

Meal Plan - Dieta pescetariana de 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

3216 kcal ● 250g protein (31%) ● 179g fat (50%) ● 111g carbs (14%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1495 kcal, 68g proteína, 59g carbohidratos netos, 97g grasa



Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Ensalada de tofu con salsa verde

1234 kcal

Cena

1450 kcal, 121g proteína, 49g carbohidratos netos, 81g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

645 kcal



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

3216 kcal ● 250g protein (31%) ● 179g fat (50%) ● 111g carbs (14%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1495 kcal, 68g proteína, 59g carbohidratos netos, 97g grasa



Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Ensalada de tofu con salsa verde

1234 kcal

Cena

1450 kcal, 121g proteína, 49g carbohidratos netos, 81g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

645 kcal



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

3163 kcal ● 280g protein (35%) ● 97g fat (28%) ● 225g carbs (28%) ● 67g fiber (8%)

Almuerzo

1440 kcal, 90g proteína, 145g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
701 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Cena

1450 kcal, 130g proteína, 78g carbohidratos netos, 62g grasa



Farro
1 tazas, cocidas- 370 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal



Tilapia gratinada con parmesano
18 2/3 onza(s)- 918 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

3163 kcal ● 280g protein (35%) ● 97g fat (28%) ● 225g carbs (28%) ● 67g fiber (8%)

Almuerzo

1440 kcal, 90g proteína, 145g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
701 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Cena

1450 kcal, 130g proteína, 78g carbohidratos netos, 62g grasa



Farro
1 tazas, cocidas- 370 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal



Tilapia gratinada con parmesano
18 2/3 onza(s)- 918 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

3188 kcal ● 201g protein (25%) ● 72g fat (20%) ● 378g carbs (47%) ● 57g fiber (7%)

Almuerzo

1475 kcal, 88g proteína, 165g carbohidratos netos, 41g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)

3 sub(s)- 1403 kcal



[Ensalada caprese](#)

71 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1440 kcal, 52g proteína, 211g carbohidratos netos, 30g grasa



[Tacos de lentejas especiadas](#)

6 taco(s)- 1195 kcal



[Arroz blanco](#)

1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal

Day 6

3156 kcal ● 218g protein (28%) ● 65g fat (19%) ● 382g carbs (48%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1475 kcal, 88g proteína, 165g carbohidratos netos, 41g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)

3 sub(s)- 1403 kcal



[Ensalada caprese](#)

71 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1410 kcal, 69g proteína, 215g carbohidratos netos, 23g grasa



[Panecillo](#)

3 bollo(s)- 231 kcal



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)

1178 kcal

Day 7

3213 kcal ● 238g protein (30%) ● 96g fat (27%) ● 301g carbs (37%) ● 49g fiber (6%)

Almuerzo

1530 kcal, 109g proteína, 83g carbohidratos netos, 71g grasa



[Arándanos](#)

1 taza(s)- 95 kcal



[Ensalada de seitán](#)

1437 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1410 kcal, 69g proteína, 215g carbohidratos netos, 23g grasa



[Panecillo](#)

3 bollo(s)- 231 kcal



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)

1178 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(543g)
- ☐ agua
27 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2/3 taza (mL)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
3 oz (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonesa
3 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
3/4 oz (18g)
- ☐ comino molido
8 1/2 cdita (18g)
- ☐ vinagre balsámico
3 cda (mL)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
- ☐ albahaca, seca
2 2/3 cdita, molido (4g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso mozzarella fresco
3/4 lbs (331g)
- ☐ leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (60g)
- ☐ queso parmesano
9 1/4 cucharada (58g)

Verduras y productos vegetales

Otro

- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 paquete (155 g) (367g)
- ☐ farro
1 taza (208g)
- ☐ bollo para sub(s)
6 panecillo(s) (510g)
- ☐ Levadura nutricional
10 cdita (13g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
24 albóndiga(s) (720g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1192g)
- ☐ frijoles negros
14 cucharada (210g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3 lata(s) (1344g)
- ☐ lentejas rojas, crudas
3/4 taza (144g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
14 cda (103g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
7 cda (112g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3 cda (mL)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)
- ☐ salsa
6 cda (108g)
- ☐ salsa para pasta
1 1/2 taza (390g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (551g)
- ☐ jugo de limón
2 1/3 cda (mL)
- ☐ arándanos
1 taza (148g)

- ☐ **tomates**
15 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(1913g)
- ☐ **cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (160g)
- ☐ **perejil fresco**
9 ramitas (9g)
- ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**
2 taza (288g)
- ☐ **ajo**
5 2/3 diente(s) (17g)
- ☐ **zanahorias**
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)
- ☐ **brócoli congelado**
1 1/3 paquete (379g)
- ☐ **espinaca fresca**
8 taza(s) (240g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ **tilapia, cruda**
2 1/3 lbs (1045g)

Productos horneados

- ☐ **tortillas de maíz**
6 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (156g)
- ☐ **Bollo**
6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto)
(168g)

Cereales y pastas

- ☐ **arroz blanco de grano largo**
6 cucharada (69g)
 - ☐ **pasta seca cruda**
1 lbs (456g)
 - ☐ **seitán**
3/4 lbs (340g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tofu con salsa verde

