

Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 1300 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

1310 kcal ● 97g protein (30%) ● 48g fat (33%) ● 106g carbs (32%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

525 kcal, 36g proteína, 61g carbohidratos netos, 13g grasa



[Salchicha vegana](#)

1 salchicha(s)- 268 kcal



[Puré de patatas instantáneo](#)

258 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

620 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



[Ensalada griega de pepino y feta](#)

121 kcal



[Patty melt](#)

1 sándwich(es)- 500 kcal

Day 2

1337 kcal ● 94g protein (28%) ● 51g fat (34%) ● 95g carbs (29%) ● 30g fiber (9%)

Almuerzo

550 kcal, 33g proteína, 50g carbohidratos netos, 16g grasa



[Ensalada mixta](#)

182 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

620 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



[Ensalada griega de pepino y feta](#)

121 kcal



[Patty melt](#)

1 sándwich(es)- 500 kcal

Day 3

1255 kcal ● 93g protein (30%) ● 60g fat (43%) ● 63g carbs (20%) ● 22g fiber (7%)

Almuerzo

525 kcal, 38g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada de garbanzos machacados
1 tostada(s)- 318 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

565 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 39g grasa



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Day 4

1255 kcal ● 93g protein (30%) ● 60g fat (43%) ● 63g carbs (20%) ● 22g fiber (7%)

Almuerzo

525 kcal, 38g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada de garbanzos machacados
1 tostada(s)- 318 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

565 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 39g grasa



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Day 5

1315 kcal ● 109g protein (33%) ● 45g fat (31%) ● 94g carbs (29%) ● 25g fiber (7%)

Almuerzo

630 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 35g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Wrap mediterráneo de 'chik'n'
1 wrap(s)- 406 kcal

Cena

525 kcal, 44g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal



Lentejas
174 kcal



Vegan crumbles
1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6


1315 kcal109g protein (33%)45g fat (31%)94g carbs (29%)25g fiber (7%)

Almuerzo

630 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 35g grasa

Almendras tostadas


1/4 taza(s)- 222 kcal

Wrap mediterráneo de 'chik'n'

1 wrap(s)- 406 kcal

Cena


525 kcal, 44g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa

Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Lentejas


174 kcal

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7


1277 kcal99g protein (31%)45g fat (31%)99g carbs (31%)21g fiber (7%)

Almuerzo


495 kcal, 21g proteína, 64g carbohidratos netos, 14g grasa

Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s)- 114 kcal

Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Ensalada mixta


121 kcal

Cena


615 kcal, 41g proteína, 34g carbohidratos netos, 30g grasa

Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal

Lentejas


174 kcal

Semillas de calabaza

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso feta
2 2/3 oz (75g)
- ☐ yogur griego sin grasa
5 cda (88g)
- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre de vino tinto
2 cda (mL)
- ☐ sal
1 1/2 g (2g)
- ☐ pimienta negra
1 pizca (0g)
- ☐ eneldo fresco
1 cda, picado (2g)
- ☐ mostaza Dijon
3/4 oz (20g)
- ☐ cebolla en polvo
1 cdita (2g)
- ☐ mostaza
1 cda (15g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 cdita (mL)
- ☐ Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
- ☐ aceite
4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/2 cucharada (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (447g)
- ☐ cebolla
1 pequeña (70g)
- ☐ mezcla para puré instantáneo
2 1/2 oz (71g)
- ☐ lechuga romana
1 1/6 cabeza (719g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada(s) (192g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)

Otro

- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
7 oz (193g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua
13 1/2 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
1/3 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 taza (300g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)

- ☐ **tomates**
1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)
- ☐ **cebolla roja**
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)
- ☐ **zanahorias**
10 1/2 mediana (638g)
- ☐ **apio crudo**
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)
- ☐ **brócoli**
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ **ketchup**
1/2 cda (9g)

- ☐ **semillas de calabaza tostadas, sin sal**
1 1/3 oz (37g)

Frutas y jugos

- ☐ **jugo de limón**
1/2 cda (mL)



Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Puré de patatas instantáneo

258 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 5g fiber



mezcla para puré instantáneo

2 1/2 oz (71g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



lechuga romana, rallado

3/4 corazones (375g)

tomates, cortado en cubitos

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(68g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/6 pepino (21 cm) (56g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

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.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tostada de garbanzos machacados

1 tostada(s) - 318 kcal ● 19g protein ● 6g fat ● 35g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
cebolla en polvo
1/2 cdita (1g)
mostaza
1/2 cda (8g)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
apio crudo, cortado en cubos
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
cebolla en polvo
1 cdita (2g)
mostaza
1 cda (15g)
yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)
apio crudo, cortado en cubos
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Mientras tanto, pon la mitad de los garbanzos (reservando el resto para más tarde) en un bol y aplástalos con el reverso de un tenedor hasta que queden trocitos. Incorpora el yogur griego, la mostaza, la cebolla en polvo, el apio y una pizca de sal/pimienta y mezcla bien.
3. Añade los garbanzos enteros que quedaban y mezcla.
4. Cubre las tostadas con la mezcla de garbanzos y sirve.

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap mediterráneo de 'chik'n'

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

queso feta
2 cda (19g)
hummus
2 cda (30g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
tenders sin carne estilo chik'n
2 1/2 oz (71g)
tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
pepino, picado
4 cucharada, rodajas (26g)

Para las 2 comidas:

queso feta
4 cda (38g)
hummus
4 cda (60g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
tenders sin carne estilo chik'n
5 oz (142g)
tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
pepino, picado
1/2 taza, rodajas (52g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
2 piezas (51g)
ketchup
1/2 cda (9g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con ketchup.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan
1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



lechuga romana, rallado
1/2 corazones (250g)
tomates, cortado en cubitos
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)
aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/8 pepino (21 cm) (38g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada griega de pepino y feta

121 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso feta
2 cucharada, desmenuzada (19g)
vinagre de vino tinto
1 cda (mL)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
eneldo fresco
1/2 cda, picado (1g)
pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

queso feta
4 cucharada, desmenuzada (38g)
vinagre de vino tinto
2 cda (mL)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
eneldo fresco
1 cda, picado (2g)
pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.
2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocíalo sobre los pepinos.
4. Espolvorea eneldo y feta por encima.
5. Servir.

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
Mayonesa vegana
2 cucharada (30g)
aceite
3/4 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1 pequeña (70g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.
Mezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.
Coloca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbreala con las cebollas y la otra rebanada de pan.
Limpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.
Corta por la mitad y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite
2/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
8 grande (576g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
2 1/2 cucharada (mL)
aderezo ranch
2 cda (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
1/3 taza (mL)
aderezo ranch
4 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
14 oz (397g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/2 taza (150g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

3 taza (300g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal ● 21g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



lechuga romana

2 taza rallada (94g)

huevos

2 grande (100g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

yogur griego sin grasa

1 cda (18g)

mostaza Dijon

1 cdita (5g)

queso parmesano

1 cda (5g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 cda (7g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cedita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
agua
10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.