

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 1100 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

1167 kcal ● 110g protein (38%) ● 33g fat (25%) ● 78g carbs (27%) ● 30g fiber (10%)

Desayuno

170 kcal, 11g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



[Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate](#)
172 kcal

Almuerzo

370 kcal, 20g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



[Tenders de chik'n crujientes](#)
4 tender(s)- 229 kcal



[Moras](#)
2 taza(s)- 139 kcal

Cena

355 kcal, 19g proteína, 39g carbohidratos netos, 12g grasa



[Arroz integral](#)
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



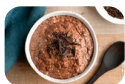
[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1088 kcal ● 104g protein (38%) ● 34g fat (28%) ● 73g carbs (27%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

170 kcal, 11g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



[Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate](#)
172 kcal

Almuerzo

290 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



[Sándwich a la plancha vegano](#)
1/2 sándwich(es)- 165 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Cena

355 kcal, 19g proteína, 39g carbohidratos netos, 12g grasa



[Arroz integral](#)
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

1109 kcal ● 114g protein (41%) ● 41g fat (33%) ● 48g carbs (17%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

220 kcal, 4g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

325 kcal, 35g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Almuerzo

290 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich a la plancha vegano

1/2 sándwich(es)- 165 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

1148 kcal ● 97g protein (34%) ● 42g fat (33%) ● 75g carbs (26%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

220 kcal, 4g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

300 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



Tofu piccata vegano

127 kcal



Lentejas

174 kcal

Almuerzo

355 kcal, 12g proteína, 30g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s)- 354 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

1119 kcal ● 105g protein (37%) ● 30g fat (24%) ● 89g carbs (32%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Cena

300 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



Tofu piccata vegano

127 kcal



Lentejas

174 kcal

Almuerzo

340 kcal, 14g proteína, 43g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Nuggets tipo Chik'n

4 nuggets- 221 kcal



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

1140 kcal ● 97g protein (34%) ● 48g fat (38%) ● 59g carbs (21%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Cena

305 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Bol de garbanzos y calabacín con limón

214 kcal

Almuerzo

360 kcal, 15g proteína, 26g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

313 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

1140 kcal ● 97g protein (34%) ● 48g fat (38%) ● 59g carbs (21%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

360 kcal, 15g proteína, 26g carbohidratos netos, 19g grasa



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



[Arándanos](#)
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

305 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



[Semillas de girasol](#)
90 kcal



[Bol de garbanzos y calabacín con limón](#)
214 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal



Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ zanahorias
2 mediana (122g)
- ☐ patatas
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
- ☐ brócoli congelado
1 taza (91g)
- ☐ chalotas
1/2 diente(s) (28g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ coliflor
1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (133g)
- ☐ calabacín
1 1/2 grande (485g)
- ☐ perejil fresco
5 ramitas (5g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
- ☐ cacao en polvo
1 cda (6g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)
- ☐ mantequilla vegana
1 cda (14g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
4 nuggets (86g)
- ☐ salsa curry
1 taza (283g)

Frutas y jugos

- ☐ zarzamoras
2 taza (288g)
- ☐ aguacates
1 rebanadas (25g)
- ☐ arándanos
3 taza (444g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de chía
2 cda (28g)
- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)
- ☐ fécula de maíz
1 cdita (3g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ sal
2 1/2 g (2g)
- ☐ alcaparras
1 cucharada, escurrida (9g)
- ☐ albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cdita (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 3/4 taza (175g)

- ☐ jugo de limón
3 cda (mL)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
18 cucharada grande (1/3 taza c/u) (558g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ agua
20 taza(s) (mL)

- ☐ tofu firme
15 oz (425g)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(8g)

leche de almendra, sin azúcar

3/8 taza(s) (mL)

semillas de chía

1 cda (14g)

cacao en polvo

1/2 cda (3g)

aguacates

1/2 rebanadas (13g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

2 cda (28g)

cacao en polvo

1 cda (6g)

aguacates

1 rebanadas (25g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces

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



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 tender(s)

ketchup
1 cda (17g)
tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)

