

Meal Plan - Menú semanal pescetariano para ayuno intermitente de 1400 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

1370 kcal ● 91g protein (27%) ● 56g fat (37%) ● 96g carbs (28%) ● 29g fiber (9%)

Almuerzo

665 kcal, 30g proteína, 75g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
257 kcal



[Ravioli de queso](#)
408 kcal

Cena

595 kcal, 36g proteína, 20g carbohidratos netos, 35g grasa



[Palitos de zanahoria](#)
3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



[Ensalada de atún con aguacate](#)
327 kcal



[Nueces](#)
1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Day 2

1429 kcal ● 91g protein (26%) ● 65g fat (41%) ● 93g carbs (26%) ● 26g fiber (7%)

Almuerzo

640 kcal, 30g proteína, 47g carbohidratos netos, 29g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
234 kcal



[Leche](#)
3/4 taza(s)- 112 kcal



[Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete](#)
294 kcal

Cena

680 kcal, 37g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



[Vieiras cremosas al ajo](#)
420 kcal



[Lentejas](#)
260 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Day 3

1404 kcal ● 92g protein (26%) ● 48g fat (31%) ● 113g carbs (32%) ● 38g fiber (11%)

Almuerzo

640 kcal, 30g proteína, 47g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteína, 65g carbohidratos netos, 19g grasa



Goulash de frijoles y tofu

656 kcal

Day 4

1386 kcal ● 98g protein (28%) ● 44g fat (29%) ● 119g carbs (34%) ● 30g fiber (9%)

Almuerzo

620 kcal, 37g proteína, 53g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteína, 65g carbohidratos netos, 19g grasa



Goulash de frijoles y tofu

656 kcal

Day 5

1450 kcal ● 90g protein (25%) ● 47g fat (29%) ● 133g carbs (37%) ● 33g fiber (9%)

Almuerzo

620 kcal, 37g proteína, 53g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Cena

720 kcal, 29g proteína, 80g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Batatas rellenas con crumbles de ajo

2 batata(s)- 602 kcal

Day 6

1351 kcal ● 97g protein (29%) ● 51g fat (34%) ● 94g carbs (28%) ● 32g fiber (9%)

Almuerzo

645 kcal, 25g proteína, 61g carbohidratos netos, 28g grasa



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal



Puré de batata

275 kcal



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Cena

595 kcal, 48g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal



Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s)- 167 kcal



Lentejas

174 kcal

Day 7

1351 kcal ● 97g protein (29%) ● 51g fat (34%) ● 94g carbs (28%) ● 32g fiber (9%)

Almuerzo

645 kcal, 25g proteína, 61g carbohidratos netos, 28g grasa



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal



Puré de batata
275 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

595 kcal, 48g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Vegan crumbles
1 3/4 taza(s)- 256 kcal



Brócoli con mantequilla
1 1/4 taza(s)- 167 kcal



Lentejas
174 kcal



Verduras y productos vegetales

- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 mediana (214g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (221g)
- ☐ tomates
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (214g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ calabacín
2 mediana (392g)
- ☐ cebolletas
2 cucharada, en rodajas (16g)
- ☐ batatas
5 batata, 12,5 cm de largo (1050g)
- ☐ brócoli congelado
4 1/2 taza (410g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/8 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
6 3/4 taza (203g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
6 oz (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
5/6 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)
- ☐ jugo de limón
1/4 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ semillas de chía
1 cdita (5g)
- ☐ semillas de sésamo
1 cdita (3g)

Bebidas

- ☐ agua
10 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ nata para montar
4 cucharada (mL)
- ☐ mantequilla
3 cda (43g)
- ☐ leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
14 cucharada (168g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ salsa de soja
2 cda (mL)
- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)
- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 paquete (340 g) (463g)

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3/4 lata (129g)
- ☐ vieiras
5 oz (142g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 g (0g)
 - ☐ sal
3 g (3g)
 - ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
 - ☐ tomillo fresco
3/4 cdita (1g)
 - ☐ pimentón (paprika)
4 1/2 cdita (10g)
 - ☐ ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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.

Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



raviolis de queso congelados

6 oz (170g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

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

3/4 taza(s) - 112 kcal  6g protein  6g fat  9g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- leche entera**
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera**
1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal  13g protein  19g fat  13g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín, cortado en espiral

1 mediana (196g)

semillas de chía

1/2 cdita (2g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolletas

1 cucharada, en rodajas (8g)

semillas de sésamo

1/2 cdita (2g)

salsa de soja

1 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

mezcla para coleslaw

1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

calabacín, cortado en espiral

2 mediana (392g)

semillas de chía

1 cdita (5g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolletas

2 cucharada, en rodajas (16g)

semillas de sésamo

1 cdita (3g)

salsa de soja

2 cda (mL)

mantequilla de maní

4 cda (64g)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

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

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:
brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo
(315g)

Para las 2 comidas:

batatas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme

1 lbs (454g)

aceite

8 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. 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 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 1/2 zanahoria(s)

zanahorias

3 1/2 mediana (214g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)
tomates
3 cucharada, picada (34g)
atún enlatado
3/4 lata (129g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/4 taza(s)



nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Vieiras cremosas al ajo

420 kcal ● 19g protein ● 35g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



jugo de limón

1/4 cda (mL)

nata para montar

4 cucharada (mL)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

vieiras

5 oz (142g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, añade las vieiras y fríelas 2-3 minutos por cada lado hasta que estén completamente cocidas (opacas por dentro). Pasa las vieiras a un plato y reserva.
2. Añade la mantequilla a la sartén y deja que se derrita. Añade el ajo y fríe aproximadamente 1 minuto hasta que desprenda aroma.
3. Incorpora la nata (crema) y una generosa pizca de sal/pimienta y deja hervir a fuego lento 2-5 minutos hasta que espese un poco.
4. Retira del fuego y añade el zumo de limón y las vieiras. Sirve.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Goulash de frijoles y tofu

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

2/3 lbs (298g)

tomillo fresco

3/4 cdita (1g)

pimentón (paprika)

4 1/2 cdita (10g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata(s) (659g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Batatas rellenas con crumbles de ajo

2 batata(s) - 602 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 76g carbs ● 19g fiber



Rinde 2 batata(s)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

4 oz (113g)

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Pincha la(s) batata(s) con un tenedor varias veces. Coloca la(s) batata(s) en un plato y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-8 minutos por batata o hasta que estén blandas. Reserva.
(Alternativamente, puedes hornear la(s) batata(s) en el horno durante unos 40-75 minutos a 400 °F (200 °C) hasta que estén blandas).
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo picado y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
3. Añade el ajo en polvo y los crumbles y cocina los crumbles según las instrucciones del paquete en sartén.
4. Una vez que los crumbles estén completamente cocidos, abre las batatas con un cuchillo y rellénalas con la mezcla de crumbles con ajo. Servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana

1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

3 1/2 taza (350g)

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

Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s) - 167 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 1/4 cda (18g)

pimienta negra

5/8 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/4 taza (114g)

sal

5/8 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 1/2 cda (36g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

Para las 7 comidas:

agua

7 taza(s) (mL)

polvo de proteína

7 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(217g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.