

Lunes	Ensalada de aguacate con atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla1 pieza de Tomate2 cucharada sopera de Guacamole4 cucharada cafetera de Semillas de hemp2 piezas de Pan Tostado45 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Brochetas de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla blanca1 1/2 taza de Pimiento fresco8 piezas de Jitomate cereza1 pieza de Papa2 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Piña5 cucharada cafetera de Ajonjoli Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.Postre: Piña.

Lunes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 cucharada cafetera de Queso crema
- | 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes

Tortilla de papa

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tortillas delgadas
- | 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Martes

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Jitomate
- | 1/2 de taza de Acelga cruda
- | 1 pieza de Naranja
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Martes	Parfait de piña								
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 386 852 436">1 42 gramos de Piña picada</td> <td data-bbox="943 373 1182 447">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td> <td data-bbox="1268 386 1507 436">1 3 cucharadas sopera de Queso cottage</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 480 852 554">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 590 727 615">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 615 748 640">1. Picar la piña. <li data-bbox="597 640 1349 665">2. Emplatir y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional). 			1 42 gramos de Piña picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 3 cucharadas sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado		
1 42 gramos de Piña picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 3 cucharadas sopera de Queso cottage							
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado									

Martes	Taquitos de pollo y jícama														
<p data-bbox="289 850 397 882">Comida</p> 	<p data-bbox="597 829 711 854">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 867 933 892">1 Chipotle sin azúcar al gusto</td> <td data-bbox="980 867 1230 892">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1289 854 1507 905">1 1/2 taza de Pico de gallo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 936 878 987">1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td data-bbox="980 936 1219 987">1 1/2 taza de Yogur sin azúcar</td> <td data-bbox="1289 949 1455 974">1 1 taza Sandía</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1031 899 1056">1 1 taza de Pepino picado</td> <td data-bbox="980 1018 1214 1068">1 6 pieza de Tortilla de jícama</td> <td data-bbox="1289 1018 1455 1068">1 40 gramos de Quinoa</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1100 933 1150">1 240 gramos de Pechuga de pollo</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1184 727 1209">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1209 1438 1234">1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. <li data-bbox="597 1234 1143 1260">2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. <li data-bbox="597 1260 1433 1285">3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. <li data-bbox="597 1285 1149 1310">4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. <li data-bbox="597 1310 971 1335">5. Acompañar con quinoa y aguacate. 			1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía	1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa	1 240 gramos de Pechuga de pollo		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo													
1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía													
1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa													
1 240 gramos de Pechuga de pollo															

Martes	Rollitos de lechuga con Jamon											
<p data-bbox="289 1428 397 1459">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1514 711 1539">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1551 862 1577">1 1/2 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="915 1539 1149 1589">1 2 pieza de Jamon de pavo</td> <td data-bbox="1224 1539 1484 1589">1 2 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1621 862 1671">1 3 hojas de Lechuga romana</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="915 1621 1149 1671">1 4 piezas de Galletas habaneras</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1705 727 1730">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1730 1450 1780">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. <li data-bbox="597 1780 980 1806">2. Acompañar con galletas habaneras. 			1 1/2 pieza de Tomate	1 2 pieza de Jamon de pavo	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 3 hojas de Lechuga romana			1 4 piezas de Galletas habaneras		
1 1/2 pieza de Tomate	1 2 pieza de Jamon de pavo	1 2 cucharada sopera de Guacamole										
1 3 hojas de Lechuga romana												
1 4 piezas de Galletas habaneras												

Martes

Quesadillas griegas

Cena



Ingredientes

- 1 Especies italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 2 cucharadas soperas de Yogurt griego
- 1 30 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Miércoles

Durazno-Maple Oats

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 26 gramos de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de pieza de Durazno amarillo

Procedimiento

1. Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
2. Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Miércoles

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Pastel de papa con jamón						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 taza de Cebolla</td><td>1 1 taza de Verduras al gusto</td><td>1 2 pieza de Papa</td></tr><tr><td>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td><td>1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa</td><td>1 6 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.3. Hornear hasta que la papa esté cocida.4. Acompañar con verduras.	1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Verduras al gusto	1 2 pieza de Papa	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	1 6 rebanada de Jamón de pavo
1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Verduras al gusto	1 2 pieza de Papa					
1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	1 6 rebanada de Jamón de pavo					

