

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 3200 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

3188 kcal ● 267g protein (33%) ● 127g fat (36%) ● 193g carbs (24%) ● 51g fiber (6%)

Almuerzo

1365 kcal, 70g proteína, 106g carbohidratos netos, 59g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
691 kcal



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)
676 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1440 kcal, 112g proteína, 84g carbohidratos netos, 67g grasa



[Seitán con ajo y pimienta](#)
1141 kcal



[Ensalada simple con apio, pepino y tomate](#)
299 kcal

Day 2

3188 kcal ● 267g protein (33%) ● 127g fat (36%) ● 193g carbs (24%) ● 51g fiber (6%)

Almuerzo

1365 kcal, 70g proteína, 106g carbohidratos netos, 59g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
691 kcal



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)
676 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1440 kcal, 112g proteína, 84g carbohidratos netos, 67g grasa



[Seitán con ajo y pimienta](#)
1141 kcal



[Ensalada simple con apio, pepino y tomate](#)
299 kcal

Day 3

3234 kcal ● 220g protein (27%) ● 62g fat (17%) ● 341g carbs (42%) ● 109g fiber (13%)

Almuerzo

1375 kcal, 58g proteína, 174g carbohidratos netos, 37g grasa



[Leche de soja](#)
3 1/2 taza(s)- 296 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
230 kcal



[Pasta con salsa comprada](#)
851 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1475 kcal, 77g proteína, 164g carbohidratos netos, 23g grasa



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)
1158 kcal



[Pan naan](#)
1 pieza(s)- 262 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)
1 taza(s)- 55 kcal

Day 4

3168 kcal ● 201g protein (25%) ● 75g fat (21%) ● 365g carbs (46%) ● 56g fiber (7%)

Almuerzo

1375 kcal, 58g proteína, 174g carbohidratos netos, 37g grasa



Leche de soja
3 1/2 taza(s)- 296 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal



Pasta con salsa comprada
851 kcal

Cena

1410 kcal, 58g proteína, 188g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
302 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
1106 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 5

3210 kcal ● 261g protein (33%) ● 117g fat (33%) ● 242g carbs (30%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1405 kcal, 56g proteína, 88g carbohidratos netos, 79g grasa



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
2 sándwich(es)- 773 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
633 kcal

Cena

1425 kcal, 120g proteína, 151g carbohidratos netos, 36g grasa



Arroz blanco
1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal



Alitas de seitán teriyaki
14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 6

3210 kcal ● 261g protein (33%) ● 117g fat (33%) ● 242g carbs (30%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1405 kcal, 56g proteína, 88g carbohidratos netos, 79g grasa



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
2 sándwich(es)- 773 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
633 kcal

Cena

1425 kcal, 120g proteína, 151g carbohidratos netos, 36g grasa



Arroz blanco
1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal



Alitas de seitán teriyaki
14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 7

3225 kcal ● 241g protein (30%) ● 101g fat (28%) ● 246g carbs (30%) ● 93g fiber (11%)

Almuerzo

1440 kcal, 89g proteína, 141g carbohidratos netos, 35g grasa



[Wrap de seitán y frijoles](#)

2 burrito(s)- 1046 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

392 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1405 kcal, 67g proteína, 102g carbohidratos netos, 64g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)

467 kcal



[Bol de curry con fideos de calabacín y tofu](#)

938 kcal

Frutas y jugos

- aguacates
5 1/3 aguacate(s) (1072g)
- limón
4 pequeña (232g)
- manzanas
5/6 pequeño (7 cm diá.) (124g)

Verduras y productos vegetales

- kale (col rizada)
1 1/2 lbs (720g)
- mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g c/u) (288g)
- pimiento verde
6 3/4 cucharada, picada (62g)
- ajo
8 1/3 diente(s) (25g)
- cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (168g)
- pepino
2 1/3 pepino (21 cm) (702g)
- tomates
6 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (831g)
- apio crudo
4 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (187g)
- coles de Bruselas
3 3/4 taza (330g)
- lechuga romana
2 corazones (1000g)
- zanahorias
1 mediana (61g)
- perejil fresco
3 ramitas (3g)
- coliflor
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (199g)
- calabacín
1 1/2 grande (485g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
1 2/3 taza (308g)
- seitan
4 1/2 lbs (2060g)
- pasta seca cruda
1 1/4 lbs (570g)

