

# Meal Plan - Dieta vegana 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

1966 kcal ● 150g protein (30%) ● 59g fat (27%) ● 163g carbs (33%) ● 47g fiber (10%)

### Almuerzo

835 kcal, 52g proteína, 105g carbohidratos netos, 7g grasa



**Pasta de lentejas**

757 kcal



**Panecillo**

1 bollo(s)- 77 kcal

### Cena

860 kcal, 37g proteína, 56g carbohidratos netos, 50g grasa



**Pan naan**

1 pieza(s)- 262 kcal



**Tofu con costra de nuez (vegano)**

568 kcal



**Brócoli**

1 taza(s)- 29 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

1966 kcal ● 150g protein (30%) ● 59g fat (27%) ● 163g carbs (33%) ● 47g fiber (10%)

### Almuerzo

835 kcal, 52g proteína, 105g carbohidratos netos, 7g grasa



**Pasta de lentejas**

757 kcal



**Panecillo**

1 bollo(s)- 77 kcal

### Cena

860 kcal, 37g proteína, 56g carbohidratos netos, 50g grasa



**Pan naan**

1 pieza(s)- 262 kcal



**Tofu con costra de nuez (vegano)**

568 kcal



**Brócoli**

1 taza(s)- 29 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

1968 kcal ● 126g protein (26%) ● 60g fat (27%) ● 175g carbs (36%) ● 56g fiber (11%)

### Almuerzo

835 kcal, 41g proteína, 109g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal



#### Lentejas

174 kcal



#### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

### Cena

860 kcal, 25g proteína, 64g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal



#### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal



#### Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s)- 378 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

1968 kcal ● 126g protein (26%) ● 60g fat (27%) ● 175g carbs (36%) ● 56g fiber (11%)

### Almuerzo

835 kcal, 41g proteína, 109g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal



#### Lentejas

174 kcal



#### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

### Cena

860 kcal, 25g proteína, 64g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal



#### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal



#### Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s)- 378 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

1968 kcal ● 126g protein (26%) ● 95g fat (43%) ● 122g carbs (25%) ● 31g fiber (6%)

### Almuerzo

845 kcal, 39g proteína, 34g carbohidratos netos, 57g grasa



#### Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal



#### Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

675 kcal

### Cena

850 kcal, 27g proteína, 85g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



#### Ensalada griega de garbanzos

589 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 6

1986 kcal ● 138g protein (28%) ● 79g fat (36%) ● 140g carbs (28%) ● 41g fiber (8%)

### Almuerzo

845 kcal, 39g proteína, 34g carbohidratos netos, 57g grasa



#### Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal



#### Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

675 kcal

### Cena

870 kcal, 39g proteína, 103g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



#### Lentejas

174 kcal



#### Chili de lentejas

580 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 7

2018 kcal ● 187g protein (37%) ● 58g fat (26%) ● 147g carbs (29%) ● 39g fiber (8%)

### Almuerzo

875 kcal, 87g proteína, 41g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



#### Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal

### Cena

870 kcal, 39g proteína, 103g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



#### Lentejas

174 kcal



#### Chili de lentejas

580 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

---

# Lista de compras



## Productos horneados

- pan naan  
3 pieza(s) (270g)
- Bollo**  
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto)  
(56g)
- pan**  
6 rebanada (192g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón**  
2 1/2 fl oz (mL)
- aguacates**  
2 aguacate(s) (402g)
- aceitunas negras**  
6 aceitunas pequeñas (19g)
- limón**  
1/2 pequeña (29g)

## Especias y hierbas

- mostaza Dijon**  
2 cda (30g)
- albahaca fresca**  
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)
- sal**  
5/8 cdita (3g)
- chile en polvo**  
1 1/3 cda (11g)
- comino molido**  
2/3 cda (4g)
- pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)

## Grasas y aceites

- Mayonesa vegana**  
4 cda (60g)
- aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)
- aceite de oliva**  
6 cdita (mL)
- aceite**  
5 cda (mL)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(543g)
- agua**  
22 2/3 taza(s) (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**  
3/4 frasco (680 g) (504g)
- salsa Frank's Red Hot**  
2/3 taza (mL)
- caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)

## Otro

- pasta de lentejas**  
3/4 lbs (340g)
- mezcla de hojas verdes**  
1 paquete (155 g) (155g)
- Salsa teriyaki**  
6 cucharada (mL)
- Aderezo ranch vegano**  
8 cda (mL)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
3 cda (mL)
- salchicha vegana**  
3 sausage (300g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)
- bulgur seco**  
2/3 taza (93g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces**  
2/3 taza, picada (77g)

