

Meal Plan - Menú semanal vegano 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

1362 kcal ● 117g protein (34%) ● 72g fat (48%) ● 46g carbs (14%) ● 14g fiber (4%)

Almuerzo

625 kcal, 35g proteína, 29g carbohidratos netos, 39g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
122 kcal



[Tofu al limón y pimienta](#)
14 onza- 504 kcal

Cena

570 kcal, 46g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



[Tomates asados](#)
2 tomate(s)- 119 kcal



[Tofu al horno](#)
16 onza(s)- 452 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

1351 kcal ● 130g protein (38%) ● 57g fat (38%) ● 54g carbs (16%) ● 26g fiber (8%)

Almuerzo

615 kcal, 48g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tempeh básico](#)
6 onza(s)- 443 kcal



[Lentejas](#)
174 kcal

Cena

570 kcal, 46g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



[Tomates asados](#)
2 tomate(s)- 119 kcal



[Tofu al horno](#)
16 onza(s)- 452 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

1449 kcal ● 101g protein (28%) ● 44g fat (28%) ● 136g carbs (37%) ● 26g fiber (7%)

Almuerzo

620 kcal, 26g proteína, 51g carbohidratos netos, 31g grasa



Pretzels
138 kcal



Crema vegana de champiñones
301 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

665 kcal, 39g proteína, 84g carbohidratos netos, 12g grasa



Pasta boloñesa sin carne
664 kcal

Day 4

1441 kcal ● 100g protein (28%) ● 74g fat (46%) ● 70g carbs (20%) ● 23g fiber (6%)

Almuerzo

620 kcal, 26g proteína, 51g carbohidratos netos, 31g grasa



Pretzels
138 kcal



Crema vegana de champiñones
301 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteína, 18g carbohidratos netos, 42g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
589 kcal



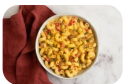
Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 5

1394 kcal ● 93g protein (27%) ● 59g fat (38%) ● 104g carbs (30%) ● 20g fiber (6%)

Almuerzo

575 kcal, 19g proteína, 84g carbohidratos netos, 16g grasa



Mac and cheese estilo suroeste
574 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteína, 18g carbohidratos netos, 42g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
589 kcal



Ensalada mixta simple
68 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

1396 kcal 97g protein (28%) 42g fat (27%) 120g carbs (34%) 39g fiber (11%)

Almuerzo

630 kcal, 25g proteína, 51g carbohidratos netos, 30g grasa

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal

Patty melt

1 sándwich(es)- 500 kcal

Cena

605 kcal, 36g proteína, 68g carbohidratos netos, 10g grasa

Ensalada mixta simple

68 kcal

Chili vegano con trozos

537 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

1396 kcal 97g protein (28%) 42g fat (27%) 120g carbs (34%) 39g fiber (11%)

Almuerzo

630 kcal, 25g proteína, 51g carbohidratos netos, 30g grasa

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal

Patty melt

1 sándwich(es)- 500 kcal

Cena

605 kcal, 36g proteína, 68g carbohidratos netos, 10g grasa

Ensalada mixta simple

68 kcal

Chili vegano con trozos

537 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
4 cucharada (60g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
- ☐ tomates
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1207g)
- ☐ jengibre fresco
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- ☐ coliflor
3 taza, picado (321g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (204g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (214g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ apio crudo
1/4 manojo (114g)
- ☐ pimiento verde
1/3 taza, picada (50g)
- ☐ pimiento rojo
1/3 taza, picada (50g)
- ☐ judías verdes frescas
1/3 taza, trozos de 1,25 cm (33g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ pimienta negra
4 1/2 g (5g)
- ☐ limón y pimienta
1/2 cdita (1g)
- ☐ polvo de cebolla
3 1/3 cdita (8g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
2 cda (16g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (170g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1 cda (8g)

Frutas y jugos

- ☐ limón
1 pequeña (58g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 cda (18g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 1/3 oz (66g)

Bebidas

- ☐ agua
15 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/4 galón (mL)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 1/2 oz (71g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/2 lbs (255g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
6 cucharada (mL)

Otro

- ☐ Aderezo ranch vegano
6 cucharada (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (335g)
- ☐ pimientos rojos asados
2 oz (57g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 cda (2g)

- ☐ polvo de chile
2 cda (16g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ tofu extra firme
2 1/4 lbs (1033g)
- ☐ salsa de soja
1 taza (mL)
- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1/4 lbs (128g)
- ☐ frijoles secos, rojos
1/3 taza (61g)
- ☐ frijoles blancos secos
1/3 taza (67g)

- ☐ queso vegano rallado
1 oz (28g)

- ☐ mantequilla vegana
1 cda (14g)

- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Tofu al limón y pimienta

14 onza - 504 kcal ● 31g protein ● 32g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite

3 cdita (mL)

tempeh

6 oz (170g)

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.

