

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de fruta picada</li><li>4 piezas de Almendras</li><li>125 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Brocoli</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>3 pieza de Galletas Habaneras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.</li><li>Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.</li></ol>

Lunes	Tacos de pescado con piña
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>130 gramos de Filete de pescado</li><li>62 gramos de Piña picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.</li><li>Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.</li><li>Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.</li></ol>

## Lunes

## Snack botanero

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Lunes

## Nachos veganos

### Cena



#### Ingredientes

- 30 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 20 gramos de Totopos de maíz horneados

#### Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

## Martes

## Fetuccini con verduras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 26 gramos de Fetuccini crudo
- 52 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

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

## Martes

## Fruta con requesón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Martes

## Cazuela de pollo con edamames

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

## Martes

## Salty rice cake

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Martes	Wrap de Quinoa
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 pieza de Espárragos</li><li>40 gramos de Queso Panela</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 pieza de Lechuga Romana</li><li>1 pieza de Calabaza</li><li>20 gramos de Quinoa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).</li><li>2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).</li><li>3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.</li><li>4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.</li><li>5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.</li></ol>

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

Miércoles	Jicama con zanahoria
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Jicama picada</li><li>1/2 taza de Zanahoria picada</li><li>1 pieza de Limon</li><li>3 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li><li>1 pieza de Galletas habaneras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.</li><li>2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.</li></ol>

Miércoles	Pescado con ensalada y arroz									
<b>Comida</b>										
										
	<b>Ingredientes</b> <table border="0"><tr><td>  2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td><td>  1 pieza de Jitomate</td><td>  1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td>  2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td>  3 taza de Lechuga</td><td>  1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td></tr><tr><td>  100 gramos de Filete de pescado</td><td>  1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td></td></tr></table>	2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 pieza de Jitomate	1 taza de Pepino con cáscara rebanado	2 piezas de Tostada de maíz horneada	3 taza de Lechuga	1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar	100 gramos de Filete de pescado	1/3 de pieza de Aguacate madiano	
2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 pieza de Jitomate	1 taza de Pepino con cáscara rebanado								
2 piezas de Tostada de maíz horneada	3 taza de Lechuga	1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar								
100 gramos de Filete de pescado	1/3 de pieza de Aguacate madiano									
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. cocinar el filete de pescado a la plancha.</li><li>2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol>									

Miércoles	Berry smoothie bowl			
<b>Snack 2</b>				
				
	<b>Ingredientes</b> <table border="0"><tr><td>  38 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td>  30 gramos de Blueberries congeladas</td><td>  1 cucharada cafetera de Semilla de hemp</td></tr></table>	38 gramos de Yogurt sin lácteos	30 gramos de Blueberries congeladas	1 cucharada cafetera de Semilla de hemp
38 gramos de Yogurt sin lácteos	30 gramos de Blueberries congeladas	1 cucharada cafetera de Semilla de hemp		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.</li></ol>			

Miércoles	Sincronizadas						
<b>Cena</b>							
							
	<b>Ingredientes</b> <table border="0"><tr><td>  1 taza de Espinacas</td><td>  1 pieza de Jitomate guaje</td><td>  1 cucharada sopera de guacamole</td></tr><tr><td>  2 rebanadas de Jamón de pavo</td><td>  4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)</td><td>  30 gramos de queso oaxaca light</td></tr></table>	1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole	2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)	30 gramos de queso oaxaca light
1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole					
2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)	30 gramos de queso oaxaca light					
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas.</li><li>2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li><li>3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>						

Jueves	Champiñones a la mexicana						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 taza de Frijoles molidos</td><td>1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td><td>1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado</td></tr><tr><td>1 20 gramos de Queso panela</td><td>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.</li><li>2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.</li></ol>	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado	1 20 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado					
1 20 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass						

Jueves	Salty rice cake						
Snack 1							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Rice cake</td><td>1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo</td><td>1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</td></tr><tr><td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.</li><li>2. Acompañar con fresas.</li></ol>	1 1 pieza de Rice cake	1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo	1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	
1 1 pieza de Rice cake	1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo	1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio					
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/4 de taza de Fresa rebanada						

Jueves	Pozole vegano												
Comida													
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 orégano y sal al gusto</td><td>1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</td><td>1 1/3 de taza de soya cocida</td></tr><tr><td>1 1/2 de taza de puré de tomate</td><td>1 1 taza de cebolla picada</td><td>1 1 pieza de chile ancho</td></tr><tr><td>1 1 pieza de diente de ajo</td><td>1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</td><td>1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td>1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</td><td>1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li><li>2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li><li>3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li><li>4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li></ol>	1 orégano y sal al gusto	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado	1 1/3 de taza de soya cocida	1 1/2 de taza de puré de tomate	1 1 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile ancho	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados	
1 orégano y sal al gusto	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado	1 1/3 de taza de soya cocida											
1 1/2 de taza de puré de tomate	1 1 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile ancho											
1 1 pieza de diente de ajo	1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías											
1 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados												

