

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2500 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

2486 kcal ● 208g protein (33%) ● 97g fat (35%) ● 161g carbs (26%) ● 34g fiber (6%)

Almuerzo

1065 kcal, 39g proteína, 77g carbohidratos netos, 59g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
302 kcal



[Sándwich de tofu especiado y pesto](#)
2 sándwich(es)- 760 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1150 kcal, 108g proteína, 82g carbohidratos netos, 37g grasa



[Lentejas](#)
347 kcal



[Salchicha vegana](#)
3 salchicha(s)- 804 kcal

Day 2

2524 kcal ● 155g protein (25%) ● 121g fat (43%) ● 163g carbs (26%) ● 41g fiber (7%)

Almuerzo

1065 kcal, 39g proteína, 77g carbohidratos netos, 59g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
302 kcal



[Sándwich de tofu especiado y pesto](#)
2 sándwich(es)- 760 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1190 kcal, 55g proteína, 84g carbohidratos netos, 61g grasa



[Semillas de calabaza](#)
366 kcal



[Lentejas](#)
174 kcal



[Ensalada de lentejas y col rizada](#)
649 kcal

Day 3

2491 kcal ● 159g protein (26%) ● 110g fat (40%) ● 161g carbs (26%) ● 54g fiber (9%)

Almuerzo

1030 kcal, 43g proteína, 75g carbohidratos netos, 49g grasa



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa
2 sándwich(es)- 685 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Cena

1190 kcal, 55g proteína, 84g carbohidratos netos, 61g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Lentejas
174 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada
649 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2481 kcal ● 178g protein (29%) ● 81g fat (29%) ● 214g carbs (35%) ● 46g fiber (7%)

Almuerzo

1030 kcal, 43g proteína, 75g carbohidratos netos, 49g grasa



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa
2 sándwich(es)- 685 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Cena

1180 kcal, 74g proteína, 137g carbohidratos netos, 31g grasa



Mandarina
4 mandarina(s)- 156 kcal



Lentejas
260 kcal



Tenders de chik'n crujientes
13 1/3 tender(s)- 762 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

2522 kcal ● 157g protein (25%) ● 113g fat (40%) ● 172g carbs (27%) ● 47g fiber (7%)

Almuerzo

1095 kcal, 50g proteína, 88g carbohidratos netos, 44g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
818 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1155 kcal, 47g proteína, 81g carbohidratos netos, 68g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal



Pizza margherita en pan plano
792 kcal

Day 6

2471 kcal ● 157g protein (25%) ● 81g fat (29%) ● 216g carbs (35%) ● 63g fiber (10%)

Almuerzo

1085 kcal, 53g proteína, 118g carbohidratos netos, 27g grasa



Sopa de lentejas y verduras
740 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1115 kcal, 43g proteína, 96g carbohidratos netos, 53g grasa



Col rizada (collard) con ajo
266 kcal



Chips de tortilla
282 kcal



Tofu con naranja y sésamo
10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal

Day 7

2471 kcal ● 157g protein (25%) ● 81g fat (29%) ● 216g carbs (35%) ● 63g fiber (10%)

Almuerzo

1085 kcal, 53g proteína, 118g carbohidratos netos, 27g grasa



Sopa de lentejas y verduras
740 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1115 kcal, 43g proteína, 96g carbohidratos netos, 53g grasa



Col rizada (collard) con ajo
266 kcal



Chips de tortilla
282 kcal



Tofu con naranja y sésamo
10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (657g)
- ☐ ajo
20 3/4 diente(s) (62g)
- ☐ kale (col rizada)
2 lbs (937g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 lbs (227g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1 lata, escurrida (240g)
- ☐ ketchup
3 1/3 cda (57g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
4 taza (540g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 2/3 lbs (756g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
14 taza (420g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)
- ☐ levadura nutricional
2 2/3 cda (10g)
- ☐ aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha
1 1/2 cda (23g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2 lbs (936g)
- ☐ lentejas, crudas
3 1/2 taza (680g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
6 cda (96g)
- ☐ caldo de verduras
11 1/3 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
16 rebanada(s) (512g)
- ☐ pan naan
1 1/4 pieza(s) (113g)

Bebidas

- ☐ agua
26 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- ☐ almendras
2 1/2 oz (67g)
- ☐ semillas de sésamo
3 cdita (9g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3 1/3 cda (mL)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (603g)
- ☐ limón
3 pequeña (174g)
- ☐ clementinas
4 fruta (296g)
- ☐ naranja
3/4 fruta (7.3 cm diá.) (105g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso mozzarella, rallado
6 oz (167g)
- ☐ mozzarella fresca
3 oz (85g)

Aperitivos

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ salsa de soja
3 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
2 2/3 cdita (5g)
- ☐ polvo de chile
2 cdita (5g)
- ☐ comino molido
5 2/3 cdita (12g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ albahaca fresca
1/4 oz (8g)
- ☐ pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cda (mL)

- ☐ totopos (tortilla chips)
4 oz (113g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)

Dulces

- ☐ azúcar
3 cda (39g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

12 cda (mL)

tomates

2 taza de tomates cherry (298g)

mezcla de hojas verdes

12 taza (360g)

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

Sándwich de tofu especiado y pesto

2 sándwich(es) - 760 kcal ● 33g protein ● 40g fat ● 56g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme

