

Lunes	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Jitomate2 rebanadas de Jamón de pavo3 piezas de Clara de huevo2 piezas de Pan integral3/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Lunes	Helado de chocolate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Cacao sin azúcar al gusto1/2 pieza de Plátano congelado4 pieza de Almendras50 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.Decorar con almendras.

Lunes	Hot Dog Vegano
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 1/2 de pieza de Pan de hot dog112 gramos de Salchicha vegetariana1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana2 cucharadas sopera de Salsa catsup1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Chile jalapeño Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Lunes

Mangonadas

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes

Avena pay de manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 2/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Martes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Martes

Pudín de chía con fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Martes

Zucchini en salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 1 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de soja cocida
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 3 piezas de calabacita alargada
- 1 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Martes

Jitomate relleno de atún

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Martes	Sushi de nopal
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 cucharada de servir de Frijoles2 piezas de Nopal3 piezas de Tortillas delgaditas4 cucharada cafetera de Crema light45 gramos de Queso oaxaca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz Poner el nopal primero en seguida la tortilla , untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.Acompañar con salsa al gusto y guacamole.

Miércoles	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Miércoles	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja1 taza de Pepino picado3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 taza de Arroz1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 2 cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Miércoles	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 4 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Miércoles	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 Espinaca cruda al gusto1 1/2 taza de fresa rebanada1 1 taza de leche light1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)1 2 cucharada soperas de queso de cabra suave1 2 cucharada soperas de Guacamole
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).2. Agregar el guacamole a la mezcla.3. Formar un sándwich con el pan integral.4. Postre: Mezclar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Jueves	Muffins de huevo y fruta con granola									
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Espinaca cruda picada</td> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> <td>1 3 cucharadas soperas de Granola 0% Azúcar</td> </tr> <tr> <td>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</td> <td>1 1 pieza de Huevo fresco</td> <td>1 8 disparos de un segundo Aceite en spray</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de Clara de huevo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca. 2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray. 3. Verter la mezcla de huevo en el molde. 4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados. 5. Acompañar con fruta permitida y granola. 	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 1 taza de Fruta picada	1 3 cucharadas soperas de Granola 0% Azúcar	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 8 disparos de un segundo Aceite en spray	1 2 piezas de Clara de huevo		
1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 1 taza de Fruta picada	1 3 cucharadas soperas de Granola 0% Azúcar								
1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 8 disparos de un segundo Aceite en spray								
1 2 piezas de Clara de huevo										

Jueves	Tostadas con nopalitos						
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</td> <td>1 1 taza de Nopal cocido</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td>1 30 gramos de Queso fresco</td> <td>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima. 	1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 30 gramos de Queso fresco	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Jitomate					
1 30 gramos de Queso fresco	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite						

Jueves	Tostadas de picadillo									
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate mediano</td> <td>1 2 piezas de Jitomate guaje o saladet</td> <td>1 109.5 gramos de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 6 piezas de Tostada de nopal horneada</td> <td>1 2 tazas de Lechuga</td> <td>1 1 cucharada soperas de Crema</td> </tr> <tr> <td>1 105 gramos de Molida de res</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <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. 	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 soperas de Crema	1 105 gramos de Molida de res		
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 soperas de Crema								
1 105 gramos de Molida de res										

Jueves

Edamames con ajonjolí

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Club sandwich

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 60 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/2 de pieza de Papa
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- Acompañar con papitas rebanadas.
- Postre: fruta picada.

Viernes

Molletes con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 pieza de jitomate
- 2/3 de pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Cocinar las claras como huevo revuelto.
- Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
- Por último, poner encima el aguacate.
- Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Viernes

Filete de pescado en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 taza de jugo de frutas natural
- 1 2 cucharada de servir de arroz integral
- 1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 1 160 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.
2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.
4. Acompañar con frijoles y arroz.

Viernes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Viernes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 de pieza de papa picada
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 cuadritos de galletas saladas
- 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con galletas saladas y manzana picada.

Sábado

Avena de chocolate con fresas

Desayuno



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.

Sábado

Oat milk latte + fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Sábado

Parrillada de vegetales con salmón

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Brócoli
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 180 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Sábado

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 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.

Sábado

Fajitas de pollo con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Papa picada
- 1 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

Domingo	Jamón guisado en salsa							
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 824 436">1 Salsa casera al gusto</td><td data-bbox="862 388 1112 426">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1243 388 1523 436">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 824 516">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="862 468 1187 516">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td data-bbox="1243 468 1523 516">1 4 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="592 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 573 1466 594">1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.<li data-bbox="592 594 987 615">2. Servir la salsa con jamón por encima.<li data-bbox="592 615 1052 636">3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.		1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	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 Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	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 Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo						

Domingo	Berenjenas con tomate y mozzarella							
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 903 711 924">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 934 841 972">1 1/2 pieza de Papa</td><td data-bbox="1011 924 1271 972">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1336 924 1498 972">1 1 pieza de Jitomate bola</td></tr><tr><td data-bbox="634 1003 954 1052">1 22.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa</td><td colspan="2" data-bbox="1011 1014 1295 1052">1 100 gramos de Berenjena</td></tr></table> <p data-bbox="592 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1108 1133 1129">1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.<li data-bbox="592 1129 1149 1150">2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.<li data-bbox="592 1150 1369 1171">3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.<li data-bbox="592 1171 954 1192">4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.		1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Jitomate bola	1 22.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	1 100 gramos de Berenjena	
1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Jitomate bola						
1 22.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	1 100 gramos de Berenjena							

Domingo	Caldo de verduras con pollo													
<p data-bbox="289 1388 396 1419">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1381 711 1402">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1407 862 1455">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="927 1407 1141 1455">1 77.5 gramos de Aguacate mediano</td><td data-bbox="1211 1417 1455 1455">1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="634 1486 873 1535">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="927 1486 1154 1535">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1211 1486 1515 1535">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1566 865 1614">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="927 1566 1117 1614">1 1 1/2 de taza de Melón</td><td data-bbox="1211 1566 1498 1614">1 3 cucharadas cafetera de Coco rallado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1646 870 1694">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td colspan="2"></td></tr></table> <p data-bbox="592 1730 727 1751">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1751 1182 1772">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.<li data-bbox="592 1772 1003 1793">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.<li data-bbox="592 1793 963 1814">3. Acompañar con aguacate y tortilla. <p data-bbox="592 1814 979 1835">Postre: melón picado con coco rallado.</p>		1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 1 1/2 de taza de Melón	1 3 cucharadas cafetera de Coco rallado	1 1/2 de pieza de Papa cocida		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote												
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda												
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 1 1/2 de taza de Melón	1 3 cucharadas cafetera de Coco rallado												
1 1/2 de pieza de Papa cocida														

Domingo

Snack 2



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 5 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 4 piezas de Papa Cabray
- 1 66 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.