

Meal Plan - Menú semanal pescetariano para ayuno intermitente de 2100 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

2109 kcal ● 179g protein (34%) ● 103g fat (44%) ● 90g carbs (17%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1000 kcal, 66g proteína, 74g carbohidratos netos, 43g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Cena

945 kcal, 77g proteína, 15g carbohidratos netos, 59g grasa



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 153 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

2149 kcal ● 139g protein (26%) ● 82g fat (34%) ● 177g carbs (33%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

1045 kcal, 49g proteína, 121g carbohidratos netos, 36g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal



Tenders de chik'n crujientes
9 tender(s)- 514 kcal

Cena

940 kcal, 53g proteína, 56g carbohidratos netos, 45g grasa



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 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

2149 kcal ● 139g protein (26%) ● 82g fat (34%) ● 177g carbs (33%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

1045 kcal, 49g proteína, 121g carbohidratos netos, 36g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal



[Plátano](#)

3 plátano(s)- 350 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)

9 tender(s)- 514 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

940 kcal, 53g proteína, 56g carbohidratos netos, 45g grasa



[Pimientos cocidos](#)

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



[Papas fritas al horno](#)

290 kcal



[Tempeh básico](#)

8 onza(s)- 590 kcal

Day 4

2083 kcal ● 144g protein (28%) ● 98g fat (42%) ● 128g carbs (25%) ● 29g fiber (5%)

Almuerzo

940 kcal, 80g proteína, 55g carbohidratos netos, 40g grasa



[Tilapia al grill](#)

13 1/3 oz- 567 kcal



[Puré de batata con mantequilla](#)

374 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

980 kcal, 28g proteína, 71g carbohidratos netos, 57g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

345 kcal



[Pizza margherita en pan plano](#)

633 kcal

Day 5

2067 kcal ● 133g protein (26%) ● 57g fat (25%) ● 198g carbs (38%) ● 57g fiber (11%)

Almuerzo

935 kcal, 56g proteína, 108g carbohidratos netos, 24g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)

2 sub(s)- 936 kcal

Cena

970 kcal, 41g proteína, 88g carbohidratos netos, 33g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

230 kcal



[Salteado teriyaki de garbanzos](#)

738 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

2067 kcal ● 133g protein (26%) ● 57g fat (25%) ● 198g carbs (38%) ● 57g fiber (11%)

Almuerzo

935 kcal, 56g proteína, 108g carbohidratos netos, 24g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)

2 sub(s)- 936 kcal

Cena

970 kcal, 41g proteína, 88g carbohidratos netos, 33g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

230 kcal



[Salteado teriyaki de garbanzos](#)

738 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

2076 kcal ● 167g protein (32%) ● 102g fat (44%) ● 89g carbs (17%) ● 33g fiber (6%)

Almuerzo

985 kcal, 47g proteína, 42g carbohidratos netos, 60g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

230 kcal



[Sándwich de ensalada de atún con aguacate](#)

1 sándwich(es)- 370 kcal



[Cacahuetes tostados](#)

3/8 taza(s)- 383 kcal

Cena

930 kcal, 83g proteína, 46g carbohidratos netos, 42g grasa



[Brócoli](#)

2 1/2 taza(s)- 73 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)

856 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
1/2 taza (43g)
- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (98g)
- ☐ pimiento
2 grande (328g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (179g)
- ☐ patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
- ☐ ketchup
4 1/2 cda (77g)
- ☐ kale (col rizada)
2 1/4 manojo (383g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ batatas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 paquete (283 g) (568g)
- ☐ brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
- ☐ pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (23g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 g (2g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 3/4 lata (473g)
- ☐ tilapia, cruda
13 1/4 oz (373g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
18 piezas (459g)
- ☐ salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
16 albóndiga(s) (480g)
- ☐ levadura nutricional
4 cdita (5g)
- ☐ bollo para sub(s)
4 panecillo(s) (340g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
9 1/4 cucharada (85g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (896g)

Bebidas

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

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 2/3 oz (mL)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)

- ☐ albahaca fresca
6 hojas (3g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
2 3/4 cdita (mL)
 - ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (729g)
 - ☐ banana
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)
 - ☐ limón
2 1/4 pequeña (131g)
 - ☐ jugo de limón
5/6 cda (mL)
-

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 taza (260g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
10 oz (284g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



nueces de girasol

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa

2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

cebolla

1/4 pequeña (18g)

pimiento

1 grande (164g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

Para las 2 comidas:

banana
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protein ● 20g fat ● 46g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
2 1/4 cda (38g)
tenders sin carne estilo chik'n
9 piezas (230g)

Para las 2 comidas:

ketchup
4 1/2 cda (77g)
tenders sin carne estilo chik'n
18 piezas (459g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tilapia al grill

13 1/3 oz - 567 kcal ● 75g protein ● 29g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

sal

3/8 cdita (3g)

aceite de oliva

5 cucharadita (mL)

tilapia, cruda

13 1/3 oz (373g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

jugo de limón

5/6 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



mantequilla

3 cdita (14g)

batatas

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

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, añade mantequilla por encima y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

8 albóndiga(s) (240g)

salsa para pasta

1/2 taza (130g)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

bollo para sub(s)

2 panecillo(s) (170g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

16 albóndiga(s) (480g)

salsa para pasta

1 taza (260g)

levadura nutricional

4 cdita (5g)

bollo para sub(s)

4 panecillo(s) (340g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

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.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

pan

2 rebanada (64g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Cacahuets tostados

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

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuets tostados

6 2/3 cucharada (61g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Palitos de queso

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

Rinde 3 palito(s)

queso en tiras

3 barra (84g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)
tomates
5 cucharada, picada (56g)
atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)

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.

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

cacahuets tostados
2 2/3 cucharada (24g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1/2 grande (82g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1 grande (164g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

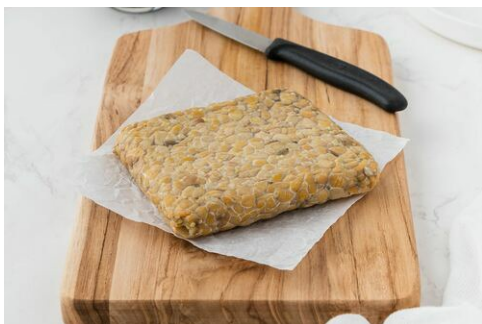
patatas

1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)

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.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

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



aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

kale (col rizada), troceado

3/4 manojo (128g)

limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

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.

Pizza margherita en pan plano

633 kcal ● 21g protein ● 34g fat ● 57g carbs ● 4g fiber



tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
ajo, cortado en cubitos finos
3 diente(s) (9g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
albahaca fresca
6 hojas (3g)
queso mozzarella, rallado
1/2 taza (43g)
pan naan
1 pieza(s) (90g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
kale (col rizada), troceado
1 manojo (170g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

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.

Salteado teriyaki de garbanzos

738 kcal ● 36g protein ● 17g fat ● 79g carbs ● 31g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**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)

Para las 2 comidas:

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

2 lata (896g)

salsa teriyaki

1/2 taza (mL)

aceite

1 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

2 paquete (283 g) (568g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Seitán con ajo y pimienta

856 kcal ● 77g protein ● 42g fat ● 41g carbs ● 3g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
10 oz (284g)
pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (23g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)
cebolla
5 cucharada, picada (50g)
aceite de oliva
2 1/2 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

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.