

Meal Plan - Menú semanal keto y ayuno intermitente de 1900 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

1856 kcal ● 218g protein (47%) ● 92g fat (44%) ● 16g carbs (3%) ● 24g fiber (5%)

Almuerzo

905 kcal, 135g proteína, 2g carbohidratos netos, 39g grasa



Pechuga de pollo básica
21 1/3 onza(s)- 847 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

950 kcal, 83g proteína, 13g carbohidratos netos, 53g grasa



Col rizada (collard) con ajo
398 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
551 kcal

Day 2

1876 kcal ● 233g protein (50%) ● 96g fat (46%) ● 9g carbs (2%) ● 11g fiber (2%)

Almuerzo

905 kcal, 135g proteína, 2g carbohidratos netos, 39g grasa



Pechuga de pollo básica
21 1/3 onza(s)- 847 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Cena

970 kcal, 98g proteína, 6g carbohidratos netos, 57g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal



Hamburguesa simple de pavo
4 hamburguesa(s)- 750 kcal

Day 3

1861 kcal ● 132g protein (28%) ● 132g fat (64%) ● 21g carbs (4%) ● 14g fiber (3%)

Almuerzo

870 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 65g grasa



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Pollo relleno de pimiento asado
8 oz- 572 kcal

Cena

995 kcal, 76g proteína, 11g carbohidratos netos, 68g grasa



Tiras de pimiento con guacamole (keto)
225 kcal



Alitas de pollo BBQ sin azúcar
20 onza(s)- 768 kcal

Day 4

1861 kcal ● 132g protein (28%) ● 132g fat (64%) ● 21g carbs (4%) ● 14g fiber (3%)

Almuerzo

870 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 65g grasa



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Pollo relleno de pimiento asado
8 oz- 572 kcal

Cena

995 kcal, 76g proteína, 11g carbohidratos netos, 68g grasa



Tiras de pimiento con guacamole (keto)
225 kcal



Alitas de pollo BBQ sin azúcar
20 onza(s)- 768 kcal

Day 5

1868 kcal ● 101g protein (22%) ● 146g fat (70%) ● 21g carbs (5%) ● 17g fiber (4%)

Almuerzo

970 kcal, 72g proteína, 8g carbohidratos netos, 67g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
2 wrap(s)- 439 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Cena

895 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 78g grasa



Fideos de calabacín con parmesano
499 kcal



Filete con mantequilla de hierbas
398 kcal

Day 6

1867 kcal ● 103g protein (22%) ● 152g fat (73%) ● 15g carbs (3%) ● 7g fiber (2%)

Almuerzo

970 kcal, 73g proteína, 2g carbohidratos netos, 74g grasa



Zoodles básicos
1/4 calabacín- 36 kcal



Alitas estilo búfalo
16 onza(s)- 934 kcal

Cena

895 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 78g grasa



Fideos de calabacín con parmesano
499 kcal



Filete con mantequilla de hierbas
398 kcal

Day 7

1866 kcal ● 175g protein (38%) ● 120g fat (58%) ● 14g carbs (3%) ● 7g fiber (1%)

Almuerzo

970 kcal, 73g proteína, 2g carbohidratos netos, 74g grasa



Zoodles básicos
1/4 calabacín- 36 kcal



Alitas estilo búfalo
16 onza(s)- 934 kcal

Cena

895 kcal, 102g proteína, 11g carbohidratos netos, 47g grasa



Fideos de calabacín con parmesano
182 kcal



Pechuga de pollo picante con ajo y lima
15 onza(s)- 581 kcal



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
6 1/4 diente(s) (19g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ tomates
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (207g)
- ☐ brócoli congelado
5 taza (455g)
- ☐ pimiento
3 mediana (357g)
- ☐ calabacín
5 2/3 grande (1828g)
- ☐ perejil fresco
3/4 cda (3g)
- ☐ lechuga romana
2 hoja exterior (56g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 g (1g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
3/4 cdita (2g)
- ☐ mostaza Dijon
3/4 cdita (4g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/4 cdita (4g)
- ☐ ají cayena
1/6 cdita (0g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
3 1/2 cda (mL)
- ☐ aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lb (340g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 lbs (1842g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
2 1/2 lbs (1135g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
1 lbs (454g)

