

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Tomate1 1 pieza de huevo entero4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Romper las tostadas en trozos.2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.3. Acompañar con aguacate.

Lunes	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pan tostado integral2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes	Tallarines con vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa teriyaki al gusto1 1/2 taza de zanahoria1 1/2 pieza de Calabacita1 1/2 taza de champiñón cocido1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 100 gramos de tofu Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes

Snack 2



Rollitos de mantequilla de maní

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pan de papa
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Con un rodillo aplanar el pan, untar la mantequilla de cacahuete y enrollar.
- 2) Rebanar en pequeñas piezas y servir.

Lunes

Cena



Tacos de requeson

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 cucharadas de servido de Frijol molido
- 2 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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.

Martes

Desayuno



Tortilla española

Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Martes

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

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.

Martes

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 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

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Martes

Quesadilla en tortilla de nopal

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Huevo con papas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Miércoles

Garbanzos rostizados

Snack 1



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Miércoles	Chop suey
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa de soya al gusto1 1/2 taza de elote amarillo desgranado2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Miércoles	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Miércoles	Papas en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Papa1/2 pieza de tomate bola1 taza de espinacas1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)40 gramos de queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.Condimentar al gusto.Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

Jueves

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Jueves

Chile relleno de Quinoa y requeson

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 2 pieza de Chile poblano
- 1 3 pieza de Cebolla cambray
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 71/2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quínoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quínoa.
3. tatar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quínoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Jueves

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 2



Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 5 piezas de Galletas Habaneras
- | 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Jueves

Tacos de claras de huevo con acelgas

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- | 4 piezas de Claras de huevo
- | 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Viernes

Enfrioladas

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ravioles de calabaza

Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1/2 de cucharada sopera de Crema natural
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 3 cucharadas sopera de Queso ricotta reducido en grasa

Procedimiento

- 1) Con un pela papas cortar en tiras la calabaza.
 - 2) Colocar 2 tiras de calabaza n forma de cruz y en el centro el queso ricotta, enrollar.
 - 3) Colocar en un molde y hornear por 20 minutos a 180°C.
 - 4) Servir con crema natural encima.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

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

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.

Viernes

Snack 2



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 5 piezas de Almendra triturada
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Granola

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Viernes

Claras de huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

Sábado

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 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

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

Sábado

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

- Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
- Acompañar con almendras.

Sábado	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida	Ingredientes			
	<ul style="list-style-type: none"> sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1/2 taza de cebolla picada 1 pieza de diente de ajo 1 taza de berenjena picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de pieza de papa picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada sopera de chile ancho picado 2 cucharadas soperas de cilantro 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 taza de champiñón crudo 2 cucharadas soperas de cilantro 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas soperas de cilantro
				
Procedimiento 1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.				

Sábado	Pan tostado con mantequilla de cacahuete	
Snack 2		
Ingredientes		
<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan tostado integral 		<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete
Procedimiento		
1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.		

Sábado	Pan tostado con frijoles y aguacate		
Cena			
Ingredientes			
<ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 		<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón picado 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 5 piezas de Almendra
Procedimiento			
1. Tostar el pan. 2. Untar los frijoles. 3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. 4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.			

Domingo

Snack 1



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Domingo

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 2 piezas de Tomate guaje
- 1 4 tazas de espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 2 tazas de caldo de verduras

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
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.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Domingo

Snack 2



Tostada con dip de requesón

Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Domingo

Cena



Quesadillas con espinacas

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca
- 1 6 piezas de Tortillas delgadas
- 1 1 1/2 cucharada soperas de Guacamole
- 1 65 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.