Lentejas

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



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crema vegana de champiñones

301 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor
1 1/2 taza, picado (161g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de cebolla
1 1/2 cdita (4g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite
3/4 cdita (mL)
champiñones, cortado en cubitos
1 taza, en trozos o láminas (79g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
cebolla, cortado en cubitos
3/8 pequeña (26g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

coliflor
3 taza, picado (321g)
leche de almendra, sin azúcar
3 taza(s) (mL)
polvo de cebolla
3 cdita (7g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
champiñones, cortado en cubitos
2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Mac and cheese estilo suroeste
574 kcal ● 19g protein ● 16g fat ● 84g carbs ● 6g fiber

**cebolla, picado**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimientos rojos asados, picado

2 oz (57g)

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 cda (7g)

queso vegano rallado

1 oz (28g)

pasta seca cruda

3 oz (85g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

harina de trigo, todo uso

1 cda (8g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

mantequilla vegana

1 cda (14g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.\r\nMientras tanto, derrite la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo en polvo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que la cebolla esté tierna, 5-8 minutos.\r\nBate la harina y la leche de almendras. Lleva a hervir a fuego lento. Revolviendo con frecuencia, cocina hasta que la salsa espese, 3-5 minutos.\r\nAgrega el queso y cocina hasta que se derrita, 2-3 minutos.\r\nOpcional: para una textura más suave, pasa la salsa a una licuadora y tritura hasta que quede homogénea. Vuelve a poner la salsa en la sartén.\r\nMezcla las pepitas con la levadura nutricional y un poco de sal en un tazón pequeño.\r\nAgrega la pasta cocida y los pimientos rojos asados a la salsa y revuelve para cubrir. Cuando esté bien caliente y vuelva a hervir a fuego lento, sirve en un plato, espolvorea con el "parmigiano" de pepitas y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (40g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

mezcla de hojas verdes

1 paquete (155 g) (155g)

apio crudo, troceado

2 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (80g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

mayonesa vegana

2 cucharada (30g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

cebolla, en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

mayonesa vegana

4 cucharada (60g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

cebolla, en rodajas finas

1 pequeña (70g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.
Mezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.
Coloca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbreala con las cebollas y la otra rebanada de pan.
Limpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.
Corta por la mitad y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

aceite

2 cedita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(364g)

aceite

4 cedita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tofu al horno

16 onza(s) - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme

1 lbs (454g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

semillas de sésamo

1 cda (9g)

salsa de soja

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

2 lbs (907g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

semillas de sésamo

2 cda (18g)

salsa de soja

1 taza (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pasta boloñesa sin carne

664 kcal ● 39g protein ● 12g fat ● 84g carbs ● 16g fiber



aceite
1/6 cda (mL)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/4 lbs (128g)
salsa para pasta
1/2 lbs (255g)
pasta seca cruda
3 oz (85g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre y reserva.
2. Mientras la pasta se cocina, calienta el aceite en una sartén o cazo a fuego medio.
3. Añade la carne vegana y cocina hasta que se dore, o según las indicaciones del paquete. Desmenuza los trozos grandes con una cuchara según sea necesario.
4. Incorpora la salsa de pasta y lleva a hervir a fuego lento.
5. Sirve la salsa sobre la pasta cocida.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

589 kcal ● 36g protein ● 38g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Aderezo ranch vegano
3 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
6 oz (170g)
Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

Aderezo ranch vegano
6 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
3/4 lbs (340g)
Frank's Red Hot sauce
6 cucharada (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Chili vegano con trozos

537 kcal ● 35g protein ● 6g fat ● 64g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

2 taza, picada (360g)

agua

2 taza(s) (mL)

cebolla, picado

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimiento verde

2 2/3 cucharada, picada (25g)

pimiento rojo

2 2/3 cucharada, picada (25g)

lentejas, crudas, remojado

durante la noche

2 2/3 cucharada (32g)

judías verdes frescas

2 2/3 cucharada, trozos de 1,25 cm (17g)

apio crudo

2 2/3 cucharada, picado (17g)

frijoles secos, rojos, remojado

durante la noche

2 2/3 cucharada (31g)

frijoles blancos secos, remojado

durante la noche

2 2/3 cucharada (34g)

champiñones

1/3 taza, picada (23g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

polvo de chile

1 cda (8g)

tofu extra firme

4 cucharada (63g)

polvo de cebolla

1/6 cdita (0g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

tomates

4 taza, picada (720g)

agua

4 taza(s) (mL)

cebolla, picado

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimiento verde

1/3 taza, picada (50g)

pimiento rojo

1/3 taza, picada (50g)

lentejas, crudas, remojado

durante la noche

1/3 taza (64g)

judías verdes frescas

1/3 taza, trozos de 1,25 cm (33g)

apio crudo

1/3 taza, picado (34g)

frijoles secos, rojos, remojado

durante la noche

1/3 taza (61g)

frijoles blancos secos, remojado

durante la noche

1/3 taza (67g)

champiñones

2/3 taza, picada (47g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

polvo de chile

2 cda (16g)

tofu extra firme

1/2 taza (126g)

polvo de cebolla

1/3 cdita (1g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

1. Escurre y enjuaga los frijoles rojos (kidney), los frijoles blancos y las lentejas. Combínalos en una olla grande y cúbrelos con agua; hierva a fuego medio-alto a alto durante 1 hora, o hasta que estén tiernos.
2. Mientras tanto, en una cacerola grande a fuego alto, combina los tomates y el agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, sin tapar, durante 1 hora o hasta que los tomates se deshagan.
3. Incorpora los tomates a los frijoles y añade champiñones, pimiento verde, pimiento rojo, ejotes (judías verdes), apio, cebolla y tofu. Sazona con sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo y chile en polvo al gusto. Cocina a fuego lento durante 2 a 3 horas, o hasta alcanzar la consistencia deseada.

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.