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

#### Procedimiento

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

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Viernes	Tuna rice cake
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Rice cake</li><li>25 gramos de Atún en agua drenado</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li><li>Acompañar con fresas.</li></ol>

Viernes	Ensalada de quinoa con tofu
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Lima</li><li>50 gramos de Quinoa</li><li>100 gramos de Tofu, firme</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1/2 de taza de Brócoli cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).</li><li>Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li>Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li>Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.</li></ol>

Viernes	Sopa de betabel
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</li><li>1/4 de taza de Leche de soya</li><li>1/3 de pieza de Betabel crudo</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el betabel en agua.</li><li>Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).</li><li>Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).</li></ol>

## Viernes

### Cena



## Chilaquiles con jitomate

#### Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

## Sábado

### Desayuno



## Papas en salsa

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 20 gramos de queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

## Sábado

### Snack 1



## Batido de almendras

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela\* (opcional).

Sábado	Brochetas de pollo
<b>Comida</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Pimiento fresco</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 taza de Cebolla blanca</li><li>4 cucharada cafetera de Ajonjoli</li><li>1 pieza de Papa</li><li>8 piezas de Jitomate cereza</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).</li><li>Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.</li><li>En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.</li><li>Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.</li><li>Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.</li></ol>

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india
<b>Snack 2</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de pieza de Manzana verde</li><li>2 cucharadas soperas de Requesón</li><li>5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>

Sábado	Huarache de nopal con frijoles
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles</li><li>2 piezas de Papa de galeana</li><li>1 cucharada soperas de crema</li><li>30 gramos de Queso panela</li><li>2 piezas de Nopal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar los Nopales en comal.</li><li>Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li><li>Acompañar con papa de galeana.</li></ol>

Domingo	Huarache de nopal con frijoles						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 909 436">1 cucharada de servir de Frijoles</td><td data-bbox="997 388 1255 436">1 cucharada sopera de crema</td><td data-bbox="1333 388 1477 436">2 piezas de Nopal</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 948 506">2 piezas de Papa de galeana</td><td data-bbox="997 468 1232 516">30 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 889 596">1. Asar los Nopales en comal.</li><li data-bbox="597 598 1065 619">2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li><li data-bbox="597 621 954 642">3. Acompañar con papa de galeana.</li></ol>	1 cucharada de servir de Frijoles	1 cucharada sopera de crema	2 piezas de Nopal	2 piezas de Papa de galeana	30 gramos de Queso panela	
1 cucharada de servir de Frijoles	1 cucharada sopera de crema	2 piezas de Nopal					
2 piezas de Papa de galeana	30 gramos de Queso panela						

Domingo	Yogurt con mango y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 870 1041">1/4 de taza de Yogur light</td><td data-bbox="938 993 1190 1041">1/2 pieza de Mango de manila</td><td data-bbox="1279 993 1424 1041">8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 865 1117">1. Rebanar o licuar la fruta.</li><li data-bbox="597 1119 1040 1140">2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.</li></ol>	1/4 de taza de Yogur light	1/2 pieza de Mango de manila	8 piezas de Almendras
1/4 de taza de Yogur light	1/2 pieza de Mango de manila	8 piezas de Almendras		

Domingo	Pollo en salsa con elote									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 860 1486">3/4 de taza de Elote desgranado</td><td data-bbox="938 1438 1198 1486">1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet</td><td data-bbox="1263 1438 1523 1486">3 piezas de Tostada de maíz horneada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 870 1566">5 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="938 1518 1203 1566">140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="1263 1518 1498 1566">1/4 de pieza de Chile poblano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 813 1646">1/2 de pieza de Manzana</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 1036 1726">1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li data-bbox="597 1728 1507 1776">2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.</li><li data-bbox="597 1778 1003 1799">3) Acompañar con tostadas y guacamole.</li></ol>	3/4 de taza de Elote desgranado	1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet	3 piezas de Tostada de maíz horneada	5 cucharadas sopera de Guacamole	140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1/4 de pieza de Chile poblano	1/2 de pieza de Manzana		
3/4 de taza de Elote desgranado	1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet	3 piezas de Tostada de maíz horneada								
5 cucharadas sopera de Guacamole	140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1/4 de pieza de Chile poblano								
1/2 de pieza de Manzana										

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### 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.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 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.