JUAN FRANCISCO TORRES BAUTISTA



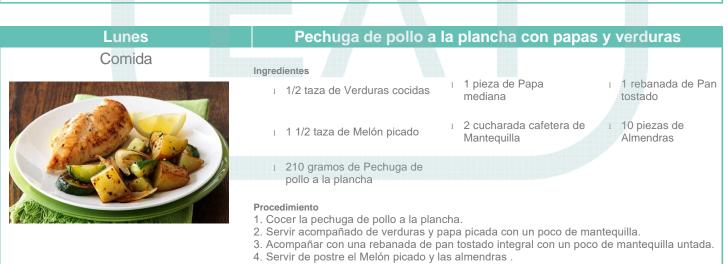
Lunes	Chilaquiles light
Desayuno	Ingredientes
	1 1/3 de pieza de Aguacate 1 3 tazas de Totopos nediano horneados Susalia 1 pieza de Jitomate
	1 cucharada de servir de
	1 cucharada sopera de Crema natural 1 taza de Fruta picada
	Procedimiento 1. Colocar en un sartén los totopos. 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.

3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.

Postre: fruta picada.

4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema

Lunes	Helado de fruta natural		
Snack 1			
	Ingredientes 1 1 1/2 taza de Fruta congelada Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de la constanta de la constan	ı 12 pieza de Almendras de agua.	





Lunes Mason jar

Snack 2



Ingredientes

Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Lunes **Bowl de Garbanzo** Cena Ingredientes 1/2 pieza de 1/2 pieza de Pimiento 1 1/2 taza de Cilantro Tomate amarillo 1 taza de 2 cucharada sopera de 1 4 cucharada sopera de Garbanzo Queso cottage Guacamole Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Martes Claras de huevo con esparragos y jamón Desayuno Ingredientes 3 piezas de Claras de 1 6 piezas de 2 pieza de Jamon de pavo Esparragos huevo 1 11/2 cucharada cafetera de 21/2 piezas de Pan Aceite tostado Procedimiento 1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos. 2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos. 3. Acompañar con pan tostado.



Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan 45 Kcal

 3 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

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

Martes Comida

Carne con brócoli oriental

Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria
 picada cruda
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite

- 2 tazas de Brócoli crudo
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

- 1. Cortar los ingredientes en cubos.
- 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
- 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.

Postre: Uvas.

Martes

Fast mix de zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1 taza de pepino
- 1 1/2 taza de zanahoria rallada

- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 1 18 piezas de pistache

Procedimiento

- 1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
- 2. Agregar jugo de limón al gusto.



Bowl de Verduras asadas con pollo **Martes** Cena Ingredientes 1 1/2 taza de 1 1/2 taza de Pimientos 1 1/2 pieza de Calabaza Cebolla 1 3 pieza de Papa 1 1/2 taza de Brocoli 1 2 pieza de Tortilla cambray 1 41/2 cucharada sopera de 1 90 gramos de Pechuga de Guacamole 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. Acompañas con tortilla.

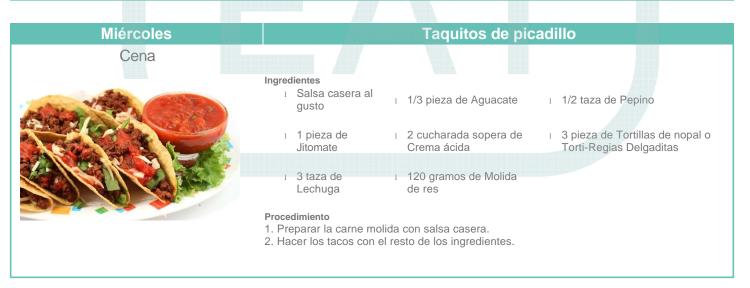
Miércoles Desayuno Ingredientes 1 Cacao en polvo sin azúcar al verde golden 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuate Procedimiento 1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuate y manzana. 2. Agregar cacao en polvo al gusto.





Miércoles Pollo con calabaza y esquite Comida Ingredientes 1 1/2 pieza de 1 1 pieza de Calabaza 1 1 pieza de Tomate Aguacate 1 taza de Cebolla 1 1 taza de Elote amarillo 2 cucharada cafetera blanca de Aceite desgranado 1 135 gramos de Pechuga de 3 pieza de Tortilla pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Miércoles	Galletas y almendras		
Miércoles Snack 2	Ingredientes 1 5 pieza de Galletas María Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras.	endras 15 pieza de Almendras	





Jueves Quesadillas italianas

Desayuno



Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 cucharada sopera de Aguacate mediano
- 2 piezas de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Jueves Rice cake con fresa y cacahuate Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacachuate

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves Pescado al horno Comida Ingredientes 1 1/2 taza de Cebolla 1 3/4 taza de Arroz 1 1 pieza de Calabacita rebanada 1 1/2 taza Verduras al 1 5 cucharada sopera de 1 60 gramos de Queso Crema light Oaxaca light vapor 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.



