

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos 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

1064 kcal ● 101g protein (38%) ● 39g fat (33%) ● 48g carbs (18%) ● 29g fiber (11%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Aguate

176 kcal

Cena

335 kcal, 34g proteína, 19g carbohidratos netos, 9g grasa



Vegan crumbles

1 1/2 taza(s)- 219 kcal



Lentejas

87 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal

Almuerzo

315 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1064 kcal ● 101g protein (38%) ● 39g fat (33%) ● 48g carbs (18%) ● 29g fiber (11%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Aguacate

176 kcal

Cena

335 kcal, 34g proteína, 19g carbohidratos netos, 9g grasa



Vegan crumbles

1 1/2 taza(s)- 219 kcal



Lentejas

87 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal

Almuerzo

315 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1095 kcal ● 113g protein (41%) ● 41g fat (34%) ● 50g carbs (18%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

140 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 3g grasa



Avena con arándanos y vainilla

104 kcal



Salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas- 38 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomates asados

3 tomate(s)- 179 kcal



Seitán simple

3 onza(s)- 183 kcal

Almuerzo

375 kcal, 33g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Col rizada (collard) con ajo

106 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1114 kcal ● 100g protein (36%) ● 40g fat (33%) ● 66g carbs (24%) ● 21g fiber (8%)

Desayuno

140 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 3g grasa



Avena con arándanos y vainilla
104 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
1 salchichas- 38 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomates asados
3 tomate(s)- 179 kcal



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal

Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 17g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1106 kcal ● 95g protein (34%) ● 52g fat (42%) ● 49g carbs (18%) ● 14g fiber (5%)

Desayuno

140 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 3g grasa



Avena con arándanos y vainilla
104 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
1 salchichas- 38 kcal

Cena

330 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Habas de Lima
77 kcal



Tofu al limón y pimienta
7 onza- 252 kcal

Almuerzo

415 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
338 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1168 kcal ● 97g protein (33%) ● 61g fat (47%) ● 44g carbs (15%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

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



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

Cena

330 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Habas de Lima
77 kcal



Tofu al limón y pimienta
7 onza- 252 kcal

Almuerzo

415 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
338 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1081 kcal ● 90g protein (33%) ● 42g fat (35%) ● 67g carbs (25%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

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



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

Cena

345 kcal, 19g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Seitán con ajo y pimienta
171 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal

Almuerzo

315 kcal, 13g proteína, 38g carbohidratos netos, 9g grasa



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Nuggets tipo Chik'n
4 nuggets- 221 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 taza (300g)
- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ extracto de vainilla
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ limón y pimienta
1/2 cdita (1g)

Bebidas

- ☐ agua
16 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
5 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
5 oz (144g)
- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (750g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ berza (hojas de col)
13 1/4 oz (378g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ salchichas veganas para el desayuno
3 salchichas (68g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
4 cda (mL)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
4 nuggets (86g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- ☐ arándanos
1 1/2 taza (204g)
- ☐ limón
1 1/2 pequeña (80g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
1 1/2 cdita (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
3/4 taza(s) (61g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ fécula de maíz
2 cda (16g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2/3 oz (19g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)

- ☐ pimiento verde
1/2 cucharada, picada (5g)
- ☐ cebolla
1 cucharada, picada (10g)
- ☐ ketchup
1 cda (17g)

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Avena con arándanos y vainilla

104 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/8 taza(s) (mL)

jarabe de arce

1/2 cdita (mL)

extracto de vainilla

1/2 cdita (mL)

arándanos

2 cucharada (19g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/4 taza(s) (20g)

Para las 3 comidas:

agua

1 taza(s) (mL)

jarabe de arce

1 1/2 cdita (mL)

extracto de vainilla

1 1/2 cdita (mL)

arándanos

6 cucharada (56g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

3/4 taza(s) (61g)

1. Agregue todos los ingredientes y cocine en el microondas durante aproximadamente 2-3 minutos.
2. Nota: Puede mezclar la avena, los arándanos, la vainilla y el jarabe de arce y guardarlo en el refrigerador hasta 5 días (según la frescura de la fruta). Cuando quiera comerlo, añada agua y caliente en el microondas.

Salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas - 38 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas (23g)

Para las 3 comidas:

salchichas veganas para el desayuno

3 salchichas (68g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los 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 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

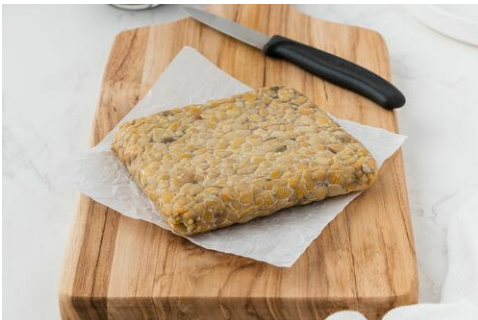
1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
tempeh
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

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.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Col rizada (collard) con ajo

106 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



ajo, picado
1 diente(s) (3g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite
1/3 cda (mL)
berza (hojas de col)
1/3 lbs (151g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
 2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
 3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
 4. Sazona con sal y sirve.
-

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



nueces de girasol

2/3 oz (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

aceite

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 taza, picada (40g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

sal

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

1/2 lbs (227g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

338 kcal ● 16g protein ● 28g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

Aderezo ranch vegano

2 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 1/2 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

14 oz (397g)

Aderezo ranch vegano

4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (mL)

aceite

1 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

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.

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
1 1/2 taza (150g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
3 taza (300g)

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

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

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.

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
6 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(546g)
aceite
6 cdita (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.

Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cdita (mL)
seitan
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
seitan
6 oz (170g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Habas de Lima

77 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

Tofu al limón y pimienta

7 onza - 252 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1/2 lbs (198g)
limón y pimienta
1/4 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
fécula de maíz
1 cda (8g)
limón, con ralladura
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

Seitán con ajo y pimienta

171 kcal ● 15g protein ● 8g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
2 oz (57g)
pimiento verde
1/2 cucharada, picada (5g)
ajo, picado finamente
5/8 diente(s) (2g)
cebolla
1 cucharada, picada (10g)
aceite de oliva
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 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 de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



aguacates, troceado
3/8 aguacate(s) (75g)
kale (col rizada), troceado
3/8 manojo (64g)
limón, exprimido
3/8 pequeña (22g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-