

Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 3200 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

3180 kcal ● 204g protein (26%) ● 157g fat (45%) ● 191g carbs (24%) ● 47g fiber (6%)

Almuerzo

1475 kcal, 77g proteína, 81g carbohidratos netos, 86g grasa



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
970 kcal



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal

Cena

1375 kcal, 54g proteína, 107g carbohidratos netos, 70g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
1266 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

3179 kcal ● 211g protein (27%) ● 115g fat (33%) ● 274g carbs (34%) ● 51g fiber (6%)

Almuerzo

1475 kcal, 77g proteína, 81g carbohidratos netos, 86g grasa



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
970 kcal



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal

Cena

1375 kcal, 62g proteína, 190g carbohidratos netos, 28g grasa



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal



Sopa de lentejas y verduras
647 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

3155 kcal ● 222g protein (28%) ● 127g fat (36%) ● 228g carbs (29%) ● 52g fiber (7%)

Almuerzo

1405 kcal, 65g proteína, 123g carbohidratos netos, 65g grasa



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal

Cena

1425 kcal, 84g proteína, 102g carbohidratos netos, 61g grasa



Semillas de girasol

481 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 4

3217 kcal ● 225g protein (28%) ● 102g fat (29%) ● 283g carbs (35%) ● 67g fiber (8%)

Almuerzo

1465 kcal, 68g proteína, 178g carbohidratos netos, 40g grasa



Goulash de frijoles y tofu

874 kcal



Pan naan

2 pieza(s)- 524 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

1425 kcal, 84g proteína, 102g carbohidratos netos, 61g grasa



Semillas de girasol

481 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 5

3201 kcal ● 274g protein (34%) ● 82g fat (23%) ● 305g carbs (38%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1465 kcal, 68g proteína, 178g carbohidratos netos, 40g grasa



Goulash de frijoles y tofu

874 kcal



Pan naan

2 pieza(s)- 524 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

1410 kcal, 133g proteína, 124g carbohidratos netos, 40g grasa



Alitas de seitán teriyaki

16 onza(s) de seitán- 1189 kcal



Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3247 kcal ● 255g protein (31%) ● 94g fat (26%) ● 265g carbs (33%) ● 81g fiber (10%)

Almuerzo

1480 kcal, 55g proteína, 138g carbohidratos netos, 54g grasa



Cassoulet de alubias blancas

962 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

518 kcal

Cena

1440 kcal, 127g proteína, 124g carbohidratos netos, 38g grasa



Lentejas

636 kcal



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 7

3247 kcal ● 255g protein (31%) ● 94g fat (26%) ● 265g carbs (33%) ● 81g fiber (10%)

Almuerzo

1480 kcal, 55g proteína, 138g carbohidratos netos, 54g grasa



Cassoulet de alubias blancas

962 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

518 kcal

Cena

1440 kcal, 127g proteína, 124g carbohidratos netos, 38g grasa



Lentejas

636 kcal



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua
32 1/4 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
3 1/4 taza (620g)
- cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)
- garbanzos, en conserva
2 1/2 lata(s) (1120g)
- frijoles blancos, en conserva
4 1/2 lata(s) (1976g)
- tofu firme
14 oz (397g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
3 1/4 cda (mL)
- aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- limón
2 1/4 pequeña (131g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
2 2/3 oz (76g)
- pepitas de girasol
1/3 lbs (151g)

Grasas y aceites

- aceite
1/3 lbs (mL)
- aceite de oliva
1 2/3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- hojas de kale
29 oz (824g)
- ajo
16 1/2 diente(s) (49g)

Especias y hierbas

- copos de chile rojo
1 1/2 cdita (3g)
- comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- tomillo, seco
6 cdita, molido (8g)
- pimentón
6 cdita (14g)
- tomillo fresco
1 cdita (1g)
- sal
1/2 cdita (3g)

Productos horneados

- pan
17 oz (480g)
- pan naan
6 pieza(s) (540g)

Productos lácteos y huevos

- queso en lonchas
6 rebanada (21 g c/u) (126g)
- huevos
8 grande (400g)
- queso provolone
3 rebanada(s) (84g)
- yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
13 1/2 taza(s) (mL)
- salsa pesto
1 1/2 cda (24g)

Otro

- Levadura nutricional
1 1/6 cda (4g)
- mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- Salsa teriyaki
8 cda (mL)
- salchicha vegana
6 sausage (600g)

- champiñones**
3 taza, picada (210g)
 - mezcla de verduras congeladas**
1 3/4 taza (236g)
 - tomates secos al sol**
1 1/2 oz (43g)
 - espinaca fresca**
3/8 taza(s) (11g)
 - cebolla**
4 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (495g)
 - apio crudo**
2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (100g)
 - zanahorias**
5 grande (360g)
-

Cereales y pastas

- seitán**
1 lbs (454g)
- arroz blanco de grano largo**
1/3 taza (62g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

970 kcal ● 43g protein ● 49g fat ● 75g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

champiñones
1 1/2 taza, picada (105g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3 cdita, molido (4g)
pan
6 rebanada(s) (192g)
queso en lonchas
3 rebanada (21 g c/u) (63g)

Para las 2 comidas:

champiñones
3 taza, picada (210g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
tomillo, seco
6 cdita, molido (8g)
pan
12 rebanada(s) (384g)
queso en lonchas
6 rebanada (21 g c/u) (126g)

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.

