

Meal Plan - Dieta vegetariana de ayuno intermitente de 2000 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

2006 kcal ● 150g protein (30%) ● 69g fat (31%) ● 158g carbs (31%) ● 39g fiber (8%)

Almuerzo

860 kcal, 53g proteína, 51g carbohidratos netos, 43g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
2 lata(s)- 494 kcal



[Semillas de calabaza](#)
366 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteína, 104g carbohidratos netos, 25g grasa



[Lentejas](#)
405 kcal



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)
161 kcal



[Lentejas al curry](#)
362 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g protein (26%) ● 80g fat (37%) ● 151g carbs (31%) ● 30g fiber (6%)

Almuerzo

810 kcal, 31g proteína, 45g carbohidratos netos, 54g grasa



[Panecillo](#)
2 bollo(s)- 154 kcal



[Tofu buffalo](#)
532 kcal



[Pimientos y cebollas salteados](#)
125 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteína, 104g carbohidratos netos, 25g grasa



[Lentejas](#)
405 kcal



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)
161 kcal



[Lentejas al curry](#)
362 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa




[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal


Day 3


1986 kcal ● 139g protein (28%) ● 69g fat (31%) ● 167g carbs (34%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

940 kcal, 44g proteína, 88g carbohidratos netos, 42g grasa


 **Pan naan**
1 pieza(s)- 262 kcal

 **Sándwich de queso y champiñones con romero**
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal

 **Ensalada mixta simple**
68 kcal


Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

 **Batido de proteína**
2 cucharada- 218 kcal

Cena

825 kcal, 46g proteína, 78g carbohidratos netos, 26g grasa

 **Goulash de frijoles y tofu**
656 kcal


 **Ensalada de edamame y remolacha**
171 kcal


Day 4


1979 kcal ● 130g protein (26%) ● 59g fat (27%) ● 195g carbs (39%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

940 kcal, 44g proteína, 88g carbohidratos netos, 42g grasa


 **Pan naan**
1 pieza(s)- 262 kcal

 **Sándwich de queso y champiñones con romero**
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal

 **Ensalada mixta simple**
68 kcal

Suplemento(s) de proteína


220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

 **Batido de proteína**
2 cucharada- 218 kcal

Cena

820 kcal, 37g proteína, 106g carbohidratos netos, 17g grasa

 **Lentejas**
174 kcal

 **Succotash de frijoles blancos**
647 kcal

Day 5

1969 kcal ● 134g protein (27%) ● 55g fat (25%) ● 197g carbs (40%) ● 37g fiber (8%)

Almuerzo

930 kcal, 48g proteína, 90g carbohidratos netos, 38g grasa



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
646 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Cena

820 kcal, 37g proteína, 106g carbohidratos netos, 17g grasa



Lentejas
174 kcal



Succotash de frijoles blancos
647 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1955 kcal ● 127g protein (26%) ● 73g fat (34%) ● 155g carbs (32%) ● 43g fiber (9%)

Almuerzo

820 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal

Cena

915 kcal, 45g proteína, 101g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada de pasta caprese
485 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1955 kcal ● 127g protein (26%) ● 73g fat (34%) ● 155g carbs (32%) ● 43g fiber (9%)

Almuerzo

820 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Cacahuetes tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

915 kcal, 45g proteína, 101g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada de pasta caprese
485 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ agua
21 2/3 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ romero, seco
3/4 cdita (1g)
- ☐ pimentón
2 1/4 cdita (5g)
- ☐ tomillo fresco
3/8 cdita (0g)
- ☐ tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2 taza (416g)
- ☐ tofu firme
15 3/4 oz (447g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
2 1/2 lata(s) (1073g)
- ☐ cacahuètes tostados
13 1/4 cucharada (122g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata(s) (896g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (173g)
- ☐ pimiento
2 1/2 grande (402g)
- ☐ champiñones
7 oz (198g)
- ☐ ajo
3/4 diente (2g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
3 cda (mL)
- ☐ aceite
4 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco en lata
3/4 taza (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Otro

- ☐ pasta de curry
1 cda (15g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
8 1/2 taza (255g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)
- ☐ Salsa teriyaki
4 cucharada (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
- ☐ salsa pesto
2 cucharada (31g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
- ☐ pan
10 rebanada(s) (320g)

- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)
- ☐ granos de maíz congelados
2 taza (272g)
- ☐ chalotas
2 diente(s) (113g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ tomates
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
1 1/2 taza, rallada (170g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- ☐ queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
- ☐ leche entera
2 2/3 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (113g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Panecillo

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



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

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

1. Disfruta.

Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

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.

