

Meal Plan - Dieta vegana 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

1057 kcal ● 90g protein (34%) ● 54g fat (46%) ● 41g 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

355 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal



Papas fritas al horno

97 kcal

Cena

280 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1106 kcal ● 94g protein (34%) ● 50g fat (41%) ● 55g carbs (20%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

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



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

355 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal



Papas fritas al horno

97 kcal

Cena

330 kcal, 21g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal



Lentejas

116 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1136 kcal ● 99g protein (35%) ● 39g fat (31%) ● 70g carbs (25%) ● 29g fiber (10%)

Desayuno

160 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 8g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Cena

330 kcal, 21g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal



Lentejas

116 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Almuerzo

425 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1061 kcal ● 91g protein (34%) ● 35g fat (29%) ● 69g carbs (26%) ● 28g fiber (10%)

Desayuno

160 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 8g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Cena

255 kcal, 13g proteína, 24g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal



Goulash de frijoles y tofu

219 kcal

Almuerzo

425 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1062 kcal100g protein (38%)20g fat (17%)94g carbs (35%)27g fiber (10%)

Desayuno

180 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa

Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas- 97 kcal

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas- 83 kcal

Almuerzo

405 kcal, 19g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa

Sopa toscana de frijoles blancos

403 kcal

Cena

260 kcal, 21g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Vegan crumbles

1 taza(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1062 kcal100g protein (38%)20g fat (17%)94g carbs (35%)27g fiber (10%)

Desayuno

180 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa

Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas- 97 kcal

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas- 83 kcal

Almuerzo

405 kcal, 19g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa

Sopa toscana de frijoles blancos

403 kcal

Cena

260 kcal, 21g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Vegan crumbles

1 taza(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Desayuno

180 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Bubble & Squeak inglés vegano
1 tortitas- 97 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal

Cena

385 kcal, 17g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



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



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Almuerzo

360 kcal, 31g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Maíz con 'mantequilla' vegano
94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Aperitivos

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

Grasas y aceites

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

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
13 3/4 oz (390g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ patatas
16 oz (461g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 remolacha(s) (50g)
- ☐ hojas de kale
6 oz (168g)
- ☐ tomates
2 cucharada de tomates cherry (19g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (98g)
- ☐ ajo
5 1/4 diente(s) (16g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/2 taza, rallada (75g)
- ☐ zanahorias
1 grande (72g)
- ☐ apio crudo
1 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (64g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot
1 cucharada (mL)
- ☐ salsa picante
3 cdita (mL)
- ☐ caldo de verduras
6 taza(s) (mL)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimentón
3/4 cdita (2g)
- ☐ tomillo fresco
1/8 cdita (0g)
- ☐ copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ limón
3/4 pequeña (44g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
1 oz (28g)
- ☐ almendras
2 cucharada, entera (18g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)

- ☐ **espinaca fresca**
2 taza(s) (60g)
- ☐ **granos de maíz congelados**
2/3 taza (91g)

Otro

- ☐ **mezcla de hojas verdes**
4 1/4 taza (128g)
 - ☐ **Aderezo ranch vegano**
1 cucharada (mL)
 - ☐ **hamburguesa vegetal**
4 hamburguesa (284g)
 - ☐ **medallones de salchicha veganos para el desayuno**
3 hamburguesa(s) (114g)
 - ☐ **mezcla de hierbas italianas**
1 cda (11g)
 - ☐ **salchicha vegana**
1 sausage (100g)
 - ☐ **Margarina vegana**
1/4 cda (4g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas - 97 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
salsa picante
1 cdita (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
coles de Bruselas, rallado
1/2 taza, rallada (25g)

Para las 3 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
salsa picante
3 cdita (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)
coles de Bruselas, rallado
1 1/2 taza, rallada (75g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbre las con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

medallones de salchicha veganos para el desayuno
1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 3 comidas:

medallones de salchicha veganos para el desayuno
3 hamburguesa(s) (114g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 cdita (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tofu firme
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tofu 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.

Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

patatas
1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazónalas generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado

3/8 manojo (64g)

aguacates, troceado

3/8 aguacate(s) (75g)

limón, exprimido

3/8 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado

3/4 manojo (128g)

aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

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.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
 2. Sirve.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa toscana de frijoles blancos

403 kcal ● 19g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
zanahorias, picado
1/2 grande (36g)
apio crudo, picado
1/2 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (32g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cda (5g)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata(s) (220g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 pequeña (35g)
ajo, finamente picado
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
zanahorias, picado
1 grande (72g)
apio crudo, picado
1 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (64g)
mezcla de hierbas italianas
1 cda (11g)
copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 lata(s) (439g)
cebolla, cortado en cubitos
1 pequeña (70g)
ajo, finamente picado
4 diente(s) (12g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando.
Añade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.
Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.
Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

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.

Maíz con 'mantequilla' vegano

94 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
Margarina vegana
1/4 cda (4g)
granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

1. Prepara el maíz según las indicaciones del paquete.
Cubre con mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 remolacha(s) (50g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
1 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
2 oz (57g)
Aderezo ranch vegano
1 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

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.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

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

Goulash de frijoles y tofu

219 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

pimentón

3/4 cdita (2g)

tomillo fresco

1/8 cdita (0g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

cebolla, cortado en cubitos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1 3/4 oz (50g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
arroz integral
1/3 taza (63g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana
1 taza (100g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

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.

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.