

Lunes	Claras de huevo con espárragos
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Naranja</li><li>2 pieza de Tortillas</li><li>3 hojas Lechuga romana</li><li>4 pieza de Claras de huevo</li><li>4 pieza de Guacamole</li><li>6 piezas de Espárragos</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los espárragos.</li><li>Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.</li><li>Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.</li><li>Acompañar con Guacamole y tortillas.</li><li>Postre: Naranja.</li></ol>

Lunes	Pan con queso
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate</li><li>2 pieza de Pan integral 40kcal</li><li>60 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar los ingredientes sobre el pan.</li></ol>

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>150 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 pieza de Papa cocida</li><li>1 taza de Mezcla de verduras</li><li>2 tazas de Fruta picada</li><li>1 1/3 de cucharada sopera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Arroz cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.</li><li>Hervir la papa en agua para preparar el puré.</li><li>Preparar una ensalada con los vegetales.</li></ol> Postre: Fruta picada.

## Lunes

## Rollitos de calabaza con queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 5 pieza de Habaneras
- | 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Lunes

## Taquitos de camarón y queso

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 1/2 piezas de guayaba
- | 2 piezas de tortillas de maíz
- | 3 cucharadas soperas de Guacamole
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 60 gramos de camarón fresco

#### Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

## Martes

## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Espinacas crudas
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 3 rebanadas de Pan integral
- | 3 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

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

## Martes

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Martes

## Carne de cerdo en salsa

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Jitomate bola
- 5 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 160 gramos de Carne de cerdo
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

#### Procedimiento

- Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.
- Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

## Martes

## Cubitos de Fruta

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 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.

## Martes

### Cena



## Taquitos de picadillo

#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 taza de Lechuga
- 120 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

## Miércoles

### Desayuno



## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

#### Ingredientes

- 1 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 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

### Snack 1



## Tostadas con Hummus

#### Ingredientes

- 5 pieza de Tostadas Susalia
- 5 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

Miércoles	Alambre Tradicional											
<p data-bbox="289 277 397 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 346 706 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="636 373 852 401">1 1/2 taza de Cebolla</td> <td data-bbox="961 373 1161 401">1 1 pieza de Platano</td> <td data-bbox="1253 373 1518 401">1 1 pieza de Pimiento rojo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 430 909 485">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="961 430 1177 485">1 3 piezas de Tortillas delgadas</td> <td data-bbox="1253 430 1485 485">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 514 893 541">1 105 gramos de Ternera</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 571 722 598"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 598 1469 625">1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.</li> <li data-bbox="597 625 1161 653">2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.</li> <li data-bbox="597 653 787 680">3. Postre: Platano.</li> </ol>			1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Platano	1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortillas delgadas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	1 105 gramos de Ternera		
1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Platano	1 1 pieza de Pimiento rojo										
1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortillas delgadas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light										
1 105 gramos de Ternera												

Miércoles	Dip finas hierbas								
<p data-bbox="289 827 397 861">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 913 706 940"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="636 940 893 995">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td> <td data-bbox="928 940 1193 995">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td> <td data-bbox="1269 940 1502 995">1 1 cucharada sopera de Queso crema</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 1024 836 1100">1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1129 722 1157"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1157 1096 1184">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.</li> <li data-bbox="597 1184 1112 1211">2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.</li> </ol>			1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Queso crema	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Queso crema							
1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda									

Miércoles	Burritos de huevo y champiñones											
<p data-bbox="305 1377 381 1411">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1423 706 1451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="636 1451 885 1478">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="993 1451 1274 1478">1 1/2 taza de Champiñones</td> <td data-bbox="1318 1451 1453 1478">1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 1549 885 1577">1 1 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="993 1549 1274 1577">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td data-bbox="1318 1549 1518 1577">1 2 pieza de Claras de huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 1627 966 1661">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgadas</td> <td data-bbox="993 1627 1242 1654">1 8 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1690 722 1717"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1717 1226 1745">1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.</li> <li data-bbox="597 1745 1063 1772">2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.</li> <li data-bbox="597 1772 1079 1799">3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.</li> </ol>			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Fruta picada	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 Delgadas	1 8 pieza de Almendras	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 1 pieza de Jitomate										
1 1 taza de Fruta picada	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 Delgadas	1 8 pieza de Almendras											

## Jueves

## Sándwich de huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 piezas de pan integral
- 2 piezas de Huevo entero

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

## Jueves

## Almond milk mocha frappuccino

### Snack 1



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Jueves

## Filete de pescado con papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.  
Postre: Kiwi rebanado.

Jueves	Mug-Cake
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>1 18 gramos de Avena</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.</li><li>2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.</li><li>3. Mezclar bien.</li><li>4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.</li><li>5. Untar crema de cacahuete por encima.</li></ol>

