

Meal Plan - Menú semanal vegano de 10 g de proteína

[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

1018 kcal ● 26g protein (10%) ● 37g fat (33%) ● 132g carbs (52%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

155 kcal, 4g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



[Manzana y mantequilla de cacahuete](#)
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Almuerzo

365 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal



[Pizza en pan plano con brócoli \(sin lácteos\)](#)
299 kcal

Cena

495 kcal, 15g proteína, 85g carbohidratos netos, 8g grasa



[Pan de ajo vegano sencillo](#)
1 rebanada(s)- 126 kcal



[Pasta con salsa comprada](#)
255 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 taza(s)- 115 kcal

Day 2

951 kcal ● 23g protein (10%) ● 47g fat (44%) ● 84g carbs (35%) ● 25g fiber (11%)

Desayuno

155 kcal, 4g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



[Manzana y mantequilla de cacahuete](#)
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Almuerzo

390 kcal, 8g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



[Ensalada de fresa, manzana y espinacas](#)
391 kcal

Cena

405 kcal, 12g proteína, 33g carbohidratos netos, 21g grasa



[Pizzas de portobello con queso \(veganas\)](#)
2 sombrero(s) de champiñón- 291 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
113 kcal

Day 3

975 kcal ● 38g protein (15%) ● 39g fat (36%) ● 86g carbs (35%) ● 33g fiber (14%)

Desayuno

245 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s)- 193 kcal

Cena

335 kcal, 12g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada mixta simple

136 kcal



Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal

Almuerzo

395 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 18g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal

Day 4

1036 kcal ● 42g protein (16%) ● 38g fat (33%) ● 96g carbs (37%) ● 35g fiber (14%)

Desayuno

245 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s)- 193 kcal

Cena

400 kcal, 16g proteína, 44g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada de edamame y garbanzos

267 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Almuerzo

395 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 18g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal

Day 5

972 kcal 52g protein (22%) 37g fat (35%) 90g carbs (37%) 16g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 3g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Almuerzo

410 kcal, 19g proteína, 48g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Cena

385 kcal, 30g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Day 6

972 kcal 52g protein (22%) 37g fat (35%) 90g carbs (37%) 16g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 3g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Almuerzo

410 kcal, 19g proteína, 48g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Cena

385 kcal, 30g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Day 7

1019 kcal ● 58g protein (23%) ● 46g fat (41%) ● 83g carbs (33%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

175 kcal, 3g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



[Barrita de granola pequeña](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Jugo de frutas](#)

1/2 taza(s)- 57 kcal

Cena

445 kcal, 36g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



[Leche de soja](#)

1 taza(s)- 85 kcal



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)

1 salchicha(s)- 361 kcal

Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



[Ensalada mixta simple](#)

136 kcal



[Philly vegano de seitán con queso](#)

1/2 sándwich(es) tipo sub- 261 kcal



Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
17 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 1/2 cucharada (mL)
- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
9 3/4 taza (293g)
- ☐ queso vegano rallado
10 cucharada (70g)
- ☐ mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
- ☐ condimento italiano
1/6 envase (21 g) (3g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
1/2 rebanada(s) (10g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)
- ☐ coliflor congelada
3/4 taza (85g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli
4 cucharada, picado (23g)
- ☐ ajo
5 1/2 diente(s) (17g)
- ☐ sombrero de portabella
2 pieza entera (282g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (420g)
- ☐ espinaca fresca
4 1/4 taza(s) (127g)
- ☐ zanahorias
3 3/4 mediana (230g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pizza
2 cucharada (32g)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (149g)
- ☐ caldo de verduras
5 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
- ☐ pan
1/4 lbs (96g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 pizca (0g)
- ☐ sal
1/2 pizca (0g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ orégano seco
1/4 cdita, molido (0g)
- ☐ copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- ☐ vinagre
1/6 cdita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 oz (57g)
- ☐ seitan
1 1/2 oz (43g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
20 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (356g)
- ☐ fresas
1 1/2 pint (496g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
1/2 cucharada (4g)