## Legumbres y derivados

- tofu firme**  
2 3/4 lbs (1247g)
- garbanzos, en conserva**  
2 1/4 lata(s) (1008g)
- lentejas, crudas**  
1 2/3 taza (320g)

## Verduras y productos vegetales

- ajo**  
12 2/3 diente(s) (38g)
  - brócoli congelado**  
2 taza (182g)
  - apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
  - pepino**  
1 1/2 pepino (21 cm) (414g)
  - tomates**  
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (434g)
  - calabacín**  
1 1/2 grande (485g)
  - mezcla de verduras congeladas**  
2 1/3 lbs (1000g)
  - hojas de kale**  
1/2 manojo (85g)
  - tomates enteros enlatados**  
1 1/3 taza (320g)
  - cebolla**  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pasta de lentejas

757 kcal ● 49g protein ● 6g fat ● 91g carbs ● 36g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**  
3/8 frasco (680 g) (252g)  
**pasta de lentejas**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
3/4 frasco (680 g) (504g)  
**pasta de lentejas**  
3/4 lbs (340g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

### Panecillo

1 bollo(s) - 77 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**Bollo**  
1 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (28g)

Para las 2 comidas:

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

1. Disfruta.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 59g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**  
3/4 paquete (283 g) (213g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
3 cucharada (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
1 1/2 paquete (283 g) (426g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
6 cucharada (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (672g)

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.

### 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.

### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**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.

## Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

### Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**  
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

675 kcal ● 31g protein ● 56g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite  
2 cda (mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2/3 taza (mL)  
**Aderezo ranch vegano**  
8 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
1 3/4 lbs (794g)

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 vegano.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Salchicha vegana

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



Rinde 3 salchicha(s)

**salchicha vegana**  
3 sausage (300g)

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

### Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**  
3/4 taza (101g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Tofu con costra de nuez (vegano)

568 kcal ● 26g protein ● 45g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**Mayonesa vegana**  
2 cda (30g)  
**nueces**  
1/3 taza, picada (39g)  
**tofu firme, escurrido**  
1/2 lbs (227g)  
**ajo, en cubos**  
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
2 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
2 cda (30g)  
**Mayonesa vegana**  
4 cda (60g)  
**nueces**  
2/3 taza, picada (77g)  
**tofu firme, escurrido**  
1 lbs (454g)  
**ajo, en cubos**  
4 diente(s) (12g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

### Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**

1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**

2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

**apio crudo, troceado**

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

**mezcla de hojas verdes**

1/2 paquete (155 g) (78g)

**pepino, en rodajas**

1/2 pepino (21 cm) (151g)

**tomates, en cubos**

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

**apio crudo, troceado**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

**mezcla de hojas verdes**

1 paquete (155 g) (155g)

**pepino, en rodajas**

1 pepino (21 cm) (301g)

**tomates, en cubos**

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
2 1/4 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
3/4 taza de hojas enteras (18g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
7 1/2 tomates cherry (128g)  
**calabacín**  
3/4 grande (242g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
4 1/2 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
15 tomates cherry (255g)  
**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

## Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s) - 378 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
6 diente(s) (18g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### 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 griega de garbanzos

589 kcal ● 18g protein ● 31g fat ● 42g carbs ● 17g fiber



**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**aceitunas negras**  
6 aceitunas pequeñas (19g)  
**Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
3 cda (mL)  
**pepino, picado**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, aproximadamente 5-8 minutos. Reserva para que se enfríen.

2. Añade los garbanzos, el pepino, los tomates y las aceitunas a un bol. Rocía la vinagreta por encima. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/4 manojo (43g)  
**aguacates, troceado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**limón, exprimido**  
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

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.

## 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.

## Chili de lentejas

580 kcal ● 25g protein ● 12g fat ● 73g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**lentejas, crudas**  
1/3 taza (64g)  
**chile en polvo**  
2/3 cda (5g)  
**comino molido**  
1/3 cda (2g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**bulgur seco**  
1/3 taza (47g)  
**caldo de verduras**  
1 taza(s) (mL)  
**tomates enteros enlatados, picado**  
2/3 taza (160g)  
**cebolla, picado**  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)  
**ajo, picado fino**  
1 1/3 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**lentejas, crudas**  
2/3 taza (128g)  
**chile en polvo**  
1 1/3 cda (11g)  
**comino molido**  
2/3 cda (4g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**bulgur seco**  
2/3 taza (93g)  
**caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)  
**tomates enteros enlatados, picado**  
1 1/3 taza (320g)  
**cebolla, picado**  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)  
**ajo, picado fino**  
2 2/3 diente(s) (8g)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

## 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.