

Meal Plan - Menú semanal vegetariano ayuno intermitente de 1000 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

982 kcal ● 92g protein (37%) ● 30g fat (28%) ● 72g carbs (29%) ● 14g fiber (6%)

Almuerzo

385 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 12g grasa



[Arroz blanco](#)

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



[Bol de ensalada con tempeh estilo taco](#)

277 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Cena

380 kcal, 24g proteína, 32g carbohidratos netos, 17g grasa



[Leche](#)

1 taza(s)- 149 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)

4 tender(s)- 229 kcal

Day 2

1034 kcal ● 100g protein (39%) ● 33g fat (29%) ● 73g carbs (28%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

440 kcal, 28g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



[Ensalada mixta simple](#)

68 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Cena

380 kcal, 24g proteína, 32g carbohidratos netos, 17g grasa



[Leche](#)

1 taza(s)- 149 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)

4 tender(s)- 229 kcal

Day 3

991 kcal ● 96g protein (39%) ● 35g fat (32%) ● 62g carbs (25%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada de garbanzos, calabacín y feta
261 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Day 4

991 kcal ● 96g protein (39%) ● 35g fat (32%) ● 62g carbs (25%) ● 11g fiber (4%)

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada de garbanzos, calabacín y feta
261 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Day 5

970 kcal ● 97g protein (40%) ● 30g fat (28%) ● 57g carbs (24%) ● 21g fiber (9%)

Almuerzo

370 kcal, 39g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

385 kcal, 10g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



Arroz blanco con mantequilla
121 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal



Succotash de frijoles blancos
162 kcal

Day 6

970 kcal ● 97g protein (40%) ● 30g fat (28%) ● 57g carbs (24%) ● 21g fiber (9%)

Almuerzo

370 kcal, 39g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal

Cena

385 kcal, 10g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



Arroz blanco con mantequilla

121 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal



Succotash de frijoles blancos

162 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1042 kcal ● 90g protein (35%) ● 41g fat (35%) ● 65g carbs (25%) ● 14g fiber (5%)

Almuerzo

385 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 22g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Ensalada mixta simple

170 kcal



Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteína, 40g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada caprese

71 kcal



Estofado vegano con Guinness

366 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ queso feta
2 oz (57g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)
- ☐ mozzarella fresca
1/2 oz (14g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (248g)
- ☐ ajo
1 diente(s) (3g)
- ☐ calabacín
1/2 mediana (98g)
- ☐ granos de maíz congelados
1/2 taza (68g)
- ☐ chalotas
1/2 diente(s) (28g)
- ☐ pimiento
1/2 mediana (60g)
- ☐ patatas
1/3 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (71g)
- ☐ cebolla
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
- ☐ apio crudo
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
- ☐ zanahorias
1/3 mediana (20g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 paquete (155 g) (461g)
- ☐ condimento italiano
1/6 envase (21 g) (4g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ cerveza oscura (p. ej., Guinness)
1/3 botella (355 mL) (mL)
- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
12 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 1/3 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles refritos
4 cucharada (61g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 taza (131g)
- ☐ salsa de soja
1/3 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1 1/2 cda (27g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)
- ☐ sal
2/3 cdita (4g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ comino molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
4 cucharadita de hojas enteras (2g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
6 3/4 cucharada (77g)
- ☐ seitan
2 1/3 oz (66g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/3 cda (3g)

- ☐ tomillo fresco
1/6 cda (0g)

Dulces

- ☐ azúcar moreno
1/3 cda (4g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1/2 oz (14g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Arroz blanco

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

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)



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.

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

277 kcal ● 17g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



aceite
1/4 cdita (mL)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
salsa (salsa para tacos/guacamole)
1 1/2 cda (27g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
aguacates, cortado en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)
tempeh
2 oz (57g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de garbanzos, calabacín y feta

261 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

condimento italiano

1/8 cdita (0g)

aceite

1/2 cdita (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

calabacín, cortado en medias lunas

1/4 mediana (49g)

queso feta, cortado en cubos

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

calabacín, cortado en medias lunas

1/2 mediana (98g)

queso feta, cortado en cubos

2 oz (57g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los garbanzos y las rodajas de calabacín en una bandeja de horno en secciones separadas. Rocía todo con aceite. Espolvorea comino sobre los garbanzos y el condimento italiano sobre el calabacín junto con sal y pimienta al gusto en ambos. Masajea con las manos hasta que todo esté bien cubierto. Hornea durante unos 30 minutos, removiendo una vez. Reserva para que se enfríe cuando esté listo.
3. Prepara la ensalada colocando el queso feta y los garbanzos/calabacín asados sobre la base de hojas mixtas. Añade la vinagreta balsámica y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda los garbanzos y el calabacín asados sobrantes en un recipiente hermético en la nevera. Para mayor frescura, prepara el resto de la ensalada el mismo día y reserva la vinagreta hasta el momento de servir.

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**migajas de hamburguesa
vegetariana**

2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**

4 taza (400g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Semillas de girasol

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



nueces de girasol

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 disco

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 cda (17g)

tenders sin carne estilo chik'n

4 piezas (102g)

Para las 2 comidas:

ketchup

2 cda (34g)

tenders sin carne estilo chik'n

8 piezas (204g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\n\nSirve con ketchup.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
condimento italiano
1/8 cda (1g)
tomates
1/4 pinta, tomates cherry (75g)
ajo, picado
1/4 diente(s) (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
condimento italiano
1/4 cda (3g)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Salchicha vegana

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Succotash de frijoles blancos

162 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados, descongelado
4 cucharada (34g)
aceite
1/4 cda (mL)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
chalotas, picado fino
1/4 diente(s) (14g)
pimiento, finamente picado
1/4 mediana (30g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
4 cucharada (66g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados, descongelado
1/2 taza (68g)
aceite
1/2 cda (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
chalotas, picado fino
1/2 diente(s) (28g)
pimiento, finamente picado
1/2 mediana (60g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 taza (131g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada caprese

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



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

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

Estofado vegano con Guinness

366 kcal ● 20g protein ● 13g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



patatas, cortado en cubitos
1/3 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (71g)
seitan, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 1/3 oz (66g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
salsa de soja
1/3 cda (mL)
cebolla, cortado en cubitos
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
ajo, picado finamente
1/2 diente(s) (2g)
sal
1/6 cda (1g)
pimienta negra
1/6 cda, molido (0g)
azúcar moreno
1/3 cda (4g)
cerveza oscura (p. ej., Guinness)
1/3 botella (355 mL) (mL)
harina de trigo, todo uso
1/3 cda (3g)
tomillo fresco, picado
1/6 cda (0g)
zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas
1/3 mediana (20g)

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y salsa de soja en una sartén a fuego medio-alto. Saltee el seitan en el aceite caliente hasta que se dore por todos los lados, unos 5 minutos.
2. Caliente el aceite de oliva restante en una olla grande a fuego medio-alto. Saltee la cebolla, el apio, las zanahorias, las patatas y el ajo en el aceite caliente hasta que las cebollas estén suaves, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio y agregue lentamente la cerveza a la mezcla de verduras.
3. Incorpore el azúcar moreno, la harina, el tomillo, la sal y la pimienta negra a la mezcla de cerveza; añada el seitan. Lleve la mezcla a fuego lento, reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que el estofado se reduzca y espese, aproximadamente 45 minutos.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.