Legumbres y derivados

- ☐ cebolla
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (66g)
- ☐ apio crudo
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)
- ☐ edamame, congelado, preparado
2 1/2 cucharada (23g)
- ☐ pimienta
1/4 grande (42g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ frijoles refritos
1/2 taza (121g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (627g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 1/2 cucharada, en rodajas (13g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
3 barra (75g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

2 cda (32g)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas

1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

fresas

2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
guacamole (comercial)
4 cda (62g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 3 comidas:

barrita de granola pequeña
3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Pizza en pan plano con brócoli (sin lácteos)

299 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 29g carbs ● 3g fiber



brócoli

4 cucharada, picado (23g)

salsa para pizza

2 cucharada (32g)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

queso vegano rallado

2 cucharada (14g)

ajo, picado finamente

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

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso vegano, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada de fresa, manzana y espinacas

391 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 12g fiber



manzanas, picado

1 1/6 pequeño (7 cm diá.) (174g)

vinagreta balsámica

2 1/3 cucharada (mL)

almendras

2 1/3 cucharada, en rodajas (13g)

espinaca fresca

3 1/2 taza(s) (105g)

fresas, picado

5/8 pint (208g)

1. Mezcla todos los ingredientes, excepto la vinagreta.
2. Rocía la vinagreta sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 26g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en juliana

2 pequeño (14 cm de largo) (100g)

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en juliana

4 pequeño (14 cm de largo) (200g)

aderezo para ensaladas

8 cda (mL)

mezcla para coleslaw

6 taza (540g)

edamame, congelado, sin vaina

2 taza (236g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa de garbanzos y col rizada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

2 taza, picada (80g)

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.

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja

2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



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.

Philly vegano de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 261 kcal ● 16g protein ● 8g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es) tipo sub

seitán, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

pimiento, en rodajas

1/4 pequeña (19g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

aceite

1/4 cda (mL)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

queso vegano, en lonchas

1/2 rebanada(s) (10g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 rebanada(s)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pan

1 rebanada (32g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

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

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pizzas de portobello con queso (vegas)

2 sombrerito(s) de champiñón - 291 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 sombrerito(s) de champiñón

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

orégano seco

1/4 cdita, molido (0g)

sombrero de portabella, tallos retirados

2 pieza entera (282g)

queso vegano rallado

1/2 taza (56g)

aceite de oliva

1/4 cdita (mL)

salsa para pasta

4 cucharada (65g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja con papel aluminio, engrasándolo con el aceite de oliva.
2. Coloca los sombreritos de champiñón con la parte superior hacia abajo en la bandeja y reparte la salsa de tomate en cada uno de forma uniforme.
3. Cubre cada uno con el queso y las especias.
4. Hornea 25 minutos hasta que el queso se derrita.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



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.

Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

cebolla, cortado en cubitos

1/4 pequeña (18g)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

condimento italiano

1/4 cda (3g)

frijoles blancos, en conserva,

enjuagado y escurrido

1/4 lata(s) (110g)

apio crudo, picado

1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)

zanahorias, picado

1/4 grande (18g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando. Añade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos. Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de edamame y garbanzos

267 kcal ● 12g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 10g fiber



zanahorias, picado en cubitos

1/6 mediana (12g)

edamame, congelado, preparado

2 1/2 cucharada (23g)

condimento italiano

1/6 cdita (1g)

vinagre

1/6 cdita (mL)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

arándanos rojos deshidratados

1 cucharadita (4g)

pimiento, picado en cubitos

1/6 mediana (24g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/8 lata (179g)

1. Cocer el edamame según las instrucciones del paquete. Desechar las vainas.
2. En un bol grande, añadir los garbanzos enjuagados, los granos de edamame, el pimiento, las zanahorias y los arándanos. Reservar.
3. En un bol pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre y el condimento hasta que estén integrados.
4. Verter el aderezo sobre la mezcla de garbanzos y mezclar.
5. Se sirve mejor fría.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pieza(s)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

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

aceite

4 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.

Salchicha vegana

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

2 sausage (200g)

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

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s) - 361 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

aceite

1/2 cda (mL)

coliflor congelada

3/4 taza (85g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.