Jueves Pay de limón

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 5 gramos de Nuez picada

1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

- 1. Licuar el requeson 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.

Jueves	Espagueti cremoso con pollo		
Cena	Ingredientes 1 2/3 taza de Espagueti 1 1 taza de Espinacas 1 4 cucharada cafetera de cocido picadas Crema ácida 1 90 gramos de Pollo desmenuzado		
	Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.		

Viernes	Ensalada caliente de arroz		
Desayuno			
P	Ingredientes		
	1 1 pieza de Pimiento 1 1 pieza de Calabaza 1	2 cucharada cafetera de Salsa de soya	
	1 2 1/2 cucharada de 1 2 1/2 cucharada cafetera 1 servir de Arroz de Aceite de oliva	100 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento 1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sufreir 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto. 2. Mezclar en el sartén la salsa de soya. 3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.		



Viernes Snack 1 Ingredientes 1 Cacao sin azúcar al gusto 1 1/2 pieza de Plátano congelado 1 4 pieza de Almendras 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento 1 Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo. 2 Decorar con almendras.

Viernes	Salpicón de res		
Comida	Ingredientes 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada Aceite 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1 pieza de Pera Procedimiento 1. Cocer y deshebrar la falda de res. 2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al qusto y aceite.		
	 Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. Acompañar con tostadas y aguacate. 		

Viernes Snack 2 Ingredientes 1 2 piezas de Naranja 1 17 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.



Viernes	Tacos de requeson
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de Aguacate 1 1 pieza de 1 1 cucharada de servir de 1 hass 1 Jitomate 1 Frijol molido
	1 4 cucharadas sopera de 1 5 piezas de 1 1/4 de taza de Cebolla Requesón promedio Tortilla de nopal blanca rebanada
	1 1/2 de taza de Fruta picada
	Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
	Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Sábado		Cruji-Sándwich	
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Jitomate	1/2 taza de Fruta picada	1 cucharada cafetera de Mayonesa
	ı 1 1/2 taza de Lechuga	2 rebanada de Jamón de pavo	1 8 pieza de Galleta salada
	40 gramos de Queso panela light		
	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.		





Sábado Pollo con calabaza y esquite Comida Ingredientes 1 1/2 pieza de 1 1 pieza de Calabaza 1 1 pieza de Tomate Aguacate 1 1 taza de Cebolla 1 1 taza de Elote amarillo 1 2 cucharada cafetera blanca desgranado de Aceite 1 135 gramos de Pechuga de 3 pieza de Tortilla pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Sábado	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes 1 2 piezas de Elote 1 2 cucharada cafetera de 1 40 gramos de Queso entero Crema ligera panela rallado Procedimiento 1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

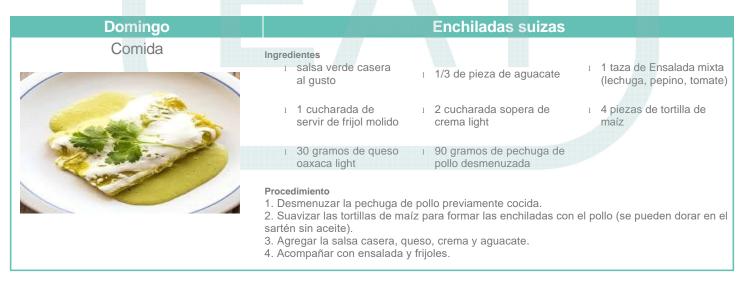
Página 10/12

Dra. Cindy Montemayor Tel. 81 1017 8879 | dracmontemayor@gmail.com | P. de Varsovia 4020, Col. Las Torres. Monterrey, NL



Domingo	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Germinado de 1 1 Hoja de Lechuga 1 1 pieza de Jamon de alfalfa romana pavo
	1 pieza de Mandarina 1 2 rodajas de Tomate 2 piezas de pan de barra
	1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch 1 3 rodajas de Cebolla 1 45 gramos de Queso panela
	Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo. 3. Postre: Mandarina.

Domingo	Gotas de yogurt y fresa		
Snack 1			
	Ingredientes 1 1 taza de yogurt griego Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las from 2. Poner el yogurt en molde 3. Acompañar con almendra	s y sumergir la fresa, poner en el	9 piezas de Almendras congelador una noche antes.





Domingo

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

- 1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
- 2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
- 3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 3 tazas de Champiñon crudo entero

2 piezas de Tortilla de maíz

1 1 pieza de Ajo

- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Página 12/ 12

Dra. Cindy Montemayor | Tel. 81 1017 8879 | dracmontemayor@gmail.com | P. de Varsovia 4020, Col. Las Torres. Monterrey, NL