

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 1600 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

1581 kcal ● 117g protein (29%) ● 28g fat (16%) ● 181g carbs (46%) ● 35g fiber (9%)

Almuerzo

650 kcal, 36g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
480 kcal



[Arroz integral](#)
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

765 kcal, 44g proteína, 114g carbohidratos netos, 4g grasa



[Lentejas](#)
231 kcal



[Alitas de coliflor BBQ](#)
535 kcal

Day 2

1550 kcal ● 108g protein (28%) ● 55g fat (32%) ● 122g carbs (32%) ● 33g fiber (9%)

Almuerzo

620 kcal, 28g proteína, 7g carbohidratos netos, 50g grasa



[Semillas de girasol](#)
271 kcal



[Tacos de queso y guacamole](#)
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

765 kcal, 44g proteína, 114g carbohidratos netos, 4g grasa



[Lentejas](#)
231 kcal



[Alitas de coliflor BBQ](#)
535 kcal

Day 3

1596 kcal ● 110g protein (28%) ● 64g fat (36%) ● 123g carbs (31%) ● 21g fiber (5%)

Almuerzo

760 kcal, 39g proteína, 55g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

675 kcal, 35g proteína, 67g carbohidratos netos, 25g grasa



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Nuggets tipo Chik'n

11 nuggets- 607 kcal

Day 4

1596 kcal ● 110g protein (28%) ● 64g fat (36%) ● 123g carbs (31%) ● 21g fiber (5%)

Almuerzo

760 kcal, 39g proteína, 55g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

675 kcal, 35g proteína, 67g carbohidratos netos, 25g grasa



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Nuggets tipo Chik'n

11 nuggets- 607 kcal

Day 5

1583 kcal ● 110g protein (28%) ● 53g fat (30%) ● 133g carbs (34%) ● 35g fiber (9%)

Almuerzo

710 kcal, 24g proteína, 97g carbohidratos netos, 17g grasa



Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa- 550 kcal



Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

710 kcal, 50g proteína, 34g carbohidratos netos, 35g grasa



Arroz blanco con mantequilla

121 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Day 6

1588 kcal● 119g protein (30%)● 35g fat (20%)● 175g carbs (44%)● 24g fiber (6%)

Almuerzo

710 kcal, 24g proteína, 97g carbohidratos netos, 17g grasa

Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa- 550 kcal

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

715 kcal, 59g proteína, 77g carbohidratos netos, 17g grasa

Sopa de tortellini con pollo

562 kcal

Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Day 7

1641 kcal● 123g protein (30%)● 33g fat (18%)● 193g carbs (47%)● 21g fiber (5%)

Almuerzo

760 kcal, 27g proteína, 115g carbohidratos netos, 15g grasa

Tacos de lentejas especiadas

3 taco(s)- 597 kcal

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

715 kcal, 59g proteína, 77g carbohidratos netos, 17g grasa

Sopa de tortellini con pollo

562 kcal

Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/2 cdita (9g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)

Bebidas

- ☐ agua
15 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas rojas, crudas
6 cucharada (72g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ zanahorias
13 1/2 mediana (823g)
- ☐ patatas
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
- ☐ ketchup
9 1/2 cda (162g)
- ☐ tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ concentrado de tomate
3/4 cda (12g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- ☐ cebolla
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (140g)

Otro

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)
- ☐ salsa pesto
4 cda (64g)
- ☐ caldo de verduras
3 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
3 cda (54g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
- ☐ mozzarella fresca
4 rebanadas (113g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ mantequilla
3/8 cda (5g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1/2 taza (140g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)
- ☐ bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- ☐ Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
- ☐ tortillas de maíz
3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)

- ☐ levadura nutricional
1 taza (60g)
 - ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
 - ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
 - ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
 - ☐ Nuggets veganos chik'n
22 nuggets (473g)
 - ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
 - ☐ mezcla de hojas verdes
4 oz (113g)
 - ☐ tomates picados
3/4 lata(s) (315g)
-

