

Lunes

Desayuno



Espinacas con queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Lunes

Snack 1



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes

Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 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.

Lunes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Lunes

Omelet a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

- En un sartén, colocar el aceite.
- Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
- Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Martes

Snack 1



Totopos con frijoles

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Martes

Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Martes

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Martes	Wrap de Quinoa		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Calabaza
	1 3 pieza de Espárragos	1 3 pieza de Lechuga Romana	1 30 gramos de Quinoa
	1 60 gramos de Queso Panela		
	Procedimiento		
	1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).		
	2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).		
	3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.		
	4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.		
	5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.		

Miércoles	Quesadillas con claras		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 3/4 pieza de Jitomate
	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light
	Procedimiento		
	1. Preparar las claras al gusto.		
	2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.		

Miércoles	Galletas y almendras		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 5 pieza de Galletas María	1 10 pieza de Almendras	
	Procedimiento		
	1. Acompañar las galletas con almendras.		

Miércoles	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Col cruda picada1 1/2 pieza de Jitomate1 3 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Miércoles	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Papa cocida1 24 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de pieza de Huevo fresco1 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer, pelar la papa y machacarla.2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Miércoles	Pan tostado con jamón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 taza de Espinacas1 2 rebanada de Pan integral1 2 rebanada de Jamón de pavo1 25 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Jueves	Portobello relleno de Quinoa
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Portobello 30 gramos de Quinoa 45 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y limpiar los champiñones. 2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados. 3. Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Jueves	Paleta de yogurth con granola
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Canela molida y vainilla al gusto 1/2 taza de Leche de almendra 1 cucharada cafetera de Granola 5 piezas de Almendra triturada 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Integrar todos los ingredientes en un bowl. 2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves	Pescado en salsa con arroz y verduras
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Verduras cocidas 1 pieza de Tomate 1 1/2 de cucharada sopera de Crema 2 cucharadas de servir de Arroz cocido 120 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Elote desgranado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el filete de pescado a la plancha. 2. Licuar el tomate y sazonar al gusto. 3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema. 4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Snack 2



Jitomate relleno de atún

Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jueves

Cena



Espagueti cremoso con pollo

Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 1 taza de Espinacas picadas
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- 1 75 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Viernes

Desayuno



Taquitos de camarón y queso

Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Viernes

Comida



Filete de pescado en salsa de tomate

Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 120 gramos de filete de pescado
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 2 cucharada de servir de arroz integral

Procedimiento

1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.
2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.
4. Acompañar con frijoles y arroz.

Viernes

Snack 2



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 disparo de un segundo de Pam
- 24 gramos de Pierna de cerdo

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Viernes

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 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.

Sábado

Taquitos de frijol

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Sábado

Fresas con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Sábado	Salsa de queso con calabaza		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino
	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Manzana
	1 2 piezas de Tomate	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 100 gramos de Queso panela
	Procedimiento		
	1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. 2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuada acompañar con los frijoles y papa. 3. postre: Manzana.		

Sábado	Pan con queso crema, pera y canela		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 canela en polvo al gusto	1 1/2 cucharada sopera de queso crema	1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
	1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 20 gramos de pera finamente picada	
	Procedimiento		
	1. Untar el queso crema sobre el pan. 2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.		

Sábado	Papas en salsa		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 pieza de tomate bola
	1 1 taza de espinacas	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
	1 40 gramos de queso panela rallado		
	Procedimiento		
	1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. 2. Condimentar al gusto. 3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. 4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. 5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.		

Domingo

Desayuno



Panela asada con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Domingo

Snack 1



Huevo cocido y brócoli

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 1 pieza de Huevo cocido
- 1 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Domingo

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Domingo

Cena



Pozole de pollo

Ingredientes

- Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto
- 120 gramos de Pollo desmenuzado
- Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto
- 1/2 taza de Maíz pozolero

Procedimiento

- Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.
- Agregar el pollo y maíz pozolero.
- Acompañar con vegetales al gusto.