

Lunes	Revueltos de huevo y tomate						
<p data-bbox="272 300 412 331">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 384 711 405">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 415 950 447">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td> <td data-bbox="1019 405 1234 457">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td> <td data-bbox="1295 405 1518 457">1 1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 489 917 541">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td> <td data-bbox="1019 489 1218 541">1 1 pieza de Huevo fresco</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 573 727 594">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 594 930 615">1. En un sartén calentar el aceite. <li data-bbox="597 615 1071 646">2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo. <li data-bbox="597 646 860 667">3. Acompañar con tortillas. 	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco	
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco						

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole			
<p data-bbox="289 850 396 882">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1014 889 1066">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="959 1014 1185 1066">1 5 piezas de Galletas Habaneras</td> <td data-bbox="1263 1014 1502 1066">1 30 gramos de Queso oaxaca light</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1098 727 1119">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1119 779 1140">1. Cortar el queso. <li data-bbox="597 1140 974 1171">2. Untar las galletas con el guacamole. 	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 30 gramos de Queso oaxaca light
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 30 gramos de Queso oaxaca light		

Lunes	Pozole vegano												
<p data-bbox="289 1423 396 1455">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1402 711 1423">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1434 881 1465">1 orégano y sal al gusto</td> <td data-bbox="922 1423 1230 1476">1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</td> <td data-bbox="1279 1423 1502 1476">1 1/2 de taza de puré de tomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1507 857 1560">1 2/3 de taza de soya cocida</td> <td data-bbox="922 1518 1185 1549">1 1 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="1279 1507 1461 1560">1 1 pieza de chile ancho</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1591 860 1644">1 1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="922 1591 1226 1644">1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</td> <td data-bbox="1279 1591 1510 1644">1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1675 860 1728">1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</td> <td data-bbox="922 1675 1214 1728">1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1759 727 1780">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1780 1485 1833">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. <li data-bbox="597 1833 1518 1864">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. <li data-bbox="597 1864 1412 1896">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. <li data-bbox="597 1896 1485 1917">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla. 	1 orégano y sal al gusto	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado	1 1/2 de taza de puré de tomate	1 2/3 de taza de soya cocida	1 1 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile ancho	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados	
1 orégano y sal al gusto	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado	1 1/2 de taza de puré de tomate											
1 2/3 de taza de soya cocida	1 1 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile ancho											
1 1 pieza de diente de ajo	1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías											
1 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados												

Lunes	Mason jar - Piña colada						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Vainilla al gusto</td><td> 1/2 taza de Amaranto</td><td> 1 taza de Leche light o vegetal</td></tr><tr><td> 1 cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar</td><td> 60 gramos de Piña</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.	Vainilla al gusto	1/2 taza de Amaranto	1 taza de Leche light o vegetal	1 cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar	60 gramos de Piña	
Vainilla al gusto	1/2 taza de Amaranto	1 taza de Leche light o vegetal					
1 cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar	60 gramos de Piña						

Lunes	Claras de huevo en salsa de tomate									
Cena										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 taza de Nopal cocido</td><td> 1 pieza de Tomate</td><td> 1 taza de Verdura mixta</td></tr><tr><td> 1 pieza de Tortilla</td><td> 2 pieza de Papa Cambray</td><td> 3 piezas de Claras de Huevo</td></tr><tr><td> 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sartén los nopales.4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.	1/2 taza de Nopal cocido	1 pieza de Tomate	1 taza de Verdura mixta	1 pieza de Tortilla	2 pieza de Papa Cambray	3 piezas de Claras de Huevo	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite		
1/2 taza de Nopal cocido	1 pieza de Tomate	1 taza de Verdura mixta								
1 pieza de Tortilla	2 pieza de Papa Cambray	3 piezas de Claras de Huevo								
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite										