Miércoles	Helado de chocolate						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Cacao sin azúcar al gusto</td><td>1 1/2 pieza de Plátano congelado</td><td>1 4 pieza de Almendras</td></tr><tr><td>1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.2. Decorar con almendras.	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		
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							

Miércoles	Claras de huevo con salchicha						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 2 pieza de Durazno</td><td>1 2 pieza de Pan tostado</td></tr><tr><td>1 3 pieza de Claras de huevo</td><td>1 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.2. Acompañar con pan tostado.3. Postre: Durazno.	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Durazno	1 2 pieza de Pan tostado	1 3 pieza de Claras de huevo	1 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo	
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Durazno	1 2 pieza de Pan tostado					
1 3 pieza de Claras de huevo	1 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo						

Jueves	Tostada francesa con manzana	
Desayuno		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 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 2 rebanadas de Pan integral 1 10 mitades de Corazón de nuez 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 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. 	

Jueves	Energy balls	
Snack 1		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena). 2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar. 	

Jueves	Alambres de pollo	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 1 3 piezas de Tortilla de maíz 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 1 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola 1 1 taza de Uva verde 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 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. Postre: Uvas.	

Jueves

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Jueves

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Desayuno



Avena de chocolate con fresas

Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 7 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Viernes

Brochetas de frutas con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Viernes

Carne de cerdo en salsa

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Mason jar

Snack 2



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Viernes

Fetuccini con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Fetuccini crudo
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
- En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
- Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Sábado

Nopalitos con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.
- Acompañar con naranja.

Sábado

Quinoa dulce

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 6 pieza de Almendras
- 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

- Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
- Agregar la fruta y almendras picadas.

Sábado

Pollo en salsa verde con arroz

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Salsa verde casera
- 1 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Verduras
- 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

- Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
- Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
- Servir fruta como postre.

Sábado

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Huevo montado

Cena



Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

- En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
 - Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
 - Acompañar con salsa casera.
- Postre: manzana.

Domingo	Panela asada con verduras						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 906 426">1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td data-bbox="938 373 1198 426">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td data-bbox="1255 373 1482 426">1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 906 510">1 100 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="938 457 1198 510">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1255 457 1482 510">1 1 pieza de Durazno prisco</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1474 615">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.<li data-bbox="597 615 1166 640">2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. <p data-bbox="597 640 760 665">Postre: durazno.</p>	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico	1 100 gramos de Queso panela	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco
1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico					
1 100 gramos de Queso panela	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco					

Domingo	Pay de limón						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 886 711 911">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 911 1052 963">1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</td><td data-bbox="1084 911 1263 963">1 5 piezas de Galletas María</td><td data-bbox="1320 911 1482 963">1 5 gramos de Nuez picada</td></tr><tr><td data-bbox="630 995 1003 1020">1 6 cucharada soperas de Requesón</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1050 727 1075">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1075 1076 1100">1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.<li data-bbox="597 1100 922 1125">2. Stevia y un chorrito de vainilla.<li data-bbox="597 1125 1466 1178">3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.<li data-bbox="597 1178 946 1203">4. Congelar mínimo por 30 minutos.<li data-bbox="597 1203 873 1228">5. Decorar con nuez picada.	1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 5 piezas de Galletas María	1 5 gramos de Nuez picada	1 6 cucharada soperas de Requesón		
1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 5 piezas de Galletas María	1 5 gramos de Nuez picada					
1 6 cucharada soperas de Requesón							

Domingo	Chuletas de cerdo						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1491">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1501 889 1526">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="938 1501 1141 1526">1 3/4 taza de Arroz</td><td data-bbox="1287 1491 1482 1543">1 1 taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1575 889 1627">1 2 taza de Verduras al vapor</td><td data-bbox="938 1575 1239 1627">1 225 gramos de Chuleta de cerdo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1680">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 1101 1705">1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 1705 1052 1730">2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.<li data-bbox="597 1730 873 1755">3. Comer fruta como postre.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta picada	1 2 taza de Verduras al vapor	1 225 gramos de Chuleta de cerdo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta picada					
1 2 taza de Verduras al vapor	1 225 gramos de Chuleta de cerdo						

Domingo

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Sopa de mariscos



Ingredientes

- 1/4 taza de Arroz
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Verduras
- 200 gramos de Camarón y/o pulpo cocido

Procedimiento

- Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.
- Acompañar con aguacate.