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

huevos

8 grande (400g)

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 cúbrelas 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 2 ↗

Comer los día 3

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 1/2 sándwich(es) - 820 kcal ● 41g protein ● 42g fat ● 57g carbs ● 12g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pan

3 rebanada (96g)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

tomates secos al sol

1 1/2 oz (43g)

espinaca fresca

3/8 taza(s) (11g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

queso provolone

3 rebanada(s) (84g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.

2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.

3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Almendras tostadas

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



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa

2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Goulash de frijoles y tofu

874 kcal ● 50g protein ● 25g fat ● 87g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 cda (mL)

pimentón

3 cdita (7g)

tomillo fresco

1/2 cdita (0g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (439g)

cebolla, cortado en cubitos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

ajo, picado

1 diente (3g)

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

pimentón

6 cdita (14g)

tomillo fresco

1 cdita (1g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata(s) (878g)

cebolla, cortado en cubitos

2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

ajo, picado

2 diente (6g)

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

14 oz (397g)

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.

Pan naan

2 pieza(s) - 524 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 87g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

Para las 2 comidas:

pan naan
4 pieza(s) (360g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 6 y día 7

Cassoulet de alubias blancas

962 kcal ● 44g protein ● 20g fat ● 117g carbs ● 35g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
aceite
1 1/4 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (50g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
2 1/2 grande (180g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/4 lata(s) (549g)

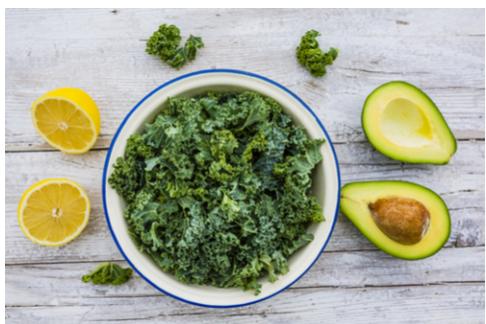
Para las 2 comidas:

caldo de verduras
1 1/4 taza(s) (mL)
aceite
2 1/2 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (100g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
5 grande (360g)
cebolla, cortado en cubitos
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (275g)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 1/2 lata(s) (1098g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

518 kcal ● 11g protein ● 34g fat ● 21g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1 manojo (191g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (226g)
limón, exprimido
1 pequeña (65g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
2 1/4 manojo (383g)
aguacates, troceado
2 1/4 aguacate(s) (452g)
limón, exprimido
2 1/4 pequeña (131g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada de lentejas y col rizada

1266 kcal ● 50g protein ● 61g fat ● 105g carbs ● 24g fiber



lentejas, crudas

13 cucharada (156g)

jugo de limón

3 1/4 cda (mL)

almendras

3 1/4 cucharada, en tiras finas (22g)

aceite

3 1/4 cda (mL)

hojas de kale

5 taza, picada (195g)

copos de chile rojo

1 1/2 cdita (3g)

agua

3 1/4 taza(s) (mL)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

ajo, cortado en cubos

3 1/4 diente(s) (10g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimiento rojo. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Pan naan

2 pieza(s) - 524 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 87g carbs ● 4g fiber

Rinde 2 pieza(s)

pan naan

2 pieza(s) (180g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de lentejas y verduras

647 kcal ● 41g protein ● 3g fat ● 91g carbs ● 23g fiber



lentejas, crudas
9 1/3 cucharada (112g)
caldo de verduras
2 1/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
56 cucharadita, picada (47g)
Levadura nutricional
1 1/6 cda (4g)
ajo
1 1/6 diente(s) (3g)
mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición. Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

481 kcal ● 23g protein ● 38g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1/3 lbs (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 27g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
5 taza(s) (mL)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
hojas de kale, picado
2 1/2 taza, picada (100g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/4 lata(s) (560g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
10 taza(s) (mL)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
5 taza, picada (200g)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)
garbanzos, en conserva, escurrido
2 1/2 lata(s) (1120g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprendga aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Copa de quesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Alitas de seitán teriyaki

16 onza(s) de seitán - 1189 kcal ● 129g protein ● 40g fat ● 76g carbs ● 3g fiber



Rinde 16 onza(s) de seitán

seitán
1 lbs (454g)
aceite
2 cda (mL)
Salsa teriyaki
8 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s) de arroz cocido

agua

2/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

636 kcal ● 43g protein ● 2g fat ● 93g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

agua

3 2/3 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (176g)

Para las 2 comidas:

agua

7 1/3 taza(s) (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

lentejas, crudas, enjuagado

2 taza (352g)

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.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)
agua
3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)
agua
21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-