Martes	Ensalada Rusa						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 taza de Zanahoria</td><td> 1/2 taza de Apio</td><td> 1/2 taza de Chicharos</td></tr><tr><td> 7 pieza de Papas cambray</td><td> 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td> 45 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.	1/2 taza de Zanahoria	1/2 taza de Apio	1/2 taza de Chicharos	7 pieza de Papas cambray	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	45 gramos de Queso panela
1/2 taza de Zanahoria	1/2 taza de Apio	1/2 taza de Chicharos					
7 pieza de Papas cambray	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	45 gramos de Queso panela					

Martes

Botanita light

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Papa Rellena

Comida



Ingredientes

- | | | |
|-----------------------------|---|---|
| 1 1 taza de Champiñones | 1 1 taza de Cebolla | 1 2 pieza de Papa |
| 1 40 gramos de Queso panela | 1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla | 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel |

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Martes

Tuna rice cake

Snack 2



Ingredientes

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| 1 2 piezas de Galleta de arroz | 1 33 gramos de Atún en agua drenado | 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Martes

Huevo con papas

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Miércoles

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Miércoles

Tostada con dip de requesón

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Miércoles	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate				
<p data-bbox="289 352 397 384">Comida</p> 	Ingredientes				
	<ul style="list-style-type: none"> 1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de pieza de papa picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate hass 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de cebolla picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de chile poblano 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de diente de ajo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada sopera de chile ancho picado 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de champiñón crudo 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de berenjena picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 cucharadas soperas de cilantro 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 cucharadas soperas de cilantro 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 cucharadas soperas de cilantro 	
	Procedimiento				
	<ol style="list-style-type: none"> 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. 				

Miércoles	Rice cake con fresa y cacahuete			
<p data-bbox="289 978 397 1010">Snack 2</p> 	Ingredientes			
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Galletas de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Fresa rebanada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 			
	Procedimiento			
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz. 			

Miércoles	Jitomate relleno de pollo y quinoa				
<p data-bbox="305 1530 381 1562">Cena</p> 	Ingredientes				
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de Aceite de soya 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 pieza de Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel 		
	Procedimiento				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo. 2. Cortar el pollo en cubos finos. 3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto. 4. Una vez listo rellenar los tomates. 5. Acompañar con aguacate. 				

Jueves

Licuada de fresa con almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 6 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

- Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
- Acompañar con las almendras y las nueces.

Jueves

Pera al horno

Snack 1



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1/2 pieza de Pera
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

- Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
- Servir con yogur y almendras por encima.

Jueves

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 120 gramos de Molida de res
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- Preparar la carne molida con las verduras y la papa
- Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Jueves

Snack 2



Mason jar - Blueberries

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 60 gramos de Blueberries

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves

Cena



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 pieza de Huevo

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.

Viernes

Desayuno



Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Leche light
- 1 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 1 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Viernes

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

- Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- Untar sobre el pan tostado.

Viernes

Pescado al horno con verduras

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Verduras al vapor
- 1 taza de Arroz
- 280 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- Colocar el filete de pescado en un refractario.
- Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
- Hornear por 20 minutos.
- Acompañar con arroz y aguacate.

Viernes

Cubitos de Fruta

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Ensalada de aguacate con atún

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 piezas de Pan Tostado
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Sábado

Taquitos de huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
- Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
- Postre: Guayaba.

Sábado

Paleta de yogurth con granola

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 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 el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Sábado	Mason jar - Smoothie de piña y espinacas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Apio, limón y jengibre al gusto 3/4 taza de Piña 1 cucharada sopera de Chía 2 taza de Espinacas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Sábado	Gratinado de brocoli
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pimiento rojo 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 2 taza de Brocoli 7 pieza de Papa Cambray 45 gramos de Queso oaxaca <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla. 2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Domingo

Desayuno



Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de fruta picada
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Domingo

Comida



Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Ingredientes

- 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

Procedimiento

- 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.

Domingo

Snack 2



Mason jar - Smoothie de piña y espinacas

Ingredientes

- | Apio, limón y jengibre al gusto
- | 3/4 taza de Piña
- | 1 cucharada sopera de Chía
- | 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Domingo

Cena



Burrito Tex-Mex

Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pico de gallo
- | 1 pieza de Tortilla de harina integral
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.