



Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto		
<p>Desayuno</p> <p> </p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas. 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla. 		

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de pieza de Papa cocida 1 24 gramos de Pierna de cerdo 1 1/4 de pieza de Huevo fresco 1 1 disparo de un segundo de Pam <p>Procedimiento</p> <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. 		

Lunes	Pierna de pollo con pimiento y arroz		
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida 1 10 piezas de Papa de cambray 1 1/4 de taza de Arroz cocido 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 1 1 taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Precalentar el horno a 200 °C. 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas. 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido. 		



Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
<p data-bbox="289 296 399 327">Snack 2</p> <p data-bbox="120 369 147 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 380 708 405">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 407 1507 537" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 407 846 443">1 1/2 de taza de Uva <li data-bbox="976 407 1203 457">1 2 tazas de Palomitas sin grasa <li data-bbox="1268 407 1507 457">1 50 gramos de Pierna de cerdo <li data-bbox="634 485 922 537">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite <p data-bbox="594 569 727 594">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 594 1073 667" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 594 1073 621">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. <li data-bbox="594 621 987 648">2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. <li data-bbox="594 648 906 667">3) Servir acompañado de uvas.

Lunes	Tacos mexicanos
<p data-bbox="305 846 383 877">Cena</p> <p data-bbox="120 919 147 951">✘</p>	<p data-bbox="594 930 708 955">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 957 1471 1087" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 957 797 993">1 1 taza de Uva <li data-bbox="954 957 1252 1008">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías <li data-bbox="1300 957 1471 1008">1 75 gramos de Molida de res <li data-bbox="634 1035 841 1087">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite <li data-bbox="954 1035 1219 1077">1 1/2 de pieza de Jitomate <p data-bbox="594 1119 727 1144">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 1144 1442 1197" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1144 1442 1171">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. <li data-bbox="594 1171 1016 1197">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p data-bbox="594 1197 727 1222">Postre: uvas.</p>

Martes	Tacos mexicanos
<p data-bbox="272 1396 415 1428">Desayuno</p> <p data-bbox="120 1470 147 1501">✘</p>	<p data-bbox="594 1480 708 1505">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1507 1471 1638" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1507 797 1543">1 1 taza de Uva <li data-bbox="954 1507 1252 1558">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías <li data-bbox="1300 1507 1471 1558">1 75 gramos de Molida de res <li data-bbox="634 1585 841 1638">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite <li data-bbox="954 1585 1219 1627">1 1/2 de pieza de Jitomate <p data-bbox="594 1669 727 1694">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 1694 1442 1747" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1694 1442 1722">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. <li data-bbox="594 1722 1016 1747">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p data-bbox="594 1747 727 1772">Postre: uvas.</p>



Martes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de pieza de plátano machacado 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. 2. Untar sobre el rice cake.

Martes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón real 1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajonjoli 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 1 taza de Lechuga 1 8 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1 taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Martes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Uva 1 2 tazas de Palomitas sin grasa 1 50 gramos de Pierna de cerdo 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. 3) Servir acompañado de uvas.



Martes	Tacos mexicanos					
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Uva 3/4 de cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Jitomate </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 75 gramos de Molida de res </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p>Postre: uvas.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Uva 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> 75 gramos de Molida de res
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Uva 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> 75 gramos de Molida de res 				

Miércoles	Cereal con fresas y huevo revuelto					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Huevo entero fresco 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Fresa rebanada 3/4 de cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 3/4 de taza de Hojuelas de maíz 1/4 de taza de Mezcla de verduras </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas. 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Huevo entero fresco 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Fresa rebanada 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 de taza de Hojuelas de maíz 1/4 de taza de Mezcla de verduras
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Huevo entero fresco 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Fresa rebanada 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 de taza de Hojuelas de maíz 1/4 de taza de Mezcla de verduras 				

Miércoles	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Uva 1/4 de cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 tazas de Palomitas sin grasa </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 50 gramos de Pierna de cerdo </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. 3) Servir acompañado de uvas. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Uva 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tazas de Palomitas sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> 50 gramos de Pierna de cerdo
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Uva 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tazas de Palomitas sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> 50 gramos de Pierna de cerdo 				



Miércoles	Filete de pescado con papa y zanahoria						
<p>Comida</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 200 gramos de Filete de pescado</td> <td>1 2 piezas de Papa cocida</td> <td>1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td> <td>1 1 1/2 de pieza de Kiwi</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.</p>	1 200 gramos de Filete de pescado	1 2 piezas de Papa cocida	1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 1/2 de pieza de Kiwi	
1 200 gramos de Filete de pescado	1 2 piezas de Papa cocida	1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite					
1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 1/2 de pieza de Kiwi						

Miércoles	Rice cake con fresa y cacahuete						
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Galletas de arroz</td> <td>1 1/2 de taza de Fresa rebanada</td> <td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td> </tr> <tr> <td>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</p>	1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/2 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio		
1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/2 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete					
1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio							

Miércoles	Ensalada caliente de arroz						
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento</td> <td>1 1 pieza de Calabaza</td> <td>1 2 cucharada de servir de Arroz</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya</td> <td>1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto. 2. Mezclar en el sartén la salsa de soya. 3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.</p>	1 1 pieza de Pimiento	1 1 pieza de Calabaza	1 2 cucharada de servir de Arroz	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 pieza de Pimiento	1 1 pieza de Calabaza	1 2 cucharada de servir de Arroz					
1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel					



Jueves	Chilaquiles con jitomate						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</td> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td> <td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. 2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar. 3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco 	1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada					
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						
imglogo							

