

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de huevo entero 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 40 gramos de Queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Romper las tostadas en trozos. 2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. 3. Acompañar con aguacate.

Lunes	Tostadas con nopalitas
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada 1 taza de Nopal cocido 1 pieza de Jitomate 30 gramos de Queso fresco 3/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima.

Lunes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> sazónador de pollo al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de brócoli 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 pieza de tortilla 1 cucharada de servir de frijoles 2 cucharada cafetera de mantequilla 120 gramos de pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. 2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. 3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. 5. Postre: 1 taza de uvas.

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 taza de Germen de alfalfa1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal40 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan integral, el queso y germen de alfalfa, disfruta.

Lunes	Claras de huevo en salsa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/3 de pieza de Aguacate madiano1 cucharada de servir de Frijol molido3 piezas de Tostada de nopal horneada3 piezas de Clara de huevo1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.Acompañar con frijoles y aguacate.

Martes	Panela asada con verduras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 cucharadas sopera de Guacamole1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Pimiento verde crudo chico80 gramos de Queso panela1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz1 pieza de Durazno prisco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. <p>Postre: durazno.</p>

Martes

Snack 1

Brochetas de frutas con queso



Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Martes

Snack 2

Zanahoria con aderezo de pepino



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Martes

Cena



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 5 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Esparragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Miércoles

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Miércoles

Snack 1



Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Miércoles	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla blanca1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 pieza de Tomate2 1/2 cucharada sopera de Queso crema1 taza de Arroz125 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y rebanar la cebolla.Cortar el tomate en rebanadas grandes.En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.Acompañar con arroz y queso crema.

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate3 piezas de Tortillas delgadas2 piezas de Nopal90 gramos de Queso panela3 cucharada cafetera de Crema ligth Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.Agregar crema y acompañar con tortillas.

Miércoles	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate2 1/2 piezas de Pan tostado1 cucharada cafetera de Aceite15 gramos de Queso panela2 piezas de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar el huevo y tomate.En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Jueves	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/2 de taza de Fresa rebanada1/2 de taza de Avena en hojuelas3 cucharadas sopera de Queso cottage1 3/4 de cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.Refrigerar y dejar reposar durante la noche.Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/2 pieza de lata de atún drenado1 pieza de jitomate guaje1 cucharada cafetera de mayonesa2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Jueves	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa de tomate casera al gusto1/3 de pieza de aguacate1 pieza de chile poblano1 cucharada de servir de arroz integral1 cucharada de servir de frijol molido2 cucharada cafetera de mantequilla2 pieza de tortilla40 gramos de queso panela120 gramos de camarón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.Rellenar con el camarón y queso panela.Servir con salsa de tomate casera.Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Huevos motuleños

Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Viernes

Desayuno



Huarache de nopal con frijoles

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 1/2 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Viernes

Snack de pepino con salmón

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 37.5 gramos de Salmón
- | 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- | 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Viernes

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 cucharada cafetera de coco rallado
- | 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Viernes

Cereal con fresas y huevo revuelto

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Sábado

Pimiento asado relleno de pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Sábado

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado

Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Sábado

Snack 2



Tostadas con Hummus

Ingredientes

- 4 pieza de Tostadas Susalia
- 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Sábado

Cena



Taquitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Tortillas de maíz
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Domingo	Quesadilla en tortilla de nopal						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 868 436">1 1/2 taza de Verdura Mixta</td><td data-bbox="946 388 1193 436">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1323 388 1453 436">1 1 pieza de Naranja</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 868 516">1 6 pieza de Tortilla de nopal</td><td data-bbox="946 468 1263 516">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1453 625">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.<li data-bbox="597 625 803 653">2. Postre: 1 Naranja.	1 1/2 taza de Verdura Mixta	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Naranja	1 6 pieza de Tortilla de nopal	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	
1 1/2 taza de Verdura Mixta	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Naranja					
1 6 pieza de Tortilla de nopal	1 60 gramos de Queso Oaxaca light						

Domingo	Pan con mermelada y queso cottage						
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 961">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 966 922 1014">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</td><td data-bbox="1011 966 1177 1014">1 1 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="1255 966 1502 1014">1 3 cucharadas soperas Queso cottage</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 885 1073">1 8 piezas de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1108 727 1129">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1134 1214 1161">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.<li data-bbox="597 1161 889 1188">2. Acompañar con almendras.	1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage	1 8 piezas de Almendras		
1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage					
1 8 piezas de Almendras							

Domingo	Pollo con pimientos									
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 836 1486">1 1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="995 1438 1144 1486">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1239 1438 1453 1486">1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 954 1566">1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td><td data-bbox="995 1518 1166 1566">1 1 taza de Arroz</td><td data-bbox="1239 1518 1502 1566">1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 933 1646">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 987 1734">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.<li data-bbox="597 1734 1339 1761">2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.<li data-bbox="597 1761 1047 1789">3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.<li data-bbox="597 1789 1112 1816">4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 taza de Arroz	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico								
1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 taza de Arroz	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite								
1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Domingo

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Claras de huevo con espárragos

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 2 pieza de Tortillas
- 3 hojas Lechuga romana
- 4 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Guacamole
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.