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pimiento, cortado en tiras
1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos.
\\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pan naan

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



Para una sola comida:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

- pan
3 rebanada(s) (96g)
- queso
3/4 taza, rallada (85g)
- champiñones
2 1/4 oz (64g)
- romero, seco
3/8 cdita (0g)
- mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)

Para las 2 comidas:

- pan
6 rebanada(s) (192g)
- queso
1 1/2 taza, rallada (170g)
- champiñones
1/4 lbs (128g)
- romero, seco
3/4 cdita (1g)
- mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
- aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Panecillo

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



Rinde 2 bollo(s)

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

1. Disfruta.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



champiñones
1 taza, picada (70g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.
-

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

68 kcal  1g protein  5g fat  4g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Cacahuets tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal  15g protein  31g fat  8g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

cacahuets tostados
6 2/3 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
13 1/3 cucharada (122g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal  18g protein  9g fat  39g carbs  16g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

aceite

1/4 cda (mL)

Salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

aceite

1/2 cda (mL)

Salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

agua

4 2/3 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

lentejas, crudas, enjuagado

56 cucharadita (224g)

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.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
3/8 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
leche de coco en lata
6 cucharada (mL)
pasta de curry
1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
leche de coco en lata
3/4 taza (mL)
pasta de curry
1 cda (15g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.
-

Cena 2

Comer los día 3

Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
pimentón
2 1/4 cdita (5g)
tomillo fresco
3/8 cdita (0g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (329g)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
ajo, picado
3/4 diente (2g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/3 lbs (149g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Succotash de frijoles blancos

647 kcal ● 26g protein ● 16g fat ● 80g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 taza (262g)
granos de maíz congelados, descongelado
1 taza (136g)
pimiento, finamente picado
1 mediana (119g)
chalotas, picado fino
1 diente(s) (57g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
2 cda (mL)
aceite
2 cda (mL)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 taza (524g)
granos de maíz congelados, descongelado
2 taza (272g)
pimiento, finamente picado
2 mediana (238g)
chalotas, picado fino
2 diente(s) (113g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de pasta caprese

485 kcal 23g protein 13g fat 61g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

- pasta seca cruda 2 oz (57g)
- salsa pesto 1 cucharada (16g)
- queso mozzarella fresco, desmenuzado en trozos 1 oz (28g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado 1/4 lata(s) (110g)
- tomates, cortado por la mitad 4 cucharada de tomates cherry (37g)

Para las 2 comidas:

- pasta seca cruda 4 oz (113g)
- salsa pesto 2 cucharada (31g)
- queso mozzarella fresco, desmenuzado en trozos 2 oz (57g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado 1/2 lata(s) (220g)
- tomates, cortado por la mitad 1/2 taza de tomates cherry (75g)

- Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y reserve.
- Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.
- En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal 10g protein 11g fat 16g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- leche entera 1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera 2 2/3 taza(s) (mL)

- La receta no tiene instrucciones.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal 12g protein 5g fat 25g carbs 11g fiber



Para una sola comida:

- vinagre balsámico**
1/2 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana**
1/2 cda (mL)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**
1/2 lata(s) (224g)
- cebolla, cortado en láminas finas**
1/4 pequeña (18g)
- tomates, cortado por la mitad**
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- perejil fresco, picado**
1 1/2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

- vinagre balsámico**
1 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana**
1 cda (mL)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**
1 lata(s) (448g)
- cebolla, cortado en láminas finas**
1/2 pequeña (35g)
- tomates, cortado por la mitad**
1 taza de tomates cherry (149g)
- perejil fresco, picado**
3 ramitas (3g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.
¡Sirve!

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína**
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
- agua**
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína**
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)
- agua**
14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.