

Meal Plan - Menú semanal vegano ayuno intermitente de 1200 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

1202 kcal ● 107g protein (36%) ● 33g fat (25%) ● 103g carbs (34%) ● 16g fiber (5%)

Almuerzo

485 kcal, 26g proteína, 61g carbohidratos netos, 11g grasa



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



[Pan pita](#)
1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)
141 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Cena

500 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



[Leche de soja](#)
1 taza(s)- 85 kcal



[Gyro vegano de seitán](#)
1 gyro(s)- 415 kcal

Day 2

1181 kcal ● 97g protein (33%) ● 41g fat (31%) ● 82g carbs (28%) ● 25g fiber (8%)

Almuerzo

540 kcal, 27g proteína, 52g carbohidratos netos, 16g grasa



[Salteado teriyaki de garbanzos](#)
369 kcal



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Cena

425 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



[Arroz blanco](#)
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



[Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete](#)
341 kcal

Day 3

1243 kcal ● 95g protein (30%) ● 29g fat (21%) ● 114g carbs (37%) ● 38g fiber (12%)

Almuerzo

540 kcal, 27g proteína, 52g carbohidratos netos, 16g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 12g grasa



Succotash de frijoles blancos
485 kcal

Day 4

1204 kcal ● 95g protein (32%) ● 18g fat (13%) ● 136g carbs (45%) ● 31g fiber (10%)

Almuerzo

500 kcal, 28g proteína, 74g carbohidratos netos, 4g grasa



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal



Sopa de lentejas y verduras
370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 12g grasa



Succotash de frijoles blancos
485 kcal

Day 5

1236 kcal ● 104g protein (34%) ● 53g fat (39%) ● 68g carbs (22%) ● 17g fiber (5%)

Almuerzo

455 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Col rizada salteada
61 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
393 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

565 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 22g grasa



Tofu piccata vegano
380 kcal



Maíz
185 kcal

Day 6

1158 kcal● 113g protein (39%)● 30g fat (23%)● 89g carbs (31%)● 22g fiber (8%)

Almuerzo

510 kcal, 24g proteína, 73g carbohidratos netos, 11g grasa

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

430 kcal, 40g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa

Ensalada mixta simple

136 kcal

Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal

Day 7

1158 kcal● 113g protein (39%)● 30g fat (23%)● 89g carbs (31%)● 22g fiber (8%)

Almuerzo

510 kcal, 24g proteína, 73g carbohidratos netos, 11g grasa

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

430 kcal, 40g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa

Ensalada mixta simple

136 kcal

Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/4 taza (39g)
- ☐ seitan
1/3 lbs (132g)
- ☐ fécula de maíz
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas
16 1/2 oz (467g)
- ☐ cebolla morada
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (88g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (326g)
- ☐ tomates
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (273g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ granos de maíz congelados
3 taza (385g)
- ☐ chalotas
2 1/4 diente(s) (128g)
- ☐ pimiento
1 1/2 mediana (179g)
- ☐ kale (col rizada)
1 2/3 taza, picada (67g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 paquete (142g)

Otro

- ☐ salsa teriyaki
5 cucharada (mL)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)
- ☐ Aderezo ranch vegano
1 1/2 oz (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha
3/4 cda (11g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
8 taza (240g)
- ☐ levadura nutricional
2/3 cda (2g)

Productos horneados

- ☐ pan pita
1/3 paquete (92g)
- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Especias y hierbas

- ☐ orégano seco
1/6 cdita, hojas (0g)
- ☐ comino molido
1/3 cdita (1g)
- ☐ alcaparras
1 1/2 cucharada, escurrida (13g)
- ☐ albahaca, seca
1 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
1/4 pizca (0g)

Bebidas

- ☐ agua
14 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1 cda (16g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (723g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/2 taza (393g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3 cda (mL)

☐ mantequilla vegana
1 1/2 cda (21g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
 - ☐ aderezo para ensaladas
5 oz (mL)
 - ☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)
-

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Seitan teriyaki con verduras y arroz

226 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 26g carbs ● 2g fiber



arroz blanco de grano largo

4 cucharadita (15g)

mezcla de verduras congeladas

1/6 paquete (283 g c/u) (48g)

salsa teriyaki

2 2/3 cucharadita (mL)

aceite

1/6 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

2 oz (57g)

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.

