

Lunes	Jamón guisado en salsa						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa casera al gusto</td><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td>1 2 pieza de Claras de huevo</td><td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td>1 4 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.	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
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					

Lunes	Barrita de cereal y almendras		
Snack 1			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</td><td>1 13 piezas de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la barrita con almendras.	1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 13 piezas de Almendras
1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 13 piezas de Almendras		

Lunes	Caldo de verduras con pollo												
Comida													
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td>1 77,5 gramos de Aguacate madiano</td><td>1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td>1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td>1 3/4 de taza de Melón picado</td><td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar</td></tr><tr><td>1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla. <p>Postre: melón picado con coco rallado.</p>	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77,5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar	1 1/2 de pieza de Papa cocida		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77,5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote											
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda											
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar											
1 1/2 de pieza de Papa cocida													

Lunes

Snack 2



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- | 2 pieza de Pan Tostado Integral
- | 2 pieza de Jamón de pavo
- | 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes

Cena



Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- | 1/2 taza de Pimientos
- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1/2 taza de Brocoli
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Tortilla
- | 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con tortilla.

Martes

Desayuno



Pan tostado con salmón y queso crema

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinacas
- | 1 taza de Fruta
- | 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 2 cucharada sopera de Queso crema light
- | 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas.
3. Comer la fruta como postre.

Martes	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 40 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 40 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 40 gramos de Queso panela		

Martes	Rollitos de pavo con espinacas												
Comida													
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td><td>1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</td></tr><tr><td>1 1/2 taza de Arroz</td><td>1 1 taza de Pepino</td><td>1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td>1 2 taza de Espinacas</td><td>1 3 taza de Lechuga</td><td>1 80 gramos de Queso panela light</td></tr><tr><td>1 180 gramos de Molida de pavo o pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 2 taza de Espinacas	1 3 taza de Lechuga	1 80 gramos de Queso panela light	1 180 gramos de Molida de pavo o pollo		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile											
1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate											
1 2 taza de Espinacas	1 3 taza de Lechuga	1 80 gramos de Queso panela light											
1 180 gramos de Molida de pavo o pollo													

Martes	Papitas cambray con queso panela			
Snack 2				
	<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 40 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 40 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 40 gramos de Queso panela		

Martes

Calabacitas con queso y elote

Cena



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

Miércoles

Egg-In-A-Hole

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Miércoles

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Miércoles	Pescado al horno	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita
1 1 1/2 taza Verduras al vapor	1 5 cucharada sopera de Crema light	1 60 gramos de Queso Oaxaca light
1 240 gramos de Filete de pescado		
Procedimiento		
1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita. 2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso. 3. Hornear por 30 minutos a 180°. 4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.		

Miércoles	Gotas de yogurt y fresa	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1 taza de yogurt griego	1 8 piezas de Fresas medianas	1 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	Pan tostado con huevo y tomate	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Tomate	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Huevo
1 2 1/2 pieza de Pan tostado	1 15 gramos de Queso panela	
Procedimiento		
1. En un sartén cocinar el huevo y tomate. 2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.		

Jueves	Huevo con chorizo de champiñón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile ancho y especias al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Claras de huevo1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 1/2 taza de Champiñones crudos1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 40 gramos de Queso panela light1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.2. Dejar que seque bien.3. Agregar el huevo y revolver.4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

Jueves	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Melón1 15 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pasta de achiote al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/2 taza de Jugo de naranja1 3/4 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita1 1 taza de Fruta1 6 pieza de Almendras1 240 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.5. Servir la fruta y almendras como postre.

Jueves

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Cruji-Sándwich

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 8 pieza de Galleta salada

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.
3. Acompañar con fruta como postre.

Viernes

Pizza Vegetariana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 4 pieza de Tomate cherry
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

Viernes

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 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.

Viernes

Comida



Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

Ingredientes

- sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- 1/4 de pieza de papa picada
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada sopera de chile ancho picado
- 1 taza de champiñón crudo
- 1 taza de berenjena picada
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro

Procedimiento

1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.
2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.
3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Viernes

Snack 2



Cubitos de Fruta

Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Viernes

Peach pie Smoothie bowl

Cena



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 3/4 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 12 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas.

Sábado

Champiñones a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Sábado

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Sábado	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 3 piezas de Tortilla de maíz1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los ingredientes en tiras.2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.3. Acompañar con tortilla y aguacate.

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

Sábado	Enfrijoladas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)1 60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Domingo	Ensalada caliente de arroz						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 857 409">1 1 pieza de Pimiento</td><td data-bbox="943 384 1170 409">1 1 pieza de Calabaza</td><td data-bbox="1252 373 1495 422">1 2 cucharada de servir de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 906 506">1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="943 457 1214 506">1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya</td><td data-bbox="1252 457 1511 506">1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1442 611">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.<li data-bbox="597 611 992 636">2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.<li data-bbox="597 636 1463 661">3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.	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					

Domingo	Manzana con zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 797 1041">1 1/2 pieza de manzana roja</td><td data-bbox="911 993 1214 1041">1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td><td data-bbox="1295 993 1458 1041">1 12 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1479 1146">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.	1 1/2 pieza de manzana roja	1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 12 piezas de almendras
1 1/2 pieza de manzana roja	1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 12 piezas de almendras		

Domingo	Pastel de carne									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1388 711 1413">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 878 1449">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="943 1413 1187 1461">1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td><td data-bbox="1252 1413 1523 1461">1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</td></tr><tr><td data-bbox="634 1507 829 1533">1 3/4 taza de Arroz</td><td data-bbox="943 1497 1187 1545">1 1 pieza de Calabacita rallada</td><td data-bbox="1252 1497 1479 1545">1 2 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1577 878 1625">1 180 gramos de Molida de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1661 727 1686">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1686 894 1711">1. Acitronar la cebolla y el ajo.<li data-bbox="597 1711 1474 1736">2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.<li data-bbox="597 1736 792 1761">3. Sazonar al gusto.<li data-bbox="597 1761 1187 1787">4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.<li data-bbox="597 1787 1166 1812">5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.<li data-bbox="597 1812 954 1837">6. Acompañar con arroz y aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita rallada	1 2 pieza de Clara de huevo	1 180 gramos de Molida de res		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile								
1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita rallada	1 2 pieza de Clara de huevo								
1 180 gramos de Molida de res										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Tornillito cocido
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Pasta de tornillos con atún