

Meal Plan - Menú semanal pescetariano ayuno intermitente de 1200 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

1156 kcal ● 95g protein (33%) ● 32g fat (25%) ● 96g carbs (33%) ● 25g fiber (9%)

Almuerzo

435 kcal, 28g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



Maíz

139 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Cena

560 kcal, 30g proteína, 61g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Lentejas

116 kcal



Quinoa y frijoles negros

195 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1225 kcal ● 97g protein (32%) ● 41g fat (30%) ● 101g carbs (33%) ● 17g fiber (6%)

Almuerzo

500 kcal, 30g proteína, 38g carbohidratos netos, 24g grasa



Parmesana de tofu

1 filetes de tofu- 349 kcal



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Cena

560 kcal, 30g proteína, 61g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Lentejas

116 kcal



Quinoa y frijoles negros

195 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1157 kcal ● 109g protein (38%) ● 41g fat (32%) ● 77g carbs (27%) ● 12g fiber (4%)

Almuerzo

500 kcal, 30g proteína, 38g carbohidratos netos, 24g grasa



Parmesana de tofu

1 filetes de tofu- 349 kcal



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

490 kcal, 42g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Lentejas

174 kcal



Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz- 318 kcal

Day 4

1159 kcal ● 107g protein (37%) ● 30g fat (23%) ● 96g carbs (33%) ● 18g fiber (6%)

Almuerzo

505 kcal, 28g proteína, 58g carbohidratos netos, 14g grasa



Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

490 kcal, 42g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Lentejas

174 kcal



Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz- 318 kcal

Day 5

1242 kcal ● 94g protein (30%) ● 38g fat (27%) ● 112g carbs (36%) ● 19g fiber (6%)

Almuerzo

565 kcal, 27g proteína, 68g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Cena

515 kcal, 31g proteína, 43g carbohidratos netos, 19g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1240 kcal 96g protein (31%) 36g fat (26%) 119g carbs (38%) 15g fiber (5%)

Almuerzo

565 kcal, 27g proteína, 68g carbohidratos netos, 18g grasa

 Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal

 Sopa de tomate
1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

510 kcal, 33g proteína, 50g carbohidratos netos, 17g grasa

 Tofu al limón y pimienta
7 onza- 252 kcal

 Lentejas
260 kcal

Day 7

1211 kcal 91g protein (30%) 48g fat (36%) 82g carbs (27%) 22g fiber (7%)

Almuerzo

535 kcal, 21g proteína, 31g carbohidratos netos, 31g grasa

 Ensalada mixta
182 kcal

 Papas fritas al horno
97 kcal

 Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

510 kcal, 33g proteína, 50g carbohidratos netos, 17g grasa

 Tofu al limón y pimienta
7 onza- 252 kcal

 Lentejas
260 kcal

Verduras y productos vegetales Bebidas

- ☐ granos de maíz congelados
1 1/4 taza (170g)
- ☐ ajo
1 3/4 diente(s) (5g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ tomates
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (98g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
- ☐ cebolla morada
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- ☐ zanahorias
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)
- ☐ lechuga romana
3/4 corazones (375g)
- ☐ pepino
1/6 pepino (21 cm) (56g)
- ☐ patatas
1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

Grasas y aceites

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

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (304g)
- ☐ frijoles negros
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme
2 lbs (964g)
- ☐ hummus
2 cda (30g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
3 1/3 taza(s) (mL)

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pizza
3 cda (47g)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
3 lata (298 g) (894g)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
3 cucharada (32g)
- ☐ fécula de maíz
3 cda (24g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (31g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
2 cda (8g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Productos horneados

- ☐ Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 oz (58g)

☐ queso mozzarella, rallado
2 oz (57g)

☐ queso en tiras
6 barra (168g)

Especias y hierbas

☐ sal
1/8 oz (4g)

☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

☐ ají cayena
1/8 cdita (0g)

☐ comino molido
1/4 cdita (1g)

☐ limón y pimienta
1/2 cdita (1g)

Frutas y jugos

☐ clementinas
2 fruta (148g)

☐ limón
1 pequeña (58g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber

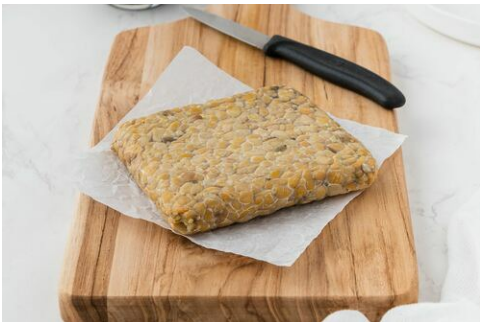


granos de maíz congelados
1 taza (136g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

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.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Parmesana de tofu

1 filetes de tofu - 349 kcal 25g protein 22g fat 12g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso mozzarella, rallado

1 oz (28g)

salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

aceite

1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1/2 cda (4g)

levadura nutricional

1 cda (4g)

tofu firme, secar con papel

absorbente

1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella, rallado

2 oz (57g)

salsa para pizza

3 cda (47g)

aceite

1 cda (mL)

fécula de maíz

1 cda (8g)

levadura nutricional

2 cda (8g)

tofu firme, secar con papel

absorbente

14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

hummus

2 cda (30g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 mandarina(s)

clementinas

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**sopa de tomate enlatada
condensada**
1 1/2 lata (298 g) (447g)

Para las 2 comidas:

**sopa de tomate enlatada
condensada**
3 lata (298 g) (894g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta
182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
tomates, cortado en cubitos
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)
lechuga romana, rallado
3/4 corazones (375g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/6 pepino (21 cm) (56g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Papas fritas al horno
97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

**aceite**

1/4 cda (mL)

patatas

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

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 sazona 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.

Tofu básico

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



Rinde 6 onza(s)

tofu firme

6 oz (170g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

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.

Quinoa y frijoles negros

195 kcal ● 10g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
3/8 diente(s) (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
caldo de verduras
1/6 taza(s) (mL)
aceite
1/8 cdita (mL)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
1/4 lata(s) (110g)
granos de maíz congelados
2 cucharada (17g)
comino molido
1/8 cdita (0g)
quinoa, cruda
1 1/2 cucharada (16g)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
aceite
1/4 cdita (mL)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
1/2 lata(s) (220g)
granos de maíz congelados
4 cucharada (34g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
quinoa, cruda
3 cucharada (32g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbreala con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- tilapia, cruda
1/4 lbs (126g)
- almendras
3 cucharada, en tiras finas (20g)
- aceite de oliva
3/8 cda (mL)
- sal
3/4 pizca (0g)
- harina de trigo, todo uso
1/8 taza(s) (16g)

Para las 2 comidas:

- tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)
- almendras
6 cucharada, en tiras finas (41g)
- aceite de oliva
3/4 cda (mL)
- sal
1 1/2 pizca (1g)
- harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (31g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

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.

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.

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

aceite

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 taza, picada (40g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tofu al limón y pimienta

7 onza - 252 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1/2 lbs (198g)

limón y pimienta

1/4 cdita (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1 cda (8g)

limón, con ralladura

1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

14 oz (397g)

limón y pimienta

1/2 cdita (1g)

aceite

1 cda (mL)

fécula de maíz

2 cda (16g)

limón, con ralladura

1 pequeña (58g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

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.