

Lunes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 180 gramos de Milanesa de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner la milanesa en una vaporera.2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Lunes	Quinoa dulce
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Fruta picada1 6 pieza de Almendras1 20 gramos de Quinoa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Lunes	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 1 pieza de Jitomate bola1 5 piezas de Tostada de nopal horneada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 160 gramos de Carne de cerdo1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- | 1 1/2 piezas 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.

Lunes

Cena



Taqitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- | 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.

Martes

Desayuno



McMuffin Fit

Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 taza de Fruta picada
- | 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes.
4. Acompañar con fruta como postre.

Martes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Martes

Pollo al achiote

Comida



Ingredientes

- Pasta de achiote al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 3/4 taza de Arroz
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta
- 6 piezas de Almendras
- 240 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

- Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
- Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
- Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
- Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.
- Servir la fruta y almendras como postre.

Martes

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

- Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Martes	Toast de espinaca
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo3 tazas de Espinaca cruda picada1 taza de Papaya picada1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Jitomate bola2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1/3 de pieza de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar la espinaca en pedacitos.Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.Remojar el pan en la mezcla.Colocar en un sartén y cocinar. <p>Servir con rebanadas de jitomate y aguacate. Postre: papaya.</p>

Miércoles	Taquitos de huevo con jamón
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras2 rebanadas de Jamón de pavo1/4 de taza de salsa casera sin aceite3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una2 piezas de huevo3 piezas de guayaba <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba.

Miércoles	Plátano con queso cottage y almendra
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de plátano1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada4 cucharadas soperas de queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Miércoles	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 cucharada cafetera de Aceite105 gramos de Ternera1 pieza de Platano3 piezas de Tortillas delgadas1 pieza de Pimiento rojo60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.Una vez listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.Postre: Platano.

Miércoles	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de miel3 cucharadas soperas de Queso ricotta1 1/2 rebanada de Pan integral1 1/2 piezas de fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Miércoles	Overnight oats con Durazno
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa3 cucharadas soperas de queso cottage1/3 de taza de Hojuelas de avena18 piezas de Almendras2 piezas de Durazno prisco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.Dejar reposar en el refrigerador.Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Jueves	Pan con queso y huevo estrellado											
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 taza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Espinacas</td> <td>1 1 pieza de Pan tostado integral</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Huevo</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 rebanada de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. 2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. 3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan. 			1 1/3 taza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de Pan tostado integral	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light		
1 1/3 taza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de Pan tostado integral										
1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 rebanada de Jamón de pavo										
1 60 gramos de Queso Oaxaca light												

Jueves	Pay de limón								
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</td> <td>1 5 pieza de Galletas María</td> <td>1 5 gramos de Nuez picada</td> </tr> <tr> <td>1 6 cucharada sopera de Requesón</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto. 2. Stevia y un chorrito de vainilla. 3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. 4. Congelar mínimo por 30 minutos. 5. Decorar con nuez picada. 			1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 5 pieza de Galletas María	1 5 gramos de Nuez picada	1 6 cucharada sopera de Requesón		
1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 5 pieza de Galletas María	1 5 gramos de Nuez picada							
1 6 cucharada sopera de Requesón									

Jueves	Brochetas de camarón con mango														
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 taza de Arándano seco</td> <td>1 1 taza de Pimiento rojo</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pimiento verde</td> <td>1 1 pieza de Mango</td> <td>1 1 taza de Acelgas</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)</td> <td>1 1 pieza de Mandarina en gajos</td> <td>1 1 1/2 taza de Lechuga</td> </tr> <tr> <td>1 35 gramos de Queso de cabra</td> <td>1 80 gramos de Camarón</td> <td>1 80 gramos de Camarón</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, mandarina, queso de cabra y aderezo. 			1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas	1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 pieza de Mandarina en gajos	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 35 gramos de Queso de cabra	1 80 gramos de Camarón	1 80 gramos de Camarón
1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo													
1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas													
1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 pieza de Mandarina en gajos	1 1 1/2 taza de Lechuga													
1 35 gramos de Queso de cabra	1 80 gramos de Camarón	1 80 gramos de Camarón													

Jueves	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Pan integral 45 Kcal3 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Jueves	Pollo oriental
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Soya baja en sodio al gusto1/4 taza de Arroz1 taza de Verduras10 pieza de Almendras picadas150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.Acompañar con arroz.