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

Moras

2 taza(s) - 139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 15g fiber



Rinde 2 taza(s)

zarzamoras
2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich a la plancha vegano

1/2 sándwich(es) - 165 kcal ● 5g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)
aceite
1/2 cdita (mL)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)
aceite
1 cdita (mL)
pan
2 rebanada (64g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.
Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.
Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 zanahoria(s)

zanahorias

1 mediana (61g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Rinde 4 nuggets

Nuggets veganos chik'n

4 nuggets (86g)

ketchup

1 cda (17g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

313 kcal ● 14g protein ● 18g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor, cortado en trozos
1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(66g)
**tofu firme, escurrido, enjuagado y
secado con papel absorbente**
1/4 package (16 oz) (113g)
salsa curry
1/2 taza (142g)
calabacín
1/2 grande (162g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor, cortado en trozos
1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(133g)
**tofu firme, escurrido, enjuagado
y secado con papel absorbente**
1/2 package (16 oz) (227g)
salsa curry
1 taza (283g)
calabacín
1 grande (323g)
aceite
1/2 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.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1/3 taza (63g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 sausage (50g)
condimento italiano
1/4 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)
brócoli, picado
1/2 taza, picado (46g)
zanahorias, cortado en rodajas
1/2 mediana (31g)
patatas, cortado en gajos
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 sausage (100g)
condimento italiano
1/2 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
brócoli, picado
1 taza, picado (91g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 mediana (61g)
patatas, cortado en gajos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Vegan crumbles

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



Rinde 1 3/4 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 3/4 taza (175g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tofu piccata vegano

127 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chalotas, cortado en láminas finas

1/4 diente(s) (14g)

alcaparras

1/2 cucharada, escurrida (4g)

ajo, picado fino

1/2 diente(s) (2g)

mantequilla vegana

1/2 cda (7g)

aceite

1/2 cdita (mL)

tofu firme, cortado en tabloncitos

1/4 lbs (99g)

caldo de verduras, calentado

1/4 taza(s) (mL)

fécula de maíz

1/2 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

chalotas, cortado en láminas finas

1/2 diente(s) (28g)

alcaparras

1 cucharada, escurrida (9g)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

mantequilla vegana

1 cda (14g)

aceite

1 cdita (mL)

tofu firme, cortado en tabloncitos

1/2 lbs (198g)

caldo de verduras, calentado

1/2 taza(s) (mL)

fécula de maíz

1 cdita (3g)

jugo de limón

1 cda (mL)

1. En un bol, bate el caldo de verduras templado, la maicena y el jugo de limón. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona las lonchas de tofu con una pizca de sal y añádelas a la sartén. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, 4-6 minutos por lado. Traslada el tofu a un plato y cubre para mantener caliente. Limpia la sartén.
3. En la misma sartén, calienta la mantequilla vegana a fuego medio. Añade el ajo, la chalota y una pizca de sal y pimienta. Cocina hasta que desprendan aroma, 1-2 minutos. Incorpora la mezcla de caldo y lleva a ebullición. Hierve a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente, 2-3 minutos. Añade las alcaparras.
4. Devuelve el tofu crujiente a la sartén y sirve la salsa por encima. Cocina a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos, y sirve.

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.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

90 kcal 4g protein 7g fat 1g carbs 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de garbanzos y calabacín con limón

214 kcal 7g protein 10g fat 18g carbs 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín, cortado en rodajas
1/4 grande (81g)
condimento italiano
1/8 cdita (0g)
aceite
1/2 cda (mL)
ajo, picado fino
1/2 diente(s) (2g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata (112g)
albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
perejil fresco, picado
2 1/2 ramitas (3g)
jugo de limón
1 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas finas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Para las 2 comidas:

calabacín, cortado en rodajas
1/2 grande (162g)
condimento italiano
1/4 cdita (1g)
aceite
1 cda (mL)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata (224g)
albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)
perejil fresco, picado
5 ramitas (5g)
jugo de limón
2 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas finas
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.