, finamente picado**

1 diente (3g)

**aceite de oliva**

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.

---

### Filete con mantequilla de hierbas

707 kcal ● 34g protein ● 63g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)  
**mantequilla, ablandado**  
1 1/3 cda (19g)  
**mostaza Dijon**  
2/3 cdita (3g)  
**ajo, finamente picado**  
2/3 diente (2g)  
**perejil fresco, picado**  
2/3 cda (3g)  
**entrecot (ribeye), crudo**  
6 2/3 oz (189g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 2/3 cdita (mL)  
**mantequilla, ablandado**  
2 2/3 cda (38g)  
**mostaza Dijon**  
1 1/3 cdita (7g)  
**ajo, finamente picado**  
1 1/3 diente (4g)  
**perejil fresco, picado**  
1 1/3 cda (5g)  
**entrecot (ribeye), crudo**  
13 1/3 oz (378g)

1. Si la mantequilla no está ablandada, colócala en un bol pequeño apto para microondas y calienta 3-8 segundos hasta que esté algo blanda. Añade el ajo, la mostaza Dijon, solo la mitad del perejil y un poco de sal y pimienta a la mantequilla. Mezcla hasta integrar.
2. Seca el filete y sazona con un poco de sal y pimienta.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina el filete hasta alcanzar el punto de cocción deseado, aproximadamente 3-5 minutos por lado. Transfiere el filete a una tabla para que repose.
4. Corta el filete y sirve coronado con la mantequilla de hierbas y el perejil restante.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Muslos de pollo al horno

12 onza(s) - 770 kcal ● 77g protein ● 51g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

**tomillo, seco**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**muslos de pollo con hueso y piel, crudos**  
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

### Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**condimento italiano**  
1/4 cda (3g)  
**tomates**  
1/2 pinta, tomates cherry (149g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo - 678 kcal ● 62g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 muslo

**pimentón (paprika)**  
1/6 cdita (0g)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**queso azul**  
3/4 oz (21g)  
**muslos de pollo con hueso y piel, crudos**  
1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

### Fideos de calabacín con tocino

163 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



**tocino crudo**  
1 rebanada(s) (28g)  
**calabacín**  
1/2 mediana (98g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla los trozos de tocino.
4. Retira del fuego y sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Tilapia al grill

18 2/3 oz - 793 kcal ● 105g protein ● 40g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal**  
5/8 cdita (3g)  
**aceite de oliva**  
2 1/3 cucharada (mL)  
**tilapia, cruda**  
18 2/3 oz (523g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**jugo de limón**  
1 1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 1/6 cdita (7g)  
**aceite de oliva**  
1/4 taza (mL)  
**tilapia, cruda**  
2 1/3 lbs (1045g)  
**pimienta negra**  
1 1/6 cdita, molido (3g)  
**jugo de limón**  
2 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

### Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**condimento italiano**  
1/8 cda (1g)  
**tomates**  
1/4 pinta, tomates cherry (75g)  
**ajo, picado**  
1/4 diente(s) (1g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**condimento italiano**  
1/4 cda (3g)  
**tomates**  
1/2 pinta, tomates cherry (149g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Zoodles básicos

1 calabacín - 145 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 calabacín

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**calabacín**  
1 grande (323g)

1. Haz espirales con el calabacín, espolvorea un poco de sal sobre los fideos de calabacín y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad.  
Reserva.  
Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín en espiral y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y una pizca de cualquier otra hierba o especia que tengas a mano, y sirve.

### Bocados de bistec

10 onza(s) - 704 kcal ● 58g protein ● 52g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

**aceite**

5/8 cda (mL)

**mantequilla, a temperatura ambiente**

5/8 cda (9g)

**ajo, cortado en cubos**

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

**filete de sirloin (sirloin), crudo**

10 oz (283g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo hasta obtener una crema. Reserva.
2. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
3. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
4. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade la mantequilla de ajo. Deja que se derrita y remueve para cubrir bien la carne. Sirve.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, cortado en cubitos**

1/2 diente (2g)

**espinaca fresca**

4 taza(s) (120g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**ajo, cortado en cubitos**

1 diente (3g)

**espinaca fresca**

8 taza(s) (240g)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

## 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.
-