Otro

- salsa teriyaki
3/4 lbs (mL)
- mezcla de hojas verdes
4 paquete (155 g) (617g)
- leche de soja, sin azúcar
7 taza (mL)
- albóndigas veganas congeladas
5 albóndiga(s) (150g)

Grasas y aceites

- aceite
2 3/4 oz (mL)
- aceite de oliva
5 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
17 cda (mL)

Especias y hierbas

- sal
3/8 cdita (2g)
- pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
- comino molido
3 cdita (7g)
- vinagre de sidra de manzana
1 1/4 cda (19g)
- vinagre balsámico
1 cda (mL)

Bebidas

- agua
1 2/3 galón (mL)
- polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
1 1/4 frasco (680 g) (840g)
- salsa (salsa para tacos/guacamole)
3/4 jar (357g)
- caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)
- salsa picante
4 cdita (mL)
- vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- crema agria
4 1/2 cda (54g)

Legumbres y derivados

- frijoles negros
2 3/4 lata(s) (1215g)
- garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- tofu firme
3/4 package (16 oz) (340g)

Productos horneados

- pan naan
1 pieza(s) (90g)

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
20 slices (208g)
- levadura nutricional
2 cdita (3g)
- salsa curry
1 1/2 taza (425g)

- pan
8 rebanada(s) (256g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
10 cda, picado (70g)

Dulces

- jarabe de arce
5 cdita (mL)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

691 kcal ● 14g protein ● 46g fat ● 28g carbs ● 27g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
kale (col rizada), troceado
1 1/2 manojo (255g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
3 aguacate(s) (603g)
kale (col rizada), troceado
3 manojo (510g)
limón, exprimido
3 pequeña (174g)

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.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

676 kcal ● 56g protein ● 13g fat ● 77g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
salsa teriyaki
2 2/3 cucharada (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
seitan, cortado en tiras
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g c/u) (288g)
salsa teriyaki
1/3 taza (mL)
aceite
1 cda (mL)
seitan, cortado en tiras
3/4 lbs (340g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente. Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto. Sirve sobre el arroz.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

3 1/2 taza(s) - 296 kcal ● 25g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
3 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
7 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Pasta con salsa comprada

851 kcal ● 29g protein ● 6g fat ● 157g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (280g)
pasta seca cruda
6 2/3 oz (190g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
5/6 frasco (680 g) (560g)
pasta seca cruda
13 1/3 oz (380g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los días 5 y 6

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

2 sándwich(es) - 773 kcal ● 45g protein ● 31g fat ● 58g carbs ● 19g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes

16 cucharada (30g)

salsa picante

2 cdita (mL)

aguacates, pelado y sin semillas

2/3 aguacate(s) (134g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

10 slices (104g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

salsa picante

4 cdita (mL)

aguacates, pelado y sin semillas

1 1/3 aguacate(s) (268g)

pan

8 rebanada(s) (256g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

20 slices (208g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

633 kcal ● 10g protein ● 48g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva

2 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

5/8 cda (9g)

nueces

5 cda, picado (35g)

manzanas, picado

3/8 pequeño (7 cm diá.) (62g)

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

2 taza (165g)

jarabe de arce

2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3 3/4 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

1 1/4 cda (19g)

nueces

10 cda, picado (70g)

manzanas, picado

5/6 pequeño (7 cm diá.) (124g)

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3 3/4 taza (330g)

jarabe de arce

5 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los días 7

Wrap de seitán y frijoles

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protein ● 22g fat ● 113g carbs ● 24g fiber