Frutas y jugos

- ☐ durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ tortellini de queso congelados
6 3/4 oz (191g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2/3 lbs (298g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 sausage (100g)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

brócoli, picado

1 taza, picado (91g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 mediana (61g)

patatas, cortado en gajos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral

4 cucharada (48g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



nueces de girasol

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taco(s)

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
 2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
 3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
 4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
 5. Sirve.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

2 cda (32g)

mozzarella fresca

2 rebanadas (57g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

4 cda (64g)

mozzarella fresca

4 rebanadas (113g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
ketchup
2 cda (34g)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)
mezcla de hojas verdes
4 oz (113g)
ketchup
4 cda (68g)
bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas

3 grande (216g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas

6 grande (432g)
aceite
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tacos de lentejas especiadas

3 taco(s) - 597 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 78g carbs ● 14g fiber



Rinde 3 taco(s)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

3 cda (54g)

comino molido

3/4 cdita (2g)

ajo, picado fino

1 1/2 diente(s) (5g)

cebolla, cortado en cubos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

zanahorias, pelado y rallado

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

tortillas de maíz

3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)

lentejas rojas, crudas

6 cucharada (72g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla, la zanahoria y el ajo y cocina durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Incorpora el comino y cocina alrededor de un minuto, hasta que desprenda aroma.
3. Añade agua, salsa, lentejas y un poco de sal. Lleva a ebullición, cubre, reduce el fuego a bajo y cocina 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Divide la mezcla de lentejas entre las tortillas y extiéndela casi hasta el borde de cada tortilla. Espolvorea hojuelas de chile rojo por encima.
5. Calienta el resto del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la tortilla con la mezcla de lentejas hacia arriba y tuesta durante 3-5 minutos hasta que los bordes empiecen a quedar crujientes.
6. Pasa los tacos a un plato, dóblalos y sirve.

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido



arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

levadura nutricional

1/2 taza (30g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa barbacoa

1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

11 nuggets (237g)

ketchup

2 3/4 cda (47g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

22 nuggets (473g)

ketchup

5 1/2 cda (94g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz blanco con mantequilla

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



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)

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.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sopa de tortellini con pollo

562 kcal ● 54g protein ● 15g fat ● 50g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
tortellini de queso congelados
1/4 lbs (96g)
kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/3 lbs (149g)
tomates picados
3/8 lata(s) (158g)
concentrado de tomate
3/8 cda (6g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, picado
3/8 grande (56g)
aceite
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

yogur griego desnatado, natural
1/2 taza (140g)
tortellini de queso congelados
6 3/4 oz (191g)
kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
caldo de verduras
3 3/4 taza(s) (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2/3 lbs (298g)
tomates picados
3/4 lata(s) (315g)
concentrado de tomate
3/4 cda (12g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
cebolla, picado
3/4 grande (113g)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Pon las pechugas de pollo en una olla y cúbre las con agua. Lleva a fuego lento y cocina durante unos 10-15 minutos hasta que el pollo esté cocido. Retira el pollo del agua y deja enfriar ligeramente; luego desmenúzalo con dos tenedores. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta aceite en una olla grande a fuego medio, añade la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina unos 5-6 minutos hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Incorpora la pasta de tomate y cocina unos 2 minutos.
4. Añade los tomates en cubos, el pollo desmenuzado y el caldo. Lleva a hervir a fuego lento, reduce el fuego y tapa. Cocina a fuego lento 15-20 minutos.
5. Saca un poco de caldo de la olla y colócalo en un tazón. Mezcla el yogur griego con ese caldo hasta que quede completamente integrado; devuelve la mezcla a la olla y remueve.
6. Incorpora la col rizada picada y los tortellini. Cocina el tiempo indicado en el paquete de tortellini. Ajusta de sal y pimienta al gusto y sirve.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

1. Disfruta.
-

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.