

# Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 3100 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

3092 kcal ● 228g protein (29%) ● 52g fat (15%) ● 314g carbs (41%) ● 114g fiber (15%)

### Almuerzo

1345 kcal, 68g proteína, 172g carbohidratos netos, 31g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli

1104 kcal



Col rizada (collard) con ajo

239 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Cena

1370 kcal, 75g proteína, 139g carbohidratos netos, 20g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa

1286 kcal



Chips y salsa

82 kcal

## Day 2

3092 kcal ● 228g protein (29%) ● 52g fat (15%) ● 314g carbs (41%) ● 114g fiber (15%)

### Almuerzo

1345 kcal, 68g proteína, 172g carbohidratos netos, 31g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli

1104 kcal



Col rizada (collard) con ajo

239 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Cena

1370 kcal, 75g proteína, 139g carbohidratos netos, 20g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa

1286 kcal



Chips y salsa

82 kcal

Day 3

3078 kcal ● 212g protein (28%) ● 135g fat (40%) ● 217g carbs (28%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1375 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 104g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias  
196 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano  
1181 kcal

Cena

1320 kcal, 65g proteína, 180g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu piccata vegano  
507 kcal



Cuscús  
753 kcal



Brócoli  
2 taza(s)- 58 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

3078 kcal ● 212g protein (28%) ● 135g fat (40%) ● 217g carbs (28%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1375 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 104g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias  
196 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano  
1181 kcal

Cena

1320 kcal, 65g proteína, 180g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu piccata vegano  
507 kcal



Cuscús  
753 kcal



Brócoli  
2 taza(s)- 58 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 5

3077 kcal ● 200g protein (26%) ● 144g fat (42%) ● 211g carbs (27%) ● 35g fiber (5%)

### Almuerzo

1360 kcal, 48g proteína, 106g carbohidratos netos, 76g grasa



**Semillas de calabaza**

366 kcal



**Sándwich a la plancha vegano**

3 sándwich(es)- 993 kcal

### Cena

1335 kcal, 68g proteína, 102g carbohidratos netos, 66g grasa



**Brócoli rociado con aceite de oliva**

4 taza(s)- 279 kcal



**Tofu al limón y pimienta**

21 onza- 756 kcal



**Cuscús**

301 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 6

3072 kcal ● 193g protein (25%) ● 102g fat (30%) ● 260g carbs (34%) ● 86g fiber (11%)

### Almuerzo

1360 kcal, 48g proteína, 106g carbohidratos netos, 76g grasa



**Semillas de calabaza**

366 kcal



**Sándwich a la plancha vegano**

3 sándwich(es)- 993 kcal

### Cena

1330 kcal, 61g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



**Ensalada mixta**

424 kcal



**Quinoa y frijoles negros**

908 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 7

3057 kcal ● 195g protein (25%) ● 63g fat (19%) ● 317g carbs (41%) ● 109g fiber (14%)

### Almuerzo

1345 kcal, 50g proteína, 163g carbohidratos netos, 38g grasa



**Ensalada de tomate y pepino**

212 kcal



**Succotash de frijoles blancos**

1132 kcal

### Cena

1330 kcal, 61g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



**Ensalada mixta**

424 kcal



**Quinoa y frijoles negros**

908 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**

3 1/2 cucharada- 382 kcal

# Lista de compras



## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras  
7 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa  
1 1/2 tarro (715g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot  
18 1/2 cucharada (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros  
7 1/3 lata(s) (3219g)
- ☐ tofu firme  
7 1/2 lbs (3345g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
1 3/4 taza (459g)

## Especias y hierbas

- ☐ comino molido  
3 2/3 cdita (8g)
- ☐ sal  
1/4 oz (7g)
- ☐ albahaca, seca  
2 1/2 cdita, molido (4g)
- ☐ alcaparras  
4 cucharada, escurrida (34g)
- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (1g)
- ☐ limón y pimienta  
3/4 cdita (2g)
- ☐ ají cayena  
1/4 cdita (1g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ crema agria  
10 cda (120g)

## Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)  
1 oz (28g)

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- ☐ agua  
24 1/2 taza(s) (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
6 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
6 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
4 cdita (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
5 3/4 cda (mL)
- ☐ limón  
1 1/2 pequeña (87g)

## Otro

- ☐ Margarina vegana  
4 cda (56g)
- ☐ Aderezo ranch vegano  
14 cda (mL)
- ☐ Queso vegano, en lonchas  
12 rebanada(s) (241g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1 taza (118g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
12 rebanada (384g)