Rinde 2 burrito(s)

aceite

1 c dita (mL)

levadura nutricional

2 c dita (3g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

comino molido

2 c dita (4g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 cucharada (65g)

frijoles negros

1/2 lbs (227g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

seitán, cortado en tiras

6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las tiras de seitán y cocina hasta que estén doradas y crujientes, unos minutos por cada lado.
2. Retira el seitán de la sartén y reserva.
3. Añade los frijoles negros, la salsa, el comino y la levadura nutricional a la sartén y cocina unos minutos hasta que estén calientes.
4. En la tortilla, coloca las hojas verdes en el centro y añade el seitán y luego la mezcla de frijoles.
5. Envuelve la tortilla y sirve.
6. Notas para sobras: Una vez que los ingredientes se hayan enfriado puedes formar el burrito, envolverlo en film transparente, congelarlo y usar el microondas cuando quieras recalentarlo. Alternativamente puedes guardar por separado las mezclas de seitán y frijoles en un recipiente hermético en la nevera y luego recalentar antes de preparar el burrito.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

392 kcal ● 15g protein ● 13g fat ● 28g carbs ● 26g fiber



lechuga romana, troceado grueso

2 corazones (1000g)

zanahorias, en rodajas

1 mediana (61g)

tomates, en cubos

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Seitán con ajo y pimienta

1141 kcal ● 102g protein ● 55g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 2/3 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
seitán, estilo pollo
13 1/3 oz (378g)
pimiento verde
3 1/3 cucharada, picada (31g)
ajo, picado finamente
4 diente(s) (12g)
cebolla
6 2/3 cucharada, picada (67g)
aceite de oliva
3 1/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
agua
3 1/3 cda (mL)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
seitán, estilo pollo
1 2/3 lbs (756g)
pimiento verde
6 2/3 cucharada, picada (62g)
ajo, picado finamente
8 1/3 diente(s) (25g)
cebolla
13 1/3 cucharada, picada (133g)
aceite de oliva
6 2/3 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 seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán 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 seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

299 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pepino, en rodajas
1 1/6 pepino (21 cm) (351g)
tomates, en cubos
1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)
mezcla de hojas verdes
1 1/6 paquete (155 g) (181g)
apio crudo, troceado
2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)
aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas
2 1/3 pepino (21 cm) (702g)
tomates, en cubos
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (287g)
mezcla de hojas verdes
2 1/3 paquete (155 g) (362g)
apio crudo, troceado
4 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (187g)
aderezo para ensaladas
7 cda (mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Sopa de frijoles negros y salsa

1158 kcal ● 67g protein ● 15g fat ● 116g carbs ● 74g fiber



crema agria

4 1/2 cda (54g)

comino molido

1 c dita (2g)

salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos

1 taza (293g)

frijoles negros

2 1/4 lata(s) (988g)

caldo de verduras

1 2/3 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan

1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

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



aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

1106 kcal ● 52g protein ● 18g fat ● 167g carbs ● 18g fiber



albóndigas veganas congeladas

5 albóndiga(s) (150g)

pasta seca cruda

6 2/3 oz (190g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (280g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido - 382 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 85g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

9 1/3 cucharada (108g)

agua

1 1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

56 cucharadita (216g)

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán - 1041 kcal ● 113g protein ● 35g fat ● 66g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salsa teriyaki

7 cda (mL)

aceite

1 3/4 cda (mL)

seitán

14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

14 cda (mL)

aceite

3 1/2 cda (mL)

seitán

1 3/4 lbs (794g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los días 7

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



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!

Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

938 kcal ● 43g protein ● 55g fat ● 51g carbs ● 17g fiber



coliflor, cortado en trozos

3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (199g)

tofu firme, escurrido, enjuagado y secado con papel absorbente

3/4 package (16 oz) (340g)

salsa curry

1 1/2 taza (425g)

calabacín

1 1/2 grande (485g)

aceite

3/4 cda (mL)

1. Envuelve el tofu en un paño limpio. Coloca un libro grueso encima durante 5 minutos para ayudar a escurrir el exceso de líquido. Luego córtalo en cubos.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina el tofu hasta que esté dorado y crujiente. Reserva.
3. Calienta la salsa de curry en el microondas o en una cacerola. Mientras tanto, prepara los fideos de calabacín con un espiralizador o pelador.
4. Añade los fideos en un bol con la coliflor y el tofu. Vierte la salsa de curry por encima y sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua

3 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua

24 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.