

| Lunes | Hotcakes de plátano |
|----------|---|
| Desayuno | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Plátano1 1/2 de taza de Avena en hojuelas1 70 gramos de Queso fresco1 1 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Machacar el plátano con un tenedor.2) Mezclar con la avena triturada.3) Cocinar con la mantequilla.4) Servir acompañado de cubitos de queso fresco. |

| Lunes | Chocolate, galletas marías con queso crema |
|---------|---|
| Snack 1 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 1 taza de leche light1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey1 3 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema. |

| Lunes | Chile relleno de Quinoa y requeson |
|--------|---|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1/2 pieza de Aguacate1 1 taza de Germen de alfalfa1 2 pieza de Chile poblando1 3 pieza de Cebolla cambray1 60 gramos de Quinoa1 7 1/2 cucharada sopera de Requeson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer la Quinoa en agua.2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.3. tatar el chile, y pelar.4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate. |

Lunes

Snack 2



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Claras de huevo con salchicha

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 3 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Duranzno.

Martes

Desayuno



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 80 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

| Martes | Galletas, manzana y almendras |
|---|--|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 piezas de Manzana2 1/2 piezas de Galletas María11 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con galletas y almendras. |

| Martes | Ensalada veggie con arándanos y piña |
|--|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pimiento fresco1/4 de taza de arándano seco1/4 de taza de piña picada1/3 de pieza de aguacate2/3 de taza de edamames (soya cocida)1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida2 tazas de espinaca cruda2 piezas de limón2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete. |

| Martes | Toronja con almendras |
|---|--|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario. |

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

| Miércoles | Sopa de garbanzos y espinacas | | | | | | | | | | |
|---|---|--|----------------------------|--------------------------|--|---------------------------------|--------------------------|------------------------------|---|----------------------------------|--|
| <p data-bbox="289 279 397 310">Comida</p>  | <p data-bbox="597 296 706 321">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 331 911 363">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="954 321 1182 373">1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="1219 321 1500 373">1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 401 889 453">1 1 1/2 taza de garbanzo cocido</td> <td data-bbox="954 401 1175 453">2 piezas de Tomate guaje</td> <td data-bbox="1219 401 1442 453">2 tazas de caldo de verduras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 485 894 537">2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td> <td data-bbox="954 485 1175 537">4 tazas de espinaca cruda picada</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 569 727 594">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 594 1349 619">1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. <li data-bbox="597 619 1484 667">2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. <li data-bbox="597 667 1295 693">3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. <li data-bbox="597 693 1360 718">4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere. | | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 pieza de diente de ajo | 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza | 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido | 2 piezas de Tomate guaje | 2 tazas de caldo de verduras | 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva | 4 tazas de espinaca cruda picada | |
| 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 pieza de diente de ajo | 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza | | | | | | | | | |
| 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido | 2 piezas de Tomate guaje | 2 tazas de caldo de verduras | | | | | | | | | |
| 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva | 4 tazas de espinaca cruda picada | | | | | | | | | | |

| Miércoles | Huevo duro con jitomate | | | | | | | |
|---|--|--|--------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--|
| <p data-bbox="289 829 397 861">Snack 2</p>  | <p data-bbox="597 888 706 913">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 924 862 955">1 pieza de Guayaba</td> <td data-bbox="899 924 1166 955">1 pieza de Jitomate bola</td> <td data-bbox="1214 913 1490 966">1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 993 813 1045">3/4 de pieza de Huevo cocido</td> <td data-bbox="899 993 1105 1045">1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="1214 993 1516 1045">1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1077 727 1102">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1102 927 1127">1) Hervir el huevo por 10 minutos. <li data-bbox="597 1127 927 1152">2) Hacer una salsa con el tomate. <li data-bbox="597 1152 1523 1178">3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. <li data-bbox="597 1178 964 1203">4) Partir por la mitad el huevo cocido. <li data-bbox="597 1203 1333 1228">5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos. | | 1 pieza de Guayaba | 1 pieza de Jitomate bola | 1/2 de taza de Mezcla de verduras | 3/4 de pieza de Huevo cocido | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite | 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada |
| 1 pieza de Guayaba | 1 pieza de Jitomate bola | 1/2 de taza de Mezcla de verduras | | | | | | |
| 3/4 de pieza de Huevo cocido | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite | 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada | | | | | | |

| Miércoles | Queso panela guisado | | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|--------------------------|--|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| <p data-bbox="305 1379 381 1411">Cena</p>  | <p data-bbox="597 1451 706 1476">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1476 850 1528">1 pieza de Jitomate bola</td> <td data-bbox="899 1476 1149 1528">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td data-bbox="1235 1476 1507 1528">2 cucharadas sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1560 797 1612">60 gramos de Queso panela</td> <td data-bbox="899 1560 1170 1612">1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td> <td data-bbox="1235 1560 1468 1612">1/4 de taza de Fruta picada</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1644 727 1669">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1669 1516 1717">1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. <li data-bbox="597 1717 743 1743">2. Dejar hervir. <li data-bbox="597 1743 980 1768">3. Acompañar con tortilla y guacamole. | | 1 pieza de Jitomate bola | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada | 2 cucharadas sopera de Guacamole | 60 gramos de Queso panela | 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz | 1/4 de taza de Fruta picada |
| 1 pieza de Jitomate bola | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada | 2 cucharadas sopera de Guacamole | | | | | | |
| 60 gramos de Queso panela | 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz | 1/4 de taza de Fruta picada | | | | | | |

| Jueves | Tacos de requeson |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Jitomate1 3 piezas de Tortilla de nopal1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada. |