1234 kcal ● 55g protein ● 83g fat ● 39g carbs ● 29g fiber



Para una sola comida:

tofu firme
3 1/2 rebanada(s) (294g)
aceite
3 1/2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
7 cda (52g)
comino molido
3 1/2 cdita (7g)
salsa verde
3 1/2 cda (56g)
aguacates, cortado en rodajas
7 rebanadas (175g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
1/2 taza (105g)
tomates, picado
1 3/4 tomate roma (140g)

Para las 2 comidas:

tofu firme
7 rebanada(s) (588g)
aceite
7 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
14 cda (103g)
comino molido
7 cdita (15g)
salsa verde
7 cda (112g)
aguacates, cortado en rodajas
14 rebanadas (350g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
14 cucharada (210g)
tomates, picado
3 1/2 tomate roma (280g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
 2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
 3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
 4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
 5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.
-

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Ensalada fácil de garbanzos

701 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 75g carbs ● 33g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)
tomates, cortado por la mitad
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
perejil fresco, picado
4 1/2 ramitas (5g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
3 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
3 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3 lata(s) (1344g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 1/2 pequeña (105g)
tomates, cortado por la mitad
3 taza de tomates cherry (447g)
perejil fresco, picado
9 ramitas (9g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sub de albóndigas veganas

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 162g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
Levadura nutricional
3 cdita (4g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
6 panecillo(s) (510g)
Levadura nutricional
6 cdita (8g)
salsa para pasta
1 1/2 taza (390g)
albóndigas veganas congeladas
24 albóndiga(s) (720g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1/2 oz (14g)
mezcla de hojas verdes
1/6 paquete (155 g) (26g)
albahaca fresca
4 cucharadita de hojas enteras (2g)
vinagreta balsámica
1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
1 oz (28g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
albahaca fresca
2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)
vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Ensalada de seitán

1437 kcal ● 108g protein ● 71g fat ● 66g carbs ● 27g fiber



aceite

4 cdita (mL)

Levadura nutricional

4 cdita (5g)

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

seitán, desmenuzado o en rodajas

3/4 lbs (340g)

tomates, cortado por la mitad

24 tomates cherry (408g)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

645 kcal ● 37g protein ● 45g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
2 2/3 cucharada (mL)
albahaca fresca
2 2/3 cda, picado (7g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1/3 lbs (151g)
tomates, en rodajas
2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (364g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
1/3 taza (mL)
albahaca fresca
5 1/3 cda, picado (14g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2/3 lbs (302g)
tomates, en rodajas
4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (728g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Farro

1 tazas, cocidas - 370 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 66g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

farro
1/2 taza (104g)
agua
4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

farro
1 taza (208g)
agua
8 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
mantequilla
3 cdita (14g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
mantequilla
6 cdita (27g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Tilapia gratinada con parmesano

18 2/3 onza(s) - 918 kcal ● 114g protein ● 49g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso parmesano
1/4 taza (29g)
mayonesa
1 3/4 cda (mL)
jugo de limón
1 1/6 cda (mL)
tilapia, cruda
18 2/3 oz (523g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (3g)
mantequilla, ablandado
3 1/2 cucharadita (17g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano
9 1/3 cucharada (58g)
mayonesa
3 1/2 cda (mL)
jugo de limón
2 1/3 cda (mL)
tilapia, cruda
2 1/3 lbs (1045g)
pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
sal
1 1/6 cdita (7g)
mantequilla, ablandado
2 1/3 cucharada (33g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbreala con papel de aluminio.
2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tacos de lentejas especiadas

6 taco(s) - 1195 kcal ● 47g protein ● 29g fat ● 157g carbs ● 29g fiber



Rinde 6 taco(s)

lentejas rojas, crudas

3/4 taza (144g)

tortillas de maíz

6 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)
(156g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

salsa

6 cda (108g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

cebolla, cortado en cubos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

ajo, picado fino

3 diente(s) (9g)

zanahorias, pelado y rallado

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

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.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s) de arroz cocido



agua

3/4 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

6 cucharada (69g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Panecillo

3 bollo(s) - 231 kcal ● 8g protein ● 4g fat ● 40g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Bollo

3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (84g)

Para las 2 comidas:

Bollo

6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)

1. Disfruta.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

1178 kcal ● 61g protein ● 19g fat ● 176g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
1/2 lbs (228g)
tofu firme
2/3 package (16 oz) (302g)
brócoli congelado
2/3 paquete (189g)
ajo
1 1/3 diente(s) (4g)
sal
1/3 pizca (0g)
leche de almendra, sin azúcar
1/3 taza (mL)
albahaca, seca
1 1/3 cdita, molido (2g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
16 oz (456g)
tofu firme
1 1/3 package (16 oz) (604g)
brócoli congelado
1 1/3 paquete (379g)
ajo
2 2/3 diente(s) (8g)
sal
2/3 pizca (0g)
leche de almendra, sin azúcar
2/3 taza (mL)
albahaca, seca
2 2/3 cdita, molido (4g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
agua
17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-