

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes 1 Canela y vainilla al gusto 1 1/3 taza de Avena 1 1 taza de Manzana verde 7 pieza de Mitades de corazón de nuez 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto. 2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción. 3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Lunes	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de yogurt griego 5 piezas de Fresas medianas 6 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.

Lunes	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento 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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 120 gramos de milanesa de pollo

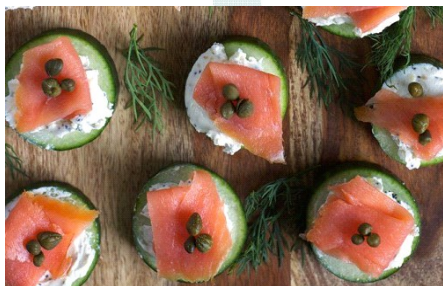
Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
3. Postre: melón picado.

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Snack de pepino con salmón

Martes

Cena



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 20 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Miércoles

Desayuno



Quesadilla en tortilla de nopal

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca. Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Snack 1



Quesadilla con aguacate

Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Miércoles

Tostadas con nopalitos

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 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.

Miércoles

Tostadas de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Jueves

Snack 1



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- ▮ endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- ▮ 1/2 taza de fresa picada
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- ▮ 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves

Comida



Enchiladas suizas

Ingredientes

- ▮ salsa verde casera al gusto
- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1 cucharada soperas de crema light
- ▮ 3 piezas de tortilla de maíz
- ▮ 30 gramos de queso oaxaca light
- ▮ 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Jueves

Snack 2



Garbanzos rostizados

Ingredientes

- ▮ Ajo y paprika en polvo al gusto
- ▮ 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- ▮ 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Jueves

Cena



Claras de huevo con espinacas

Ingredientes

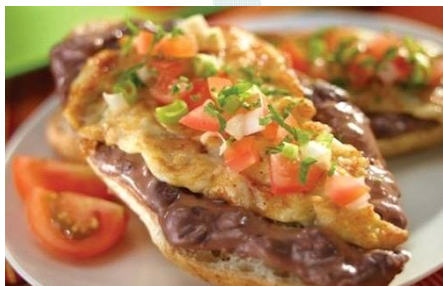
- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1/2 taza de cóctel de frutas
- ▮ 1 rebanada de pan integral
- ▮ 2 pieza de claras de huevo
- ▮ 2 tazas de espinacas
- ▮ 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.

Viernes

Desayuno



Molletes con huevo

Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Pan integral
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- ▮ 1 pieza de Jitomate
- ▮ 2 pieza de Clara de huevo
- ▮ 11/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 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



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas 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.

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 cucharada de servir de arroz integral 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 gramos de filete de pescado Procedimiento - Licuar el tomate para la salsa y hervir. - 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. - Servir en tostadas de maíz con aguacate. - Acompañar con frijoles y arroz.

Sábado	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 1 cucharada sopera de Guacamole 20 gramos de queso panela desmoronado 40 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento - Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. - Servir con totopos horneados.

Sábado	Claras de huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 cucharada de servir de Frijol molido 2 piezas de Tostada de nopal horneada 2 piezas de Clara de huevo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. - Acompañar con frijoles y aguacate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

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



Ingredientes

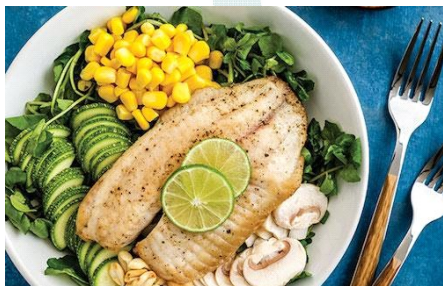
- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 pieza de Almendra triturada
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.