



Lunes	Quesadillas con frijoles		
Desayuno 			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	Procedimiento 1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. 2. Servir con guacamole.		

Lunes	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel		
Snack 1 			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de miel 1 2 cucharadas soperas de Queso ricotta 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 rebanada de Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada
	Procedimiento 1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta. 2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.		

Lunes	Salteado de ternera con tallarines		
Comida 			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Cebolla blanca 1 2 cucharada cafetera de Aceite 1 105 gramos de Ternera 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Brocoli 1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Champiñones 1 60 gramos de Tallarines
	Procedimiento 1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min. 2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.		



Martes	Quesadilla con aguacate					
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. 			1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano				

Martes	Ensalada de carne picada								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> <td>1 1 pieza de Tomate</td> <td>1 2 taza de Uvas</td> </tr> <tr> <td>1 3 tazas de Lechuga</td> <td>1 3 tazas de Totopos</td> <td>1 125 gramos de Carne molida extra magra</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes. 2. combinar la ensalada con los totopos. 3. Postre: Uvas. 			1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Tomate	1 2 taza de Uvas	1 3 tazas de Lechuga	1 3 tazas de Totopos	1 125 gramos de Carne molida extra magra
1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Tomate	1 2 taza de Uvas							
1 3 tazas de Lechuga	1 3 tazas de Totopos	1 125 gramos de Carne molida extra magra							

Martes	Tostadas con Hummus				
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 4 pieza de Tostadas Susalia</td> <td>1 4 cucharada sopera de Hummus</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo. 			1 4 pieza de Tostadas Susalia	1 4 cucharada sopera de Hummus
1 4 pieza de Tostadas Susalia	1 4 cucharada sopera de Hummus				



Martes	Tinga de pollo		
Cena	Ingredientes		
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 taza de Lechuga
	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
imglogo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento 1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. 2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. 3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. 4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.		

Miércoles	Entomatadas de queso		
Desayuno	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
	1 60 gramos de queso panela o queso fresco		
	Procedimiento 1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. 2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. 3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. 4. Acompañar con aguacate.		

Miércoles	Melón con queso cottage y almendras		
Snack 1	Ingredientes		
	1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 5 piezas de Almendras
	Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.		



Miércoles	Caldo de verduras con pollo											
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 144 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 338 708 363">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 365 862 415">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td> <td data-bbox="935 365 1146 415">1 77.5 gramos de Aguacate mediano</td> <td data-bbox="1219 365 1459 415">1 1/2 pieza de Chayote</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 447 873 497">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td> <td data-bbox="935 447 1159 497">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td> <td data-bbox="1219 447 1523 497">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 529 867 579">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 611 727 636">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 636 1182 661">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. <li data-bbox="594 661 1000 686">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. <li data-bbox="594 686 964 711">3. Acompañar con aguacate y tortilla. 			1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote										
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda										
1 1 pieza de Tortilla de maíz												

Miércoles	Berenjenas con tomate y mozzarella								
<p data-bbox="289 846 399 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 144 951">✘</p>	<p data-bbox="594 915 708 940">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 951 867 976">1 1/4 de pieza de Papa</td> <td data-bbox="1008 951 1297 1001">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1341 951 1495 1001">1 1 pieza de Jitomate bola</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1024 951 1075">1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa</td> <td data-bbox="1008 1035 1292 1060">1 100 gramos de Berenjena</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1106 727 1131">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1131 1130 1157">1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas. <li data-bbox="594 1157 1146 1182">2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima. <li data-bbox="594 1182 1365 1207">3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo. <li data-bbox="594 1207 951 1232">4. Hornear a 180 °C por 15 minutos. 			1 1/4 de pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Jitomate bola	1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	1 100 gramos de Berenjena	
1 1/4 de pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Jitomate bola							
1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	1 100 gramos de Berenjena								

Miércoles	Chilaquiles light								
<p data-bbox="305 1398 380 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 144 1503">✘</p>	<p data-bbox="594 1470 708 1495">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1497 911 1547">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td data-bbox="951 1497 1166 1547">1 3 tazas de Totopos horneados Susalia</td> <td data-bbox="1276 1507 1495 1533">1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1579 906 1629">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> <td data-bbox="951 1579 1235 1629">1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td data-bbox="1276 1579 1495 1629">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1661 727 1686">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1686 951 1711">1. Colocar en un sartén los totopos. <li data-bbox="594 1711 1154 1736">2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. <li data-bbox="594 1736 1049 1761">3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. <li data-bbox="594 1761 1292 1787">4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles. 			1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate							
1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada							



Jueves		Nopalitos con queso y jitomate	
Desayuno			
		Ingredientes	
		1 1 taza de nopal cocido	1 1 pieza de jitomate
		1 1 pieza de tortilla de maíz	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
			1 1 cucharada cafetera de aceite
			1 30 gramos de queso panela light
	imglogo	Procedimiento	
		1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. 2. Retirar el agua con un colador y reservar. 3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. 4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. 5. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 6. Cocinar por 5 minutos más. 7. Acompañar con tortilla y frijoles.	