- ☐ **leche de almendra, sin azúcar**  
10 cucharada (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ **pasta seca cruda**  
15 oz (428g)
- ☐ **fécula de maíz**  
1 1/4 oz (35g)
- ☐ **cuscús instantáneo, saborizado**  
3 caja (165 g) (493g)
- ☐ **quinoa, sin cocinar**  
14 cucharada (149g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ **brócoli congelado**  
2 1/2 lbs (1083g)
  - ☐ **ajo**  
14 1/2 diente(s) (43g)
  - ☐ **col rizada (collard greens)**  
1 1/2 lbs (680g)
  - ☐ **chalotas**  
3 3/4 diente(s) (213g)
  - ☐ **zanahorias**  
4 mediana (236g)
  - ☐ **lechuga romana**  
5 1/2 corazones (2750g)
  - ☐ **tomates**  
6 entero mediano ( $\approx 6.4$  cm diá.) (749g)
  - ☐ **cebolla roja**  
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (149g)
  - ☐ **pepino**  
1 1/2 pepino (21 cm) (489g)
  - ☐ **granos de maíz congelados**  
3 taza (397g)
  - ☐ **cebolla**  
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
  - ☐ **pimiento**  
1 3/4 mediana (208g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pasta alfredo de tofu con brócoli

1104 kcal ● 57g protein ● 18g fat ● 165g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
1/2 lbs (214g)  
**tofu firme**  
5/8 package (16 oz) (283g)  
**brócoli congelado**  
5/8 paquete (178g)  
**ajo**  
1 1/4 diente(s) (4g)  
**sal**  
1/3 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
5 cucharada (mL)  
**albahaca, seca**  
1 1/4 cdita, molido (2g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
15 oz (428g)  
**tofu firme**  
1 1/4 package (16 oz) (566g)  
**brócoli congelado**  
1 1/4 paquete (355g)  
**ajo**  
2 1/2 diente(s) (8g)  
**sal**  
5/8 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
10 cucharada (mL)  
**albahaca, seca**  
2 1/2 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.

### Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
4 1/2 diente(s) (14g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

**zanahorias, en rodajas**

1/2 mediana (31g)

**lechuga romana, troceado grueso**

1 corazones (500g)

**tomates, en cubos**

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

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

**zanahorias, en rodajas**

1 mediana (61g)

**lechuga romana, troceado grueso**

2 corazones (1000g)

**tomates, en cubos**

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(246g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

### Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

1181 kcal ● 54g protein ● 98g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

1 3/4 cda (mL)

**salsa Frank's Red Hot**

9 1/4 cucharada (mL)

**Aderezo ranch vegano**

7 cda (mL)

**tofu firme, secado con papel de  
cocina y cortado en cubos**

1 1/2 lbs (695g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

3 1/2 cda (mL)

**salsa Frank's Red Hot**

18 1/2 cucharada (mL)

**Aderezo ranch vegano**

14 cda (mL)

**tofu firme, secado con papel de  
cocina y cortado en cubos**

3 lbs (1389g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es) - 993 kcal ● 30g protein ● 47g fat ● 101g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**Queso vegano, en lonchas**  
6 rebanada(s) (121g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
12 rebanada (384g)  
**aceite**  
6 cdita (mL)  
**Queso vegano, en lonchas**  
12 rebanada(s) (241g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.  
Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.  
Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

### Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



**aderezo para ensaladas**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
3/4 pequeña (53g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.



## Succotash de frijoles blancos

1132 kcal ● 45g protein ● 28g fat ● 141g carbs ● 34g fiber



### jugo de limón

1 3/4 cda (mL)

### aceite

1 3/4 cda (mL)

### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 3/4 taza (459g)

### granos de maíz congelados, descongelado

1 3/4 taza (238g)

### pimiento, finamente picado

1 3/4 mediana (208g)

### chalotas, picado fino

1 3/4 diente(s) (99g)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Sopa de frijoles negros y salsa

1286 kcal ● 74g protein ● 16g fat ● 129g carbs ● 82g fiber



Para una sola comida:

### caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

### frijoles negros

2 1/2 lata(s) (1097g)

### comino molido

1 1/4 cdita (3g)

### crema agria

5 cda (60g)

### salsa, con trozos

1 1/4 taza (325g)

Para las 2 comidas:

### caldo de verduras

3 3/4 taza(s) (mL)

### frijoles negros

5 lata(s) (2195g)

### comino molido

2 1/2 cdita (5g)

### crema agria

10 cda (120g)

### salsa, con trozos

2 1/2 taza (650g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

## Chips y salsa

82 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**totopos (tortilla chips)**