6 oz (170g)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

polvo de chile

1 cdita (3g)

comino molido

2 cdita (4g)

aceite

2 cdita (mL)

salsa pesto

3 cda (48g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

Para las 2 comidas:

tofu firme

3/4 lbs (340g)

copos de chile rojo

1 cdita (2g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

polvo de chile

2 cdita (5g)

comino molido

4 cdita (8g)

aceite

4 cdita (mL)

salsa pesto

6 cda (96g)

pan

8 rebanada(s) (256g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

2 sándwich(es) - 685 kcal ● 36g protein ● 26g fat ● 61g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso mozzarella, rallado

2 oz (57g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

espinaca fresca

4 oz (113g)

alcachofas, enlatadas

1/2 lata, escurrida (120g)

aceite

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella, rallado

4 oz (113g)

pan

8 rebanada(s) (256g)

espinaca fresca

1/2 lbs (227g)

alcachofas, enlatadas

1 lata, escurrida (240g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las alcachofas y cocina hasta que empiecen a dorarse en algunos puntos, unos 5-6 minutos.\r\nAñade las espinacas y un poco de sal y pimienta a la sartén y remueve hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2 minutos.\r\nTransfiere la mezcla de espinacas y alcachofas a un bol y limpia la sartén.\r\nAñade la mezcla de espinacas y alcachofas y el queso a una rebanada de pan y tapa con la otra rebanada.\r\nCalienta el aceite restante en la sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, 2-3 minutos por lado.\r\nCorta el sándwich por la mitad y sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

kale (col rizada), troceado

3/4 manojo (128g)

limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1 1/2 aguacate(s) (302g)

kale (col rizada), troceado

1 1/2 manojo (255g)

limón, exprimido

1 1/2 pequeña (87g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/2 lata (672g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

caldo de verduras

6 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

3 taza, picada (120g)

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.

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

almendras

5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sopa de lentejas y verduras

740 kcal ● 46g protein ● 4g fat ● 104g carbs ● 27g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas

2 taza (270g)

ajo

1 1/3 diente(s) (4g)

levadura nutricional

1 1/3 cda (5g)

kale (col rizada)

1 1/3 taza, picada (53g)

caldo de verduras

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

2/3 taza (128g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

4 taza (540g)

ajo

2 2/3 diente(s) (8g)

levadura nutricional

2 2/3 cda (10g)

kale (col rizada)

2 2/3 taza, picada (107g)

caldo de verduras

5 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1 1/3 taza (256g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.
Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.
Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

kale (col rizada), troceado

3/4 manojo (128g)

limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1 1/2 aguacate(s) (302g)

kale (col rizada), troceado

1 1/2 manojo (255g)

limón, exprimido

1 1/2 pequeña (87g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



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.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

salchicha vegana

3 sausage (300g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Semillas de calabaza

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



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Ensalada de lentejas y col rizada

649 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 54g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubos
1 2/3 diente(s) (5g)
comino molido
5/6 cdita (2g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
5/6 cdita (2g)
kale (col rizada)
2 1/2 taza, picada (100g)
aceite
1 2/3 cda (mL)
almendras
5 cucharadita, en tiras finas (11g)
jugo de limón
1 2/3 cda (mL)
lentejas, crudas
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubos
3 1/3 diente(s) (10g)
comino molido
1 2/3 cdita (4g)
agua
3 1/3 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
1 2/3 cdita (3g)
kale (col rizada)
5 taza, picada (200g)
aceite
3 1/3 cda (mL)
almendras
1/4 taza, en tiras finas (23g)
jugo de limón
3 1/3 cda (mL)
lentejas, crudas
13 1/3 cucharada (160g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Rinde 4 mandarina(s)

clementinas

4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

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.

Tenders de chik'n crujientes

13 1/3 tender(s) - 762 kcal ● 54g protein ● 30g fat ● 69g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 tender(s)

ketchup

3 1/3 cda (57g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 1/3 piezas (340g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

3 oz (85g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Pizza margherita en pan plano

792 kcal ● 26g protein ● 43g fat ● 71g carbs ● 5g fiber



tomates, cortado en rodajas finas

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

ajo, cortado en cubitos finos

3 3/4 diente(s) (11g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

vinagre balsámico

2 cda (mL)

aceite de oliva

2 cda (mL)

albahaca fresca

7 1/2 hojas (4g)

queso mozzarella, rallado

10 cucharada (54g)

pan naan

1 1/4 pieza(s) (113g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

sal

1/4 cdita (1g)

aceite

5/6 cda (mL)

berza (hojas de col)

13 1/3 oz (378g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

5 diente(s) (15g)

sal

3/8 cdita (3g)

aceite

1 2/3 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 2/3 lbs (756g)

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.

Chips de tortilla

282 kcal ● 4g protein ● 13g fat ● 36g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

totopos (tortilla chips)

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu - 566 kcal ● 27g protein ● 26g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de sésamo
3/4 cda (mL)
semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)
fécula de maíz
2 1/4 cda (18g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2/3 lbs (298g)
salsa de chile sriracha
3/4 cda (11g)
azúcar
1 1/2 cda (20g)
salsa de soja
1 1/2 cda (mL)
naranja, exprimido
3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)
semillas de sésamo
3 cdita (9g)
fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)
salsa de chile sriracha
1 1/2 cda (23g)
azúcar
3 cda (39g)
salsa de soja
3 cda (mL)
naranja, exprimido
3/4 fruta (7.3 cm diá.) (105g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-