Jueves		uvas cubiertas de yogurt y chia	
Snack 1			
		Ingredientes	
		1 1 taza de Yogurt griego	1 1 cucharada sopera de Chia
			1 7 piezas medianas Uvas
		Procedimiento	
		1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía. 2. Dejarlas congelar una noche antes.	

Jueves		Ensalada de atún con verduras y aguacate	
Comida			
		Ingredientes	
		1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate
		1 1 pieza de manzana	1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua
		1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)	1 1 taza de mezcla de verduras
			1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
		Procedimiento	
		1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa. 2. Acompañar con galletas integrales. 3. Postre: 1 manzana.	



Jueves	Frappé de piña colada		
Snack 2			
imglogo			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Piña congelada	1 3/4 taza de Leche light o de coco	1 1 cucharada sopera de Coco rallado
	1 2 pieza de Almendras		
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.		

Jueves	Cortadillo con papas		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Jitomate	1 1/2 de pieza de Papa picada	1 45 gramos de Milanesa de res
	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	
	Procedimiento		
	1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.		
	2. Agregar a un sartén la carne con papa.		
	3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.		

Viernes	Overnight oats con chocolate		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
	1 4 piezas de fresas	1 15 piezas de Almendras	
	Procedimiento		
	1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.		
	2. Dejar reposar en el refrigerador.		
	3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.		



Viernes	Yogurt con chocolate y fresas					
Snack 1						
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> Cocoa sin azúcar al gusto 50 mililitros de Yogurt griego </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Almendras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 			<ul style="list-style-type: none"> Cocoa sin azúcar al gusto 50 mililitros de Yogurt griego 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
<ul style="list-style-type: none"> Cocoa sin azúcar al gusto 50 mililitros de Yogurt griego 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana 				

Viernes	Rollitos de Lechuga					
Comida						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cebolla 60 gramos de Arroz integral </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 6 Hojas de Lechuga romana 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 6 cucharada sopera de Guacamole </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto. 2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar. 3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate. 4. Acompañar con arroz. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cebolla 60 gramos de Arroz integral 	<ul style="list-style-type: none"> 6 Hojas de Lechuga romana 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 6 cucharada sopera de Guacamole
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cebolla 60 gramos de Arroz integral 	<ul style="list-style-type: none"> 6 Hojas de Lechuga romana 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 6 cucharada sopera de Guacamole 				

Viernes	Galletas habaneras con requeson					
Snack 2						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada sopera de Requeson </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 4 pieza de Galletas habaneras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón. 			<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada sopera de Requeson 	<ul style="list-style-type: none"> 4 pieza de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada sopera de Requeson 	<ul style="list-style-type: none"> 4 pieza de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 				



Viernes	Pizza de papa		
<p data-bbox="305 298 383 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 369 708 394">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 407 894 432">1 1 pieza de Papa rallada <li data-bbox="634 474 894 520">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla <p data-bbox="594 558 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 583 1057 609">1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano. <li data-bbox="594 609 1325 634">2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base. <li data-bbox="594 634 1487 680">3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="967 407 1227 432">1 1 pieza de Jitomate bola <li data-bbox="967 474 1211 520">1 35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1292 394 1487 441">1 1 rebanada de Jamón de pavo

Sábado	Sandwich turkey ranch		
<p data-bbox="272 848 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="594 903 708 928">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 928 886 974">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa <li data-bbox="634 1016 862 1041">1 2 rodajas de Tomate <li data-bbox="634 1104 862 1129">1 3 rodajas de Cebolla <p data-bbox="594 1171 727 1197">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1197 1081 1222">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. <li data-bbox="594 1222 943 1247">2. Integrar los vegetales y aderezo. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="967 928 1146 974">1 1 Hoja de Lechuga romana <li data-bbox="967 1016 1146 1062">1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal <li data-bbox="967 1104 1162 1150">1 15 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1292 940 1511 966">1 1 pieza de Jamon de pavo <li data-bbox="1292 1008 1487 1054">1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch

Sábado	Piña con yogurt		
<p data-bbox="285 1400 396 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✘</p>	<p data-bbox="594 1560 708 1585">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1585 886 1610">1 1/2 taza de Piña picada <p data-bbox="594 1644 727 1669">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1669 1260 1694">1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="967 1585 1203 1610">1 1/2 taza de Yogurt light 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1292 1585 1503 1610">1 2 pieza de Almendras



Sábado	Tiradito de pulpo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite
	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas
imglogo	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray	1 75 gramos de Pulpo cocido
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.		
	2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).		
	3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Sábado	Tostadas con nopalitos		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Jitomate
	1 20 gramos de Queso fresco	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	
	Procedimiento		
	1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.		
	2) Servir en tostadas con queso encima.		

Sábado	Pizza de papa		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Papa rallada	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1 rebanada de Jamón de pavo
	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla	1 35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa	
	Procedimiento		
	1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.		
	2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.		
	3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.		



Domingo	Rice cake con fresa y cacahuete	
Snack 2		
	<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>	

Domingo	Sándwich de ensalada de pollo	
Cena		
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de mezcla de verduras 1 1/2 taza de melón picado 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. 2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. 3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan. 4. Postre: melón picado. 	