Jueves	Papitas cambray con queso panela			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td> <td>1 6 piezas de Papa cambray</td> <td>1 30 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela. 	1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela		

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico												
Comida													
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 60 gramos de Quinoa</td> <td>1 1/2 de pieza de Limón real</td> <td>1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Ajonjoli</td> <td>1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Lechuga</td> <td>1 8 piezas de Jitomate cereza</td> <td>1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td>1 20 gramos de Queso fresco</td> <td>1 1 taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 	1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón real	1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajonjoli	1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta	1 1 taza de Lechuga	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1 taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón real	1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda											
1 1 pieza de Ajonjoli	1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta											
1 1 taza de Lechuga	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado											
1 20 gramos de Queso fresco	1 1 taza de Uva												



Jueves	Pan Tostado con Queson		
Snack 2			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 11/2 pieza de Pan Tostado</td> <td>1 31/2 cucharada sopera de Queson</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.</p>	1 11/2 pieza de Pan Tostado	1 31/2 cucharada sopera de Queson
1 11/2 pieza de Pan Tostado	1 31/2 cucharada sopera de Queson		

Jueves	Chilaquiles con jitomate						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</td> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td> <td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. 2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar. 3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco</p>	1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada					
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Viernes	Ricecake ensalada de huevo duro						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 4 piezas de Galletas de arroz</td> <td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td>1 36 gramos de Quesón promedio</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td>1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> <td>1 1/4 de taza de Uva</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y quesón. Condimentar al gusto. 2) Colocar sobre las galletas de arroz.</p>	1 4 piezas de Galletas de arroz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 36 gramos de Quesón promedio	1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Uva
1 4 piezas de Galletas de arroz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 36 gramos de Quesón promedio					
1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Uva					



Viernes	Rice cake con fresa y cacahuete
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Galletas de arroz 1 1/2 de taza de Fresa rebanada 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <p>1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</p>

Viernes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 135 gramos de Milanesa de pollo 1 1 pieza de Papa cocida 1 1 taza de Mezcla de verduras 1 2 tazas de Fruta picada 1 1 cucharada sopera de Aceite <p>Procedimiento</p> <p>1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré. 3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.</p>

Viernes	Mini pizzas de frutas
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Fruta Picada 1 4 piezas de Galletas Marías 1 4 Piezas de Almendras 1 40 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <p>1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación. 2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta. 3. Acompañar con almendras.</p>



Sábado	Filete de res en salsa de tomate		
Comida			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 150 gramos de Filete de res 1 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 1/2 de taza de Arroz cocido 1 1 taza de Uva verde 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1 pieza de Papa cocida 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 		
imglogo	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua. 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate. 3) Preparar arroz cocido con zanahoria. 		

Sábado	Huevo duro con jitomate		
Snack 2			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Guayaba 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 3/4 de pieza de Huevo cocido 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1) Hervir el huevo por 10 minutos. 2) Hacer una salsa con el tomate. 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. 4) Partir por la mitad el huevo cocido. 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos. 		

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



Domingo	Taqitos de jicama con requesón								
Desayuno 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1 taza de Pepino rallado</td> <td>1 3 pieza de Tortillas de jicama</td> </tr> <tr> <td>1 4 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 6 pieza de Habaneras</td> <td>1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar los vegetales y rallarlos. 2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales. 3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole. 			1 1 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 3 pieza de Tortillas de jicama	1 4 cucharada sopera de Guacamole	1 6 pieza de Habaneras	1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón
1 1 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 3 pieza de Tortillas de jicama							
1 4 cucharada sopera de Guacamole	1 6 pieza de Habaneras	1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón							

Domingo	Huevo duro con jitomate								
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Guayaba</td> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de pieza de Huevo cocido</td> <td>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hervir el huevo por 10 minutos. 2) Hacer una salsa con el tomate. 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. 4) Partir por la mitad el huevo cocido. 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos. 			1 1 pieza de Guayaba	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 3/4 de pieza de Huevo cocido	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
1 1 pieza de Guayaba	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras							
1 3/4 de pieza de Huevo cocido	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada							

Domingo	Pierna de pollo con pimiento y arroz								
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida</td> <td>1 10 piezas de Papa de cambay</td> <td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico</td> <td>1 1 taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Precaentar el horno a 200 °C. 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas. 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido. 			1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida	1 10 piezas de Papa de cambay	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 1 taza de Uva	
1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida	1 10 piezas de Papa de cambay	1 1/4 de taza de Arroz cocido							
1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 1 taza de Uva								



Domingo	Snack de pepino con salmón						
<p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p>   imglogo	<p data-bbox="597 405 711 426">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 428 1515 537"><tr><td data-bbox="634 428 922 478">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td data-bbox="992 428 1170 478">1 37.5 gramos de Salmón</td><td data-bbox="1219 428 1515 478">1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 510 797 537">1 1 taza de Uva</td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 592 1227 642" style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 37.5 gramos de Salmón	1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema	1 1 taza de Uva		
1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 37.5 gramos de Salmón	1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema					
1 1 taza de Uva							

Domingo	Chilaquiles con jitomate						
<p data-bbox="305 848 386 879">Cena</p> 	<p data-bbox="597 932 711 953">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 955 1515 1089"><tr><td data-bbox="634 955 889 1005">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</td><td data-bbox="943 955 1154 1005">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1219 955 1515 1005">1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1037 889 1087">1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td><td colspan="2" data-bbox="943 1037 1154 1087">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 1121 727 1142">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1144 1471 1215" style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco	1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada					
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						