

Lunes	Omelette con queso		
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Pico de gallo 1 1/2 taza de Fruta picada 1 1 taza de Espinacas 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 4 pieza de Claras de huevo 1 60 gramos de Queso Oaxaca light 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. 2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. 3. Rellenar con espinacas y queso. 4. Acompañar con aguacate y tortillas. 5. Servir fruta como postre. 		

Lunes	Quesadillas con jamón y espinacas		
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Cebolla 1 1 taza de Espinacas 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 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. 		

Lunes	Tostadas de picadillo		
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate mediano 1 2 piezas de Jitomate guaje o saladet 1 109.5 gramos de Frijol molido 1 6 piezas de Tostada de nopal horneada 1 2 tazas de Lechuga 1 1 cucharada sopera de Crema 1 105 gramos de Molida de res 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 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. 		

Lunes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana roja10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)12 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Lunes	Hotcakes de avena
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Avena en hojuelas1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 pieza de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 cucharada cafetera de Aceite22.5 gramos de Carne molida de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar las hojuelas de avena y reservar.En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Martes	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías1/2 taza de melón picado75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.Formar un sándwich con las rebanadas de pan.Postre: melón picado.

Martes	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche light7 piezas de Fresas Medianas10 Piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/3 taza de Yogurt light1/2 taza de Cebolla1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle1 taza de Melón picado2 pieza de Tostadas de nopal3 cucharada sopera de Granola baja en grasa6 pieza de Almendras320 gramos de Filete de pescado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.Sazonar con limón y pimienta.Untar la mayonesa al filete de pescado.Acompañar con tostadas y aguacate.Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.

Martes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1/4 de taza de Avena en hojuelas2 piezas de Clara de huevo2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1/4 de taza de Frambuesa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Muele la avena para formar harina.En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos , una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.Agregar de topping crema de cacahuete.

Martes

Caldo tlalpeño

Cena



Ingredientes

- | | | |
|----------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1 Chipotle al gusto | 1 1/2 pieza de Aguacate hass | 1 3/4 taza de zanahoria y cebolla |
| 1 1 1/2 taza de Coctél de frutas | 1 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza) | 1 75 gramos de Pechuga de pollo |

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla.
5. Postre: Coctel de frutas.

Miércoles

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Desayuno



Ingredientes

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 1 1 taza de Jugo de naranja | 1 1 taza de Champiñones | 1 2 piezas de Tortillas delgaditas |
| 1 2 cucharada cafetera de Aceite | 1 6 piezas de Claras de huevo | |

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Miércoles

Palomitas con dip

Snack 1



Ingredientes

- | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|
| 1 22 gramos de Palomitas fat free | 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio | 1 2 cucharadas sopera de Guacamole |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Miércoles	Pasta con aguacate y camarón											
<p data-bbox="289 277 397 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 296 706 319">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 331 885 359">1 2/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="959 331 1198 359">1 1 pieza de Calabacita</td> <td data-bbox="1235 319 1458 369">1 1 pieza de Pimiento morrón</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 415 857 443">1 1 taza de Espagueti</td> <td data-bbox="959 403 1138 453">1 1 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="1235 415 1479 443">1 6 pieza de Almendras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 485 813 535">1 280 gramos de Camarones</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 569 727 592">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 592 1274 619">1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta. <li data-bbox="597 619 1036 646">2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto. <li data-bbox="597 646 1263 674">3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto. <li data-bbox="597 674 755 701">4. Mezclar todo. <li data-bbox="597 701 1057 728">5. Acompañar con fruta y almendras de postre. 			1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza de Pimiento morrón	1 1 taza de Espagueti	1 1 taza de Fruta picada	1 6 pieza de Almendras	1 280 gramos de Camarones		
1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza de Pimiento morrón										
1 1 taza de Espagueti	1 1 taza de Fruta picada	1 6 pieza de Almendras										
1 280 gramos de Camarones												

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate								
<p data-bbox="289 827 397 861">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 926 706 949">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 961 911 989">1 1/3 de pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="959 949 1187 999">1 1/2 pieza de Tomate huaje</td> <td data-bbox="1279 949 1458 999">1 1 pieza de Pan tostado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1031 862 1081">1 2 piezas de Clara de huevo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1115 727 1138">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1138 1170 1165">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. <li data-bbox="597 1165 1122 1192">2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate. 			1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado	1 2 piezas de Clara de huevo		
1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado							
1 2 piezas de Clara de huevo									

