

# Meal Plan - Dieta vegetariana 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

1581 kcal ● 117g protein (29%) ● 28g fat (16%) ● 181g carbs (46%) ● 35g fiber (9%)

### Almuerzo

650 kcal, 36g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



#### Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal

### Cena

765 kcal, 44g proteína, 114g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



#### Lentejas

231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 2

1550 kcal ● 108g protein (28%) ● 55g fat (32%) ● 122g carbs (32%) ● 33g fiber (9%)

### Almuerzo

620 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal



#### Semillas de girasol

271 kcal

### Cena

765 kcal, 44g proteína, 114g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



#### Lentejas

231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 3

1596 kcal ● 110g protein (28%) ● 64g fat (36%) ● 123g carbs (31%) ● 21g fiber (5%)

### Almuerzo

760 kcal, 39g proteína, 55g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



#### Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal

### Cena

675 kcal, 35g proteína, 67g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Nuggets tipo Chik'n

11 nuggets- 607 kcal



#### Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 4

1596 kcal ● 110g protein (28%) ● 64g fat (36%) ● 123g carbs (31%) ● 21g fiber (5%)

### Almuerzo

760 kcal, 39g proteína, 55g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



#### Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal

### Cena

675 kcal, 35g proteína, 67g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Nuggets tipo Chik'n

11 nuggets- 607 kcal



#### Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 5

1583 kcal ● 110g protein (28%) ● 53g fat (30%) ● 133g carbs (34%) ● 35g fiber (9%)

### Almuerzo

710 kcal, 24g proteína, 97g carbohidratos netos, 17g grasa



**Zanahorias asadas**  
3 zanahoria(s)- 158 kcal



**Hamburguesa vegetariana**  
2 hamburguesa- 550 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Cena

710 kcal, 50g proteína, 34g carbohidratos netos, 35g grasa



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**  
121 kcal

## Day 6

1588 kcal ● 119g protein (30%) ● 35g fat (20%) ● 175g carbs (44%) ● 24g fiber (6%)

### Almuerzo

710 kcal, 24g proteína, 97g carbohidratos netos, 17g grasa



**Zanahorias asadas**  
3 zanahoria(s)- 158 kcal



**Hamburguesa vegetariana**  
2 hamburguesa- 550 kcal

### Cena

715 kcal, 59g proteína, 77g carbohidratos netos, 17g grasa



**Panecillo**  
2 bollo(s)- 154 kcal



**Sopa de tortellini con pollo**  
562 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

1641 kcal ● 123g protein (30%) ● 33g fat (18%) ● 193g carbs (47%) ● 21g fiber (5%)

### Almuerzo

760 kcal, 27g proteína, 115g carbohidratos netos, 15g grasa



**Arroz blanco**  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



**Tacos de lentejas especiadas**  
3 taco(s)- 597 kcal

### Cena

715 kcal, 59g proteína, 77g carbohidratos netos, 17g grasa



**Panecillo**  
2 bollo(s)- 154 kcal



**Sopa de tortellini con pollo**  
562 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

# Lista de compras



## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue  
1 taza (286g)
- salsa pesto  
4 cda (64g)
- caldo de verduras  
3 3/4 taza(s) (mL)
- salsa  
3 cda (54g)

## Especias y hierbas

- sal  
1 1/2 cdita (9g)
- pimienta negra  
1/4 cdita, molido (1g)
- comino molido  
3/4 cdita (2g)
- copos de chile rojo  
1/4 cdita (0g)

## Otro

- Levadura nutricional  
1 taza (60g)
- mezcla de hierbas italianas  
1/2 cdita (2g)
- salchicha vegana  
1 sausage (100g)
- Guacamole, comercial  
4 cda (62g)
- Nuggets veganos chik'n  
22 nuggets (473g)
- mezcla de hojas verdes  
4 oz (113g)
- hamburguesa vegetal  
4 hamburguesa (284g)
- tomates en cubos  
3/4 lata(s) (315g)

## Verduras y productos vegetales

- coliflor  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- zanahorias  
13 1/2 mediana (823g)
- brócoli  
1 taza, picado (91g)
- patatas  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

## Bebidas

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

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
2/3 taza (128g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- lentejas rojas, crudas  
6 cucharada (72g)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
4 cucharada (48g)
- arroz blanco de grano largo  
6 cucharada (69g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)

## Productos lácteos y huevos

- queso cheddar  
1/2 taza, rallada (57g)
- queso en hebras  
4 barra (112g)
- queso mozzarella fresco  
4 rebanadas (113g)
- mantequilla  
3/8 cda (5g)
- yogur griego sin grasa  
1/2 taza (140g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1 1/2 oz (43g)

## Frutas y jugos

- durazno  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

## Productos horneados

- ketchup**  
9 1/2 cda (162g)
- tomates**  
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
- hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)
- puré de tomate**  
3/4 cda (12g)
- cebolla**  
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (140g)
- ajo**  
4 1/2 diente(s) (14g)

- pan**  
4 rebanada(s) (128g)
  - bollos de hamburguesa**  
4 bollo(s) (204g)
  - Bollo**  
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
  - tortillas de maíz**  
3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)
- Comidas, platos principales y guarniciones**
- tortellini de queso congelado**  
6 3/4 oz (191g)

### **Productos avícolas**

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2/3 lbs (298g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 mediana (61g)  
**brócoli, picado**  
1 taza, picado (91g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 sausage (100g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taco(s)

#### queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

#### Guacamole, comercial

4 cda (62g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

### Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



#### pepitas de girasol

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de queso

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



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

**durazno**  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**tomates**  
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)  
**queso mozzarella fresco**  
2 rebanadas (57g)  
**salsa pesto**  
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)  
**queso mozzarella fresco**  
4 rebanadas (113g)  
**salsa pesto**  
4 cda (64g)

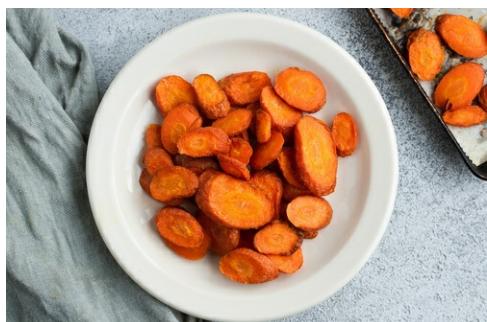
1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
3 grande (216g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
6 grande (432g)

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.

### Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**bollos de hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)  
**ketchup**  
2 cda (34g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 oz (57g)  
**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

**bollos de hamburguesa**  
4 bollo(s) (204g)  
**ketchup**  
4 cda (68g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 oz (113g)  
**hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.\r\nCuando esté lista, colócalo en el pan y añade hojas verdes y kétchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

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.

### Tacos de lentejas especiadas

3 taco(s) - 597 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 78g carbs ● 14g fiber



Rinde 3 taco(s)

**lentejas rojas, crudas**

6 cucharada (72g)

**tortillas de maíz**

3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)

(78g)

**comino molido**

3/4 cdita (2g)

**salsa**

3 cda (54g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

**copos de chile rojo**

1/4 cdita (0g)

**cebolla, cortado en cubos**

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

**ajo, picado fino**

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

**zanahorias, pelado y rallado**

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla, la zanahoria y el ajo y cocina durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté translúcida.

2. Incorpora el comino y cocina alrededor de un minuto, hasta que desprenda aroma.

3. Añade agua, salsa, lentejas y un poco de sal. Lleva a ebullición, cubre, reduce el fuego a bajo y cocina 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.

4. Divide la mezcla de lentejas entre las tortillas y extiéndela casi hasta el borde de cada tortilla. Espolvorea hojuelas de chile rojo por encima.

5. Calienta el resto del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la tortilla con la mezcla de lentejas hacia arriba y tuesta durante 3-5 minutos hasta que los bordes empiecen a quedar crujientes.

6. Pasa los tacos a un plato, dóblalos y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 taza (30g)  
**coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(530g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1 taza (286g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**Levadura nutricional**  
1 taza (60g)  
**coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletes con la salsa barbacoa. Sirve.

### Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2/3 taza (128g)

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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Nuggets tipo Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**ketchup**  
2 3/4 cda (47g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
11 nuggets (237g)

Para las 2 comidas:

**ketchup**  
5 1/2 cda (94g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
22 nuggets (473g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

### Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
5 mediana (305g)

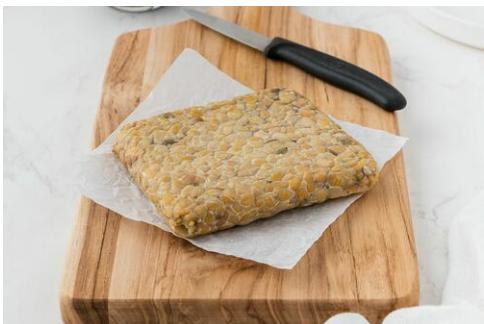
1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**aceite**

4 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

### Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**mantequilla**

3/8 cda (5g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1/4 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 cucharada (23g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

#### Bollo

4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

### 1. Disfruta.

### Sopa de tortellini con pollo

562 kcal ● 54g protein ● 15g fat ● 50g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
4 cucharada (70g)  
**tortellini de queso congelado**  
1/4 lbs (96g)  
**hojas de kale**  
3/4 taza, picada (30g)  
**caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/3 lbs (149g)  
**tomates en cubos**  
3/8 lata(s) (158g)  
**puré de tomate**  
3/8 cda (6g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
3/8 grande (56g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
1/2 taza (140g)  
**tortellini de queso congelado**  
6 3/4 oz (191g)  
**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**caldo de verduras**  
3 3/4 taza(s) (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2/3 lbs (298g)  
**tomates en cubos**  
3/4 lata(s) (315g)  
**puré de tomate**  
3/4 cda (12g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
3/4 grande (113g)  
**ajo, picado**  
3 diente(s) (9g)

1. Pon las pechugas de pollo en una olla y cúbrelas con agua. Lleva a fuego lento y cocina durante unos 10-15 minutos hasta que el pollo esté cocido. Retira el pollo del agua y deja enfriar ligeramente; luego desmenúzalo con dos tenedores. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta aceite en una olla grande a fuego medio, añade la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina unos 5-6 minutos hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Incorpora la pasta de tomate y cocina unos 2 minutos.
4. Añade los tomates en cubos, el pollo desmenuzado y el caldo. Lleva a hervir a fuego lento, reduce el fuego y tapa. Cocina a fuego lento 15-20 minutos.
5. Saca un poco de caldo de la olla y colócalo en un tazón. Mezcla el yogur griego con ese caldo hasta que quede completamente integrado; devuelve la mezcla a la olla y remueve.
6. Incorpora la col rizada picada y los tortellini. Cocina el tiempo indicado en el paquete de tortellini. Ajusta de sal y pimienta al gusto y sirve.

## 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.