Jueves	Tacos de barbacoa light
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 180 gramos de Milanesa de res</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner la milanesa en una vaporera.</li><li>2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.</li><li>3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.</li></ol>

Viernes	Quesadillas con claras
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Espinacas</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 90 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar las claras al gusto.</li><li>2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.</li></ol>

## 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

## Tostadas con pollo y frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla picada
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo deshebrada
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

## Viernes

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Tortilla española
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</li><li>3 piezas de Guayaba</li><li>3 piezas de Clara de huevo</li><li>3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.</li><li>Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.</li></ol> Postre: guayaba.

Sábado	Quesadilla en tortilla de nopal
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Verdura Mixta</li><li>6 piezas de Tortilla de nopal</li><li>1/2 pieza de Aguacate</li><li>75 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 pieza de Naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.</li><li>Postre: 1 Naranja.</li></ol>

Sábado	Pan Tostado con queso crema y jamón
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Tomate</li><li>3 piezas de Jamón de pavo</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</li><li>2 piezas de Pan 45 Kcal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a tostar los panes.</li><li>Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.</li></ol>

## Sábado

## Pollo con ensalada y pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 88 gramos de Pasta penne
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

## Sábado

## Galletas habaneras con requeson

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 5 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

## Sábado

## Panela asada con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 100 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Durazno prisco

#### 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	Molletes con huevo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 852 426">1 1/3 taza de Frijoles molidos</td><td data-bbox="917 384 1149 409">1 1/2 pieza de jitomate</td><td data-bbox="1226 384 1510 409">1 2/3 de pieza de Aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 852 510">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="917 457 1172 510">1 2 pieza de Pan integral 45 kcal</td><td data-bbox="1226 457 1464 510">1 40 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1015 588">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.</li><li data-bbox="597 588 1153 613">2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).</li><li data-bbox="597 613 993 638">3. Por último, poner encima el aguacate.</li><li data-bbox="597 638 1185 663">4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.</li></ol>	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 pieza de jitomate	1 2/3 de pieza de Aguacate	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 pieza de Pan integral 45 kcal	1 40 gramos de Queso panela light
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 pieza de jitomate	1 2/3 de pieza de Aguacate					
1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 pieza de Pan integral 45 kcal	1 40 gramos de Queso panela light					

Domingo	Rice cake con fresa y cacahuete						
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 966"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 966 885 1018">1 1 pieza de Galletas de arroz</td><td data-bbox="954 966 1144 1018">1 1/2 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1209 966 1502 1018">1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td data-bbox="630 1050 901 1102">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1129 727 1155"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1155 1112 1180">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</li></ol>	1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/2 de taza de Fresa rebanada	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio		
1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/2 de taza de Fresa rebanada	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete					
1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio							

Domingo	Pollo relleno de champiñones y espinacas												
<p data-bbox="289 1417 397 1449">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1407"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1407 909 1459">1 Salsa marinara casera al gusto</td><td data-bbox="954 1417 1144 1442">1 1/3 taza de Arroz</td><td data-bbox="1242 1407 1510 1459">1 1 cucharada sopera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="630 1501 812 1526">1 1 taza de Fruta</td><td data-bbox="954 1491 1149 1543">1 1 1/2 taza de Champiñón crudo</td><td data-bbox="1242 1501 1477 1526">1 2 taza de Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="630 1575 852 1627">1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td><td data-bbox="954 1585 1201 1610">1 10 pieza de Almendras</td><td data-bbox="1242 1575 1485 1627">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr><tr><td data-bbox="630 1659 901 1711">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1738 727 1764"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1764 1388 1789">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.</li><li data-bbox="597 1789 1461 1841">2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.</li><li data-bbox="597 1841 1104 1866">3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.</li><li data-bbox="597 1866 1494 1904">4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.</li></ol>	1 Salsa marinara casera al gusto	1 1/3 taza de Arroz	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal	1 10 pieza de Almendras	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	1 150 gramos de Milanesa de pollo		
1 Salsa marinara casera al gusto	1 1/3 taza de Arroz	1 1 cucharada sopera de Aceite											
1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas											
1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal	1 10 pieza de Almendras	1 60 gramos de Queso Oaxaca light											
1 150 gramos de Milanesa de pollo													

## Domingo

### Snack 2



## Edamames con ajonjolí

#### Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- | 2 tazas de edamames

#### Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

## Domingo

### Cena



## Quesadillas con aguacate

#### Ingredientes

- | 2/3 pieza de Aguacate
- | 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- | 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.