

Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 1100 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

1064 kcal ● 101g protein (38%) ● 39g fat (33%) ● 48g carbs (18%) ● 29g fiber (11%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

335 kcal, 34g proteína, 19g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal



Lentejas
87 kcal



Vegan crumbles
1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Almuerzo

315 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal



Tempeh básico
2 onza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1064 kcal ● 101g protein (38%) ● 39g fat (33%) ● 48g carbs (18%) ● 29g fiber (11%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

335 kcal, 34g proteína, 19g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal



Lentejas
87 kcal



Vegan crumbles
1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Almuerzo

315 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal



Tempeh básico
2 onza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1095 kcal ● 113g protein (41%) ● 41g fat (34%) ● 50g carbs (18%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

140 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 3g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
1 salchichas- 38 kcal



Avena con arándanos y vainilla
104 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal



Tomates asados
3 tomate(s)- 179 kcal

Almuerzo

375 kcal, 33g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Col rizada (collard) con ajo
106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1114 kcal ● 100g protein (36%) ● 40g fat (33%) ● 66g carbs (24%) ● 21g fiber (8%)

Desayuno

140 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 3g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
1 salchichas- 38 kcal



Avena con arándanos y vainilla
104 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal



Tomates asados
3 tomate(s)- 179 kcal

Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal



Semillas de girasol
120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1106 kcal ● 95g protein (34%) ● 52g fat (42%) ● 49g carbs (18%) ● 14g fiber (5%)

Desayuno

140 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 3g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
1 salchichas- 38 kcal



Avena con arándanos y vainilla
104 kcal

Cena

330 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Tofu al limón y pimienta
7 onza- 252 kcal



Habas de Lima
77 kcal

Almuerzo

415 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
338 kcal



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1168 kcal ● 97g protein (33%) ● 61g fat (47%) ● 44g carbs (15%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

415 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
338 kcal



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal

Cena

330 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Tofu al limón y pimienta
7 onza- 252 kcal



Habas de Lima
77 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1081 kcal ● 90g protein (33%) ● 42g fat (35%) ● 67g carbs (25%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

315 kcal, 13g proteína, 38g carbohidratos netos, 9g grasa



Nuggets tipo Chik'n
4 nuggets- 221 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Cena

345 kcal, 19g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal



Seitán con ajo y pimienta
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- ☐ arándanos
1 1/2 taza (204g)
- ☐ limón
1 1/2 pequeña (80g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (750g)
- ☐ hojas de kale
5 oz (144g)
- ☐ col rizada (collard greens)
13 1/4 oz (378g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
- ☐ ketchup
1 cda (17g)
- ☐ cebolla
1 cucharada, picada (10g)
- ☐ pimienta verde
1/2 cucharada, picada (5g)

Bebidas

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

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ salchichas veganas para el desayuno
3 salchichas (68g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
4 cda (mL)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
4 nuggets (86g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 taza (300g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ extracto de vainilla
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ limón y pimienta
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena clásica, copos
3/4 taza(s) (61g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
1 1/2 cdita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
1/2 lbs (227g)
- ☐ fécula de maíz
2 cda (16g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
1/3 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
2/3 oz (19g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
5 1/2 cda (mL)
 - ☐ aceite
3 oz (mL)
 - ☐ aceite de oliva
1/2 cucharada (mL)
-

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas - 38 kcal  5g protein  2g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas (23g)

Para las 3 comidas:

salchichas veganas para el desayuno

3 salchichas (68g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete.
Sirve.

Avena con arándanos y vainilla

104 kcal  3g protein  1g fat  16g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

avena clásica, copos

1/4 taza(s) (20g)

arándanos

2 cucharada (19g)

extracto de vainilla

1/2 cdita (mL)

jarabe de arce

1/2 cdita (mL)

agua

3/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

avena clásica, copos

3/4 taza(s) (61g)

arándanos

6 cucharada (56g)

extracto de vainilla

1 1/2 cdita (mL)

jarabe de arce

1 1/2 cdita (mL)

agua

1 taza(s) (mL)

1. Agregue todos los ingredientes y cocine en el microondas durante aproximadamente 2-3 minutos.
2. Nota: Puede mezclar la avena, los arándanos, la vainilla y el jarabe de arce y guardarlo en el refrigerador hasta 5 días (según la frescura de la fruta). Cuando quiera comerlo, añada agua y caliente en el microondas.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barrita de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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.

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

tempeh
2 oz (57g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los días 3

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana
1 sausage (100g)

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

Col rizada (collard) con ajo

106 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



col rizada (collard greens)

1/3 lbs (151g)

aceite

1/3 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

hojas de kale, picado

1 taza, picada (40g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata(s) (224g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda 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.

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



pepitas de girasol
2/3 oz (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

338 kcal ● 16g protein ● 28g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
2 1/2 cucharada (mL)
Aderezo ranch vegano
2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
4 oz (113g)
aceite
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1/2 lbs (227g)
aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

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 5 [↗](#)

Comer los día 7

Nuggets tipo Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Rinde 4 nuggets

ketchup

1 cda (17g)

Nuggets veganos chik'n

4 nuggets (86g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale

1/2 taza, picada (20g)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale

1 taza, picada (40g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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.

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
3 taza (300g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

seitán
3 oz (85g)
aceite
3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
6 oz (170g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite

3 cda (mL)

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

Para las 2 comidas:

aceite

6 cda (mL)

tomates

6 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(546g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu al limón y pimienta

7 onza - 252 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

fécula de maíz

1 cda (8g)

aceite

1/2 cda (mL)

limón y pimienta

1/4 cda (1g)

limón, con ralladura

1/2 pequeña (29g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

fécula de maíz

2 cda (16g)

aceite

1 cda (mL)

limón y pimienta

1/2 cda (1g)

limón, con ralladura

1 pequeña (58g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

14 oz (397g)

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.

Habas de Lima

77 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/4 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



hojas de kale, troceado
3/8 manojo (64g)
aguacates, troceado
3/8 aguacate(s) (75g)
limón, exprimido
3/8 pequeña (22g)

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.

Seitán con ajo y pimienta

171 kcal ● 15g protein ● 8g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



aceite de oliva
1/2 cucharada (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (10g)
pimiento verde
1/2 cucharada, picada (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
2 oz (57g)
ajo, picado finamente
5/8 diente(s) (2g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

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.