Viernes	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Jitomate2 rebanadas de Jamón de pavo3 piezas de Clara de huevo2 piezas de Pan integral3/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Viernes	Piña con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Piña picada1 3/4 taza de Yogurt light1 3 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Viernes	Pozole vegano
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 orégano y sal al gusto1 2/3 de taza de soya cocida1 1 pieza de diente de ajo1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado1 1 taza de cebolla picada1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado1 2/3 de cucharada sopera de aceite de oliva1 1/2 de taza de puré de tomate1 1 pieza de chile ancho1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Viernes	Mangonadas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Tajín bajo en sodio al gusto1 1 taza de Mango1 17 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Viernes

Taquitos de panela Low-Carb

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 4 rebanada de Jamón de pavo
- | 75 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Nopalitos con queso y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de nopal cocido
- | 1 pieza de jitomate
- | 1 cucharada cafetera de aceite
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- | 2 pieza de tortilla de maíz
- | 60 gramos de queso panela light

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.

Sábado

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 5 piezas de Almendras
- | 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Zanahoria rayada80 gramos de Espaguete integral1 taza de Berenjenas2 cucharada sopera de Guacamole140 gramos de pechuga de pollo1 pieza de Tomate3 cucharada cafetera de Aceite de oliva
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.Acompañar con Guacamole.

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Manzana verde golden50 mililitros de Yogurt griego1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Sábado	Avena pastel de zanahoria
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela y vainilla al gusto14 pieza de Corazón de nuez1/3 taza de Avena14 pieza de Uva pasa sin azúcar1/2 taza de Zanahoria rallada75 gramos de Queso cottage light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.Servir con queso cottage y pasas.

Domingo	Chilaquiles con jitomate						
<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="634 386 885 436">1 50 gramos de Totopos de maíz horneados</td><td data-bbox="943 386 1159 436">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1229 386 1520 436">1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 885 520">1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td><td data-bbox="943 470 1159 520">1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1304 596">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.<li data-bbox="597 598 995 619">2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.<li data-bbox="597 621 1471 642">3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco	1 50 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	
1 50 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada					
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Paleta de yogurth con granola						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 936 820 987">1 Canela molida y vainilla al gusto</td><td data-bbox="922 936 1138 987">1 1 taza de Leche de almendra</td><td data-bbox="1261 936 1500 987">1 1 cucharada cafetera de Granola</td></tr><tr><td data-bbox="634 1020 873 1071">1 5 piezas de Almendra triturada</td><td data-bbox="922 1020 1170 1071">1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 1040 1146">1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.<li data-bbox="597 1148 1495 1199">2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.	1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola	1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola					
1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar						

Domingo	Rib eye con puré de papa y zanahoria						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1465 927 1516">1 125 gramos de Rib eye sin grasa</td><td data-bbox="964 1465 1164 1516">1 1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1229 1465 1507 1516">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1549 854 1600">1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="964 1549 1135 1600">1 2 tazas de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1654 1430 1705">1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.<li data-bbox="597 1707 1036 1728">2) Cocer las papas y prepararlas como puré.<li data-bbox="597 1730 1024 1751">3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. <p data-bbox="597 1753 727 1774">Postre: Uvas.</p>	1 125 gramos de Rib eye sin grasa	1 1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Uva	
1 125 gramos de Rib eye sin grasa	1 1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda					
1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Uva						

Domingo

Snack 2



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Jamón guisado en salsa

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.