Pan pita

1 1/2 pan pita(s) - 117 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 pan pita(s)

pan pita

1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 lata (448g)

salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Sopa de lentejas y verduras

370 kcal ● 23g protein ● 2g fat ● 52g carbs ● 13g fiber



mezcla de verduras congeladas

1 taza (135g)

ajo

2/3 diente(s) (2g)

levadura nutricional

2/3 cda (2g)

kale (col rizada)

2/3 taza, picada (27g)

caldo de verduras

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



aceite

1 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal ● 24g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)
aceite
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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal ● 23g protein ● 7g fat ● 66g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca
1/2 cdita, molido (1g)
leche de almendra, sin azúcar
2 cucharada (mL)
sal
1/8 pizca (0g)
ajo
1/2 diente(s) (2g)
brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
tofu firme
1/4 package (16 oz) (113g)
pasta seca cruda
3 oz (86g)

Para las 2 comidas:

albahaca, seca
1 cdita, molido (1g)
leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)
sal
1/4 pizca (0g)
ajo
1 diente(s) (3g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
tofu firme
1/2 package (16 oz) (227g)
pasta seca cruda
6 oz (171g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Gyro vegano de seitán

1 gyro(s) - 415 kcal ● 26g protein ● 16g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 gyro(s)

seitan, en rodajas finas

2 2/3 oz (76g)

Aderezo ranch vegano

1 cda (mL)

pan pita

1 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.)
(50g)

pepino, en rodajas finas

1/8 pepino (21 cm) (25g)

cebolla morada

2 rebanada, fina (18g)

tomates, en rodajas finas

1/3 tomate roma (27g)

aceite

1/2 cda (mL)

orégano seco

1/6 cdita, hojas (0g)

comino molido

1/3 cdita (1g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el seitán y cocina hasta que esté crujiente en algunos puntos, unos 4-6 minutos. Sazona con orégano, comino, sal y pimienta y cocina, removiendo con frecuencia, hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
Rellena los pitas con seitán, pepino, cebolla y tomate. Rocía con aderezo ranch vegano. Dobra y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/8 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

agua

1/4 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.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
agua
1/6 taza(s) (mL)
salsa de soja
1 cdita (mL)
mantequilla de maní
1 cda (16g)
salsa de chile sriracha
3/4 cda (11g)
ajo, picado
1 diente (3g)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1/2 lbs (198g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Succotash de frijoles blancos

485 kcal ● 19g protein ● 12g fat ● 60g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados, descongelado
3/4 taza (102g)
aceite
3/4 cda (mL)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
chalotas, picado fino
3/4 diente(s) (43g)
pimiento, finamente picado
3/4 mediana (89g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 taza (197g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados, descongelado
1 1/2 taza (204g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
chalotas, picado fino
1 1/2 diente(s) (85g)
pimiento, finamente picado
1 1/2 mediana (179g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 taza (393g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
 2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tofu piccata vegano

380 kcal ● 25g protein ● 21g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



chalotas, cortado en láminas finas

3/4 diente(s) (43g)

alcaparras

1 1/2 cucharada, escurrida (13g)

ajo, picado fino

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

mantequilla vegana

1 1/2 cda (21g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tofu firme, cortado en tabloncitos

2/3 lbs (298g)

caldo de verduras, calentado

3/4 taza(s) (mL)

fécula de maíz

1 1/2 cdita (4g)

jugo de limón

1 1/2 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.

Maíz

185 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



granos de maíz congelados

1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

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

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.