| Jueves | Rollitos de mantequilla de maní |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pan de papa1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Con un rodillo aplanar el pan, untar la mantequilla de cacahuete y enrollar.2) Rebanar en pequeñas piezas y servir. |

| Jueves | Lasagna vegetariana |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)1 1 taza de berenjena en rodajas1 1 taza de espinaca cruda1 1 taza de champiñón entero crudo1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas1 120 gramos de Tofu Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu. |

| Jueves | Fast mix de zanahoria | |
|--|-----------------------|---------------------------------|
| Snack 2 | | |
|  | | |
| Ingredientes | | |
| 1 jugo de limón al gusto | 1 1/2 taza de pepino | 1 1/2 taza de zanahoria rallada |
| 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso | 9 piezas de pistache | |
| Procedimiento | | |
| 1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto. | | |

| Jueves | Quesadillas griegas | |
|--|-------------------------------------|--|
| Cena | | |
|  | | |
| Ingredientes | | |
| 1 Especias italianas al gusto | 1/2 pieza de Ajo picado | 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas |
| 1 taza de Espinacas crudas | 1 cucharada sopera de Yogurt griego | 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral |
| 22.5 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. | | |

| Viernes | Overnight oats fresa | |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| Desayuno | | |
|  | | |
| Ingredientes | | |
| 1 taza de Leche de almendras sin azúcar | 1/2 de taza de Fresa rebanada | 1/2 de taza de Avena en hojuelas |
| 3 cucharadas sopera de Queso cottage | 1 3/4 de cucharada sopera de Chía | |
| Procedimiento | | |
| 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche. 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere. | | |

Viernes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

- Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
- Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Viernes

Chile relleno de Quinoa y requeson

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 2 pieza de Chile poblando
- 3 pieza de Cebolla cambray
- 60 gramos de Quinoa
- 7 1/2 cucharada soperas de Requeson

Procedimiento

- Poner a cocer la Quinoa en agua.
- En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
- tatemar el chile, y pelar.
- rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Viernes

Calabacitas a la plancha

Snack 2



Ingredientes

- 4 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- Cortar la calabaza y dorar en un sartén con un poco de mantequilla.

Viernes

Molletes ligeros

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

- Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado

Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan integral 45 kcal
- 5 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Esparragos

Procedimiento

- En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
- Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Sábado

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Servir con queso cottage y aguacate.

Sábado

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Sábado

Snack 2



Pasta con champiñón y queso panela

Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Sábado

Cena



Tortilla de papa

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 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.

| Domingo | Claras de huevo con espárragos | | | | | | | | |
|---|--|------------------------------|--|----------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Desayuno | | | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Naranja</td> <td>1 3 piezas de Espárragos</td> <td>1 3 hojas Lechuga romana</td> </tr> <tr> <td>1 3 pieza de Guacamole</td> <td>1 4 pieza de Tortillas delgaditas</td> <td>1 4 pieza de Claras de huevo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los espárragos. 2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo. 3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos. 4. Acompañar con Guacamole y tortillas. 5. Postre: Naranja. | | | 1 1 pieza de Naranja | 1 3 piezas de Espárragos | 1 3 hojas Lechuga romana | 1 3 pieza de Guacamole | 1 4 pieza de Tortillas delgaditas | 1 4 pieza de Claras de huevo |
| 1 1 pieza de Naranja | 1 3 piezas de Espárragos | 1 3 hojas Lechuga romana | | | | | | | |
| 1 3 pieza de Guacamole | 1 4 pieza de Tortillas delgaditas | 1 4 pieza de Claras de huevo | | | | | | | |

| Domingo | Ensalada caprese | | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|--|---|---------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| Snack 1 | | | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Arúgula</td> <td>1 1 rebanada de Pan tostado integral</td> <td>1 20 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar queso panela y jitomate. 2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 3. Acompañar con pan tostado integral. | | | 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 3/4 de pieza de Jitomate bola | 1 1 taza de Arúgula | 1 1 rebanada de Pan tostado integral | 1 20 gramos de Queso panela |
| 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 3/4 de pieza de Jitomate bola | | | | | | | |
| 1 1 taza de Arúgula | 1 1 rebanada de Pan tostado integral | 1 20 gramos de Queso panela | | | | | | | |

| Domingo | Ensalada veggie con arándanos y piña | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|---|---|---|---|-----------------------------|---------------------|--|--|
| Comida | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de pimiento fresco</td> <td>1 1/4 de taza de arándano seco</td> <td>1 1/4 de taza de piña picada</td> </tr> <tr> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td> <td>1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td> <td>1 2 tazas de espinaca cruda</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de limón</td> <td>1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> <td>1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. 2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. 3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. 4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. 5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete. | | | 1 1/4 de taza de pimiento fresco | 1 1/4 de taza de arándano seco | 1 1/4 de taza de piña picada | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 2/3 de taza de edamames (soya cocida) | 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva | 1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado | 1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida | 1 2 tazas de espinaca cruda | 1 2 piezas de limón | 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado | 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado |
| 1 1/4 de taza de pimiento fresco | 1 1/4 de taza de arándano seco | 1 1/4 de taza de piña picada | | | | | | | | | | | | | |
| 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 2/3 de taza de edamames (soya cocida) | 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva | | | | | | | | | | | | | |
| 1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado | 1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida | 1 2 tazas de espinaca cruda | | | | | | | | | | | | | |
| 1 2 piezas de limón | 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado | 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado | | | | | | | | | | | | | |

Domingo

Snack 2



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- | 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- | 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Domingo

Cena



Rajas con crema light

Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla rebanada
- | 1 pieza de tortilla
- | 2 pieza de Chile poblano
- | 3 cucharada sopera de Crema ácida
- | 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.