Miércoles	Ensalada de brocoli con pollo											
<p data-bbox="305 1377 381 1411">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1409 706 1432">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1444 889 1472">1 1/2 pieza de Zanahoria</td> <td data-bbox="992 1444 1198 1472">1 1/2 pieza de Papa</td> <td data-bbox="1312 1444 1507 1472">1 1 taza de Brocoli</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1493 906 1543">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="992 1493 1203 1543">1 2 pieza de Tostada deshidratada</td> <td data-bbox="1312 1493 1458 1543">1 3 piezas de Espárragos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1577 938 1627">1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td data-bbox="992 1577 1247 1627">1 80 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1661 727 1684">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1684 1507 1734">1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo. <li data-bbox="597 1734 1523 1785">2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo. <li data-bbox="597 1785 1024 1812">3. Acompañar con Tostadas deshidratadas. 			1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Tostada deshidratada	1 3 piezas de Espárragos	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 80 gramos de Pechuga de pollo	
1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli										
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Tostada deshidratada	1 3 piezas de Espárragos										
1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 80 gramos de Pechuga de pollo											

Jueves	Calabacitas con queso y elote		
Desayuno			
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.			

Jueves	Pan con queso		
Snack 1			
Ingredientes			
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Pan integral 40kcal	1 60 gramos de Queso panela	
Procedimiento			
1. Colocar los ingredientes sobre el pan.			

Jueves	Tostadas con pollo y frijoles		
Comida			
Ingredientes			
1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass	
1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas	
1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada		
Procedimiento			
1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.			
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.			
3. Postre: manzana.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

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

Quesadilla con aguacate

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Tortillas de maíz
- 1 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.

Taquitos de queso panela y champiñón

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Viernes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 50 mililitros de Yogurt griego
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Viernes

Papa Rellena

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Champiñones
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Papa
- 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.

Viernes

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
- Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
- Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
- Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Sábado

Rollitos de jamón rellenos de queso

Desayuno



Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de Naranja
- 4 piezas de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
- Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
- Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
- Acompañar con pan integral.
- Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Sábado

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Arroz salvaje cocido1 cucharada cafetera de Aceite3 tazas de Champiñon crudo rebanado6 cucharadas sopera de Crema ácida160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.Agregar la crema y champiñones.Acompañar con arroz salvaje.

Sábado	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de Papa cocida40 gramos de Pierna de cerdo1/4 de pieza de Huevo fresco1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer, pelar la papa y machacarla.Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado	Tostadas de rajas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile poblano3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Aceite4 piezas de Tostada de maíz horneada30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el chile poblano y cortar en rajas.En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Domingo	Huevo con jamón						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 1/2 pieza de Jitomate</td><td>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td>1 2 pieza de Clara de huevo</td><td>1 2 piezas de Pan integral</td><td>1 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Jitomate	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 2 pieza de Clara de huevo	1 2 piezas de Pan integral	1 1/4 de taza de Fruta picada
1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Jitomate	1 2 rebanadas de Jamón de pavo					
1 2 pieza de Clara de huevo	1 2 piezas de Pan integral	1 1/4 de taza de Fruta picada					

Domingo	Chocolate, galletas marías con queso crema						
Snack 1							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 taza de leche light</td><td>1 1 cucharada sopera de Queso crema light</td><td>1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey</td></tr><tr><td>1 3 piezas de Galletas marías</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema.	1 1 taza de leche light	1 1 cucharada sopera de Queso crema light	1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey	1 3 piezas de Galletas marías		
1 1 taza de leche light	1 1 cucharada sopera de Queso crema light	1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey					
1 3 piezas de Galletas marías							

Domingo	Tacos de pescado									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 taza de Pepino</td><td>1 1 taza de Repollo</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Jitomate</td><td>1 1 taza de Fruta</td><td>1 1 cucharada sopera de Mayonesa con chipotle</td></tr><tr><td>1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td>1 10 pieza de Almendras</td><td>1 320 gramos de Filete de pescado</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.3. Agregar mayonesa con chipotle.4. Acompañar con fruta y almendras de postre.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pepino	1 1 taza de Repollo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Fruta	1 1 cucharada sopera de Mayonesa con chipotle	1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 10 pieza de Almendras	1 320 gramos de Filete de pescado
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pepino	1 1 taza de Repollo								
1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Fruta	1 1 cucharada sopera de Mayonesa con chipotle								
1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 10 pieza de Almendras	1 320 gramos de Filete de pescado								

Domingo

Snack 2

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Domingo

Cena

Yogurt con fresa, plátano y nuez



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.