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
3/4 taza (185g)
- ☐ salsa barbacoa sin azúcar
5 cucharada (75g)
- ☐ pimientos rojos asados
1 1/3 pepper(s) (93g)
- ☐ muslos de pollo con piel
2 lbs (907g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
4 1/2 cda (64g)
- ☐ queso parmesano
6 1/2 cda (33g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)

Productos de res

- ☐ entrecot (ribeye), crudo
1/2 lbs (213g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

21 1/3 onza(s) - 847 kcal ● 134g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

2 2/3 lbs (1195g)

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.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)

(91g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)

(182g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 cda (14g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 cda (28g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Pollo relleno de pimienta asado

8 oz - 572 kcal ● 51g protein ● 39g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas

2/3 pepper(s) (47g)

aceite

1/3 cda (mL)

pimentón (paprika)

1/3 cdita (1g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

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

1/2 lbs (227g)

aceite

1/3 cda (mL)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

Frank's Red Hot sauce

2 2/3 cucharada (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aguacates, picado

1/3 aguacate(s) (67g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

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.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 palito(s)

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Zoodles básicos

1/4 calabacín - 36 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

calabacín

1/4 grande (81g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cdita (mL)

calabacín

1/2 grande (162g)

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.

Alitas estilo búfalo

16 onza(s) - 934 kcal ● 72g protein ● 71g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

1 lbs (454g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

1/2 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 2/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

2 lbs (907g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite

1 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



ajo, picado

3 3/4 diente(s) (11g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/4 lbs (567g)

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.

Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lb (340g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 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.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
sal
1/8 cdita (0g)
aceite
1/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
4 oz (113g)

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.

Hamburguesa simple de pavo

4 hamburguesa(s) - 750 kcal ● 89g protein ● 44g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 hamburguesa(s)

aceite
2 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.
Calienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tiras de pimiento con guacamole (keto)

225 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

6 cucharada (93g)

pimiento, en rodajas

1 1/2 mediana (179g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

3/4 taza (185g)

pimiento, en rodajas

3 mediana (357g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.
Unta el guacamole sobre las tiras de pimiento o simplemente úsalas para mojar.

Alitas de pollo BBQ sin azúcar

20 onza(s) - 768 kcal ● 71g protein ● 53g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

alitas de pollo, con piel, crudas

1 1/4 lbs (568g)

salsa barbacoa sin azúcar

2 1/2 cucharada (38g)

Para las 2 comidas:

alitas de pollo, con piel, crudas

2 1/2 lbs (1135g)

salsa barbacoa sin azúcar

5 cucharada (75g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (75 °C). Vierte los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocina para obtener alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa barbacoa a una cacerola y caliéntala hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Fideos de calabacín con parmesano

499 kcal ● 10g protein ● 43g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso parmesano

2 3/4 cda (14g)

aceite de oliva

2 3/4 cda (mL)

calabacín

2 3/4 mediana (539g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano

5 1/2 cda (28g)

aceite de oliva

5 1/2 cda (mL)

calabacín

5 1/2 mediana (1078g)

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 y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Filete con mantequilla de hierbas

398 kcal ● 19g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cdita (mL)

mantequilla, ablandado

3/4 cda (11g)

mostaza Dijon

3/8 cdita (2g)

ajo, finamente picado

3/8 diente (1g)

perejil fresco, picado

3/8 cda (1g)

entrecot (ribeye), crudo

1/4 lbs (106g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

mantequilla, ablandado

1 1/2 cda (21g)

mostaza Dijon

3/4 cdita (4g)

ajo, finamente picado

3/4 diente (2g)

perejil fresco, picado

3/4 cda (3g)

entrecot (ribeye), crudo

1/2 lbs (213g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Fideos de calabacín con parmesano

182 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



queso parmesano

1 cda (5g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

calabacín

1 mediana (196g)

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 y saltea los fideos de calabacín, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
3. Espolvorea con queso parmesano y sirve.

Pechuga de pollo picante con ajo y lima

15 onza(s) - 581 kcal ● 96g protein ● 20g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 15 onza(s)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

ajo en polvo

1 1/4 cdita (4g)

jugo de lima

2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

15 oz (420g)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

ají cayena

1/6 cdita (0g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. En un bol pequeño, mezcla la sal, la pimienta negra, la cayena, el pimentón y el tomillo.
2. Espolvorea la mezcla de especias generosamente por ambos lados de las pechugas de pollo.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltea el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
4. Espolvorea con ajo en polvo y añade el jugo de lima. Cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia para cubrir uniformemente con la salsa.

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
 2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.
-