

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2000 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

2006 kcal ● 150g protein (30%) ● 69g fat (31%) ● 158g carbs (31%) ● 39g fiber (8%)

Almuerzo

860 kcal, 53g proteína, 51g carbohidratos netos, 43g grasa



[Semillas de calabaza](#)
366 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteína, 104g carbohidratos netos, 25g grasa



[Lentejas al curry](#)
362 kcal



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)
161 kcal



[Lentejas](#)
405 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g protein (26%) ● 80g fat (37%) ● 151g carbs (31%) ● 30g fiber (6%)

Almuerzo

810 kcal, 31g proteína, 45g carbohidratos netos, 54g grasa



[Pimientos y cebollas salteados](#)
125 kcal



[Tofu buffalo](#)
532 kcal



[Panecillo](#)
2 bollo(s)- 154 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteína, 104g carbohidratos netos, 25g grasa



[Lentejas al curry](#)
362 kcal



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)
161 kcal



[Lentejas](#)
405 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 3 1986 kcal ● 139g protein (28%) ● 69g fat (31%) ● 167g carbs (34%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

940 kcal, 44g proteína, 88g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

825 kcal, 46g proteína, 78g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Goulash de frijoles y tofu
656 kcal

Day 4 1979 kcal ● 130g protein (26%) ● 59g fat (27%) ● 195g carbs (39%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

940 kcal, 44g proteína, 88g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

820 kcal, 37g proteína, 106g carbohidratos netos, 17g grasa



Succotash de frijoles blancos
647 kcal



Lentejas
174 kcal

Day 5

1969 kcal ● 134g protein (27%) ● 55g fat (25%) ● 197g carbs (40%) ● 37g fiber (8%)

Almuerzo

930 kcal, 48g proteína, 90g carbohidratos netos, 38g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

820 kcal, 37g proteína, 106g carbohidratos netos, 17g grasa



Succotash de frijoles blancos

647 kcal



Lentejas

174 kcal

Day 6

1955 kcal ● 127g protein (26%) ● 73g fat (34%) ● 155g carbs (32%) ● 43g fiber (9%)

Almuerzo

820 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 44g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal



Cacahuets tostados

3/8 taza(s)- 383 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

Cena

915 kcal, 45g proteína, 101g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Ensalada de pasta caprese

485 kcal

Day 7

1955 kcal ● 127g protein (26%) ● 73g fat (34%) ● 155g carbs (32%) ● 43g fiber (9%)

Almuerzo

820 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 44g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 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

Cena

915 kcal, 45g proteína, 101g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Ensalada de pasta caprese
485 kcal



Otro

- ☐ pasta de curry
1 cda (15g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
8 1/2 taza (255g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cucharada (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
3/4 taza (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ tomillo fresco
3/8 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
2 1/4 cdita (5g)
- ☐ romero, seco
3/4 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
21 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2 taza (416g)
- ☐ tofu firme
15 3/4 oz (447g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
2 1/2 lata(s) (1073g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ salsa pesto
2 cucharada (31g)

Productos horneados

- ☐ Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
- ☐ pan
10 rebanada(s) (320g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
1 1/2 taza, rallada (170g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- ☐ leche entera
2 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (113g)

- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (896g)
- ☐ cacahuates tostados
13 1/4 cucharada (122g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
 - ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (173g)
 - ☐ pimienta
2 1/2 grande (402g)
 - ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
 - ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)
 - ☐ ajo
3/4 diente (2g)
 - ☐ champiñones
7 oz (198g)
 - ☐ granos de maíz congelados
2 taza (272g)
 - ☐ chalotas
2 diente(s) (113g)
 - ☐ mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
 - ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
 - ☐ tomates
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Semillas de calabaza

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



semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \n\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

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.

Panecillo

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



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

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

1. Disfruta.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
romero, seco
3/8 cdita (0g)
champiñones
2 1/4 oz (64g)
queso
3/4 taza, rallada (85g)
pan
3 rebanada(s) (96g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
romero, seco
3/4 cdita (1g)
champiñones
1/4 lbs (128g)
queso
1 1/2 taza, rallada (170g)
pan
6 rebanada(s) (192g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
champiñones
1 taza, picada (70g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Panecillo

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



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

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

1. Disfruta.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 lata (448g)

salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Cacahuates tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

6 2/3 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

13 1/3 cucharada (122g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de curry

1/2 cda (8g)

leche de coco enlatada

6 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

pasta de curry

1 cda (15g)

leche de coco enlatada

3/4 taza (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

3/8 paquete (285 g) (107g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

3/4 paquete (285 g) (213g)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
56 cucharadita (224g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

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.

Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/3 lbs (149g)
tomillo fresco
3/8 cdita (0g)
pimentón (paprika)
2 1/4 cdita (5g)
aceite
3/4 cda (mL)
ajo, picado
3/4 diente (2g)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (329g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Succotash de frijoles blancos

647 kcal ● 26g protein ● 16g fat ● 80g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados, descongelado

1 taza (136g)

aceite

1 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

chalotas, picado fino

1 diente(s) (57g)

pimiento, finamente picado

1 mediana (119g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 taza (262g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados, descongelado

2 taza (272g)

aceite

2 cda (mL)

jugo de limón

2 cda (mL)

chalotas, picado fino

2 diente(s) (113g)

pimiento, finamente picado

2 mediana (238g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 taza (524g)

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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- **garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**
1/2 lata (224g)
- **perejil fresco, picado**
1 1/2 ramitas (2g)
- **vinagre de sidra de manzana**
1/2 cda (mL)
- **vinagre balsámico**
1/2 cda (mL)
- **tomates, cortado por la mitad**
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- **cebolla, cortado en láminas finas**
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

- **garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**
1 lata (448g)
- **perejil fresco, picado**
3 ramitas (3g)
- **vinagre de sidra de manzana**
1 cda (mL)
- **vinagre balsámico**
1 cda (mL)
- **tomates, cortado por la mitad**
1 taza de tomates cherry (149g)
- **cebolla, cortado en láminas finas**
1/2 pequeña (35g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- **leche entera**
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- **leche entera**
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pasta caprese

485 kcal ● 23g protein ● 13g fat ● 61g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry
(37g)

salsa pesto

1 cucharada (16g)

**mozzarella fresca, desmenuzado
en trozos**

1 oz (28g)

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

1/4 lata(s) (110g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

salsa pesto

2 cucharada (31g)

**mozzarella fresca, desmenuzado
en trozos**

2 oz (57g)

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

1/2 lata(s) (220g)

pasta seca cruda

4 oz (113g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y reserve.
2. Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.
3. En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!

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.