1/2 oz (14g)

**salsa**

2 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

**totopos (tortilla chips)**

1 oz (28g)

**salsa**

4 cucharada (65g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Tofu piccata vegano

507 kcal ● 34g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**

2 cda (mL)

**fécula de maíz**

2 cdita (5g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**Margarina vegana**

2 cda (28g)

**alcaparras**

2 cucharada, escurrida (17g)

**caldo de verduras, calentado**

1 taza(s) (mL)

**ajo, picado fino**

2 diente(s) (6g)

**chalotas, cortado en láminas finas**

1 diente(s) (57g)

**tofu firme, cortado en tablones**

14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**

4 cda (mL)

**fécula de maíz**

4 cdita (11g)

**aceite**

4 cdita (mL)

**Margarina vegana**

4 cda (56g)

**alcaparras**

4 cucharada, escurrida (34g)

**caldo de verduras, calentado**

2 taza(s) (mL)

**ajo, picado fino**

4 diente(s) (12g)

**chalotas, cortado en láminas finas**

2 diente(s) (113g)

**tofu firme, cortado en tablones**

1 3/4 lbs (794g)

1. En un bol, bate el caldo de verduras templado, la maicena y el jugo de limón. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona las lonchas de tofu con una pizca de sal y añádelas a la sartén. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, 4-6 minutos por lado. Traslada el tofu a un plato y cubre para mantener caliente. Limpia la sartén.
3. En la misma sartén, calienta la mantequilla vegana a fuego medio. Añade el ajo, la chalota y una pizca de sal y pimienta. Cocina hasta que desprendan aroma, 1-2 minutos. Incorpora la mezcla de caldo y lleva a ebullición. Hierve a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente, 2-3 minutos. Añade las alcaparras.
4. Devuelve el tofu crujiente a la sartén y sirve la salsa por encima. Cocina a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos, y sirve.

## Cuscús

753 kcal ● 26g protein ● 2g fat ● 149g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1 1/4 caja (165 g) (206g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
2 1/2 caja (165 g) (411g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

**Brócoli**

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

**Cena 3** [🔗](#)

Comer los día 5

**Brócoli rociado con aceite de oliva**

4 taza(s) - 279 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 taza(s)

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
4 taza (364g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

**Tofu al limón y pimienta**

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Rinde 21 onza

**fécula de maíz**  
3 cda (24g)

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)

**limón y pimienta**  
3/4 cdita (2g)

**limón, con ralladura**  
1 1/2 pequeña (87g)

**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.



## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta

424 kcal ● 15g protein ● 14g fat ● 35g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**

1 3/4 corazones (875g)

**tomates, cortado en cubitos**

1 3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (159g)

**aderezo para ensaladas**

1/4 taza (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)

**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

1/2 pepino (21 cm) (132g)

**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

1 3/4 pequeño (14 cm de largo) (88g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**

3 1/2 corazones (1750g)

**tomates, cortado en cubitos**

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (319g)

**aderezo para ensaladas**

1/2 taza (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas**

7/8 mediano (diá. 6.4 cm) (96g)

**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

7/8 pepino (21 cm) (263g)

**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

3 1/2 pequeño (14 cm de largo) (175g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Quinoa y frijoles negros

908 kcal ● 45g protein ● 10g fat ● 116g carbs ● 44g fiber



Para una sola comida:

**quinoa, sin cocinar**  
7 cucharada (74g)  
**comino molido**  
5/8 cdita (1g)  
**granos de maíz congelados**  
9 1/3 cucharada (79g)  
**aceite**  
5/8 cdita (mL)  
**caldo de verduras**  
7/8 taza(s) (mL)  
**ají cayena**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**cebolla, picado**  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)  
**ajo, picado**  
1 3/4 diente(s) (5g)  
**frijoles negros, enjuagado y escurrido**  
1 1/6 lata(s) (512g)

Para las 2 comidas:

**quinoa, sin cocinar**  
14 cucharada (149g)  
**comino molido**  
1 1/6 cdita (2g)  
**granos de maíz congelados**  
56 cucharadita (159g)  
**aceite**  
1 1/6 cdita (mL)  
**caldo de verduras**  
1 3/4 taza(s) (mL)  
**ají cayena**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
5/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**cebolla, picado**  
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)  
**ajo, picado**  
3 1/2 diente(s) (10g)  
**frijoles negros, enjuagado y escurrido**  
2 1/3 lata(s) (1024g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbreala con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)  
**agua**  
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)  
**agua**  
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.