

Lunes	French toast y latte vegano
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de soya</li><li>2 cucharadas cafetera de Harina de trigo</li><li>1 rebanada de Pan integral</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>2 cucharadas cafetera de Nuez picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.</li><li>Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.</li><li>Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.</li><li>Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).</li></ol>

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de mezcla de fruta picada</li><li>8 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li><li>Agregar almendras picadas o enteras.</li></ol>

Lunes	Tallarines con vegetales
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa teriyaki al gusto</li><li>1/2 taza de zanahoria</li><li>1/2 pieza de Calabacita</li><li>1/2 taza de champiñón cocido</li><li>1 taza de Tallarin cocido</li><li>2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>60 gramos de tofu</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.</li><li>En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.</li><li>Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.</li></ol>

Lunes	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1/4 de taza de Leche de soya</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li><li>2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li><li>3. Dejar reposar en el refrigerador.</li></ol>

Lunes	Quesadillas italianas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1 pieza de Tortilla de harina</li><li>1 1 pieza de Jitomate deshidratado</li><li>1 1/2 de cucharada soper de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.</li><li>3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.</li></ol>

Martes	Licudo de fresa con almendras
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja</li><li>1 9 piezas medianas Fresas</li><li>1 11/2 taza de leche vegetal o leche light</li><li>1 12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.</li><li>2. Acompañar con las almendras.</li></ol>

## Martes

## Sorbet de sandía

### Snack 1



#### Ingredientes

- | Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1/2 cucharada sopera de Chía
- | 1 taza de Sandía congelada
- | 1 taza de Pepino congelado

#### Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

## Martes

## Zucchini en salsa de aguacate

### Comida



#### Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | albahaca fresca al gusto
- | 2/3 pieza de Aguacate mediano
- | 2/3 de taza de soja cocida
- | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 3 piezas de calabacita alargada
- | 12 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

## Energy balls

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

#### Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional\* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- |                                                 |                                       |                                                |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras             | 1 1/4 de taza de Jugo de tomate       | 1 1/4 de taza de Pasta cocida                  |
| 1 1/4 de taza de Alubia cocida (chica o grande) | 1 cucharada sopera de Queso parmesano | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva |

#### Procedimiento

1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.
2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.
3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.

## Sopa Minestrone

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- |                                           |                                               |                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 2 tazas de Champiñón crudo entero       | 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías | 1 1 pieza de Ajo                      |
| 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural  | 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite |
| 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana | 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada      |                                       |

#### Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

## Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1 3 piezas de Tostadas Susalia | 1 3 cucharada sopera de Hummus |
|--------------------------------|--------------------------------|

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Tostadas con Hummus

Miércoles	Mango-Tofu Bowl
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de taza de Mango picado</li><li>2/3 de taza de Arroz cocido</li><li>100 gramos de Tofu, firme</li><li>1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 taza de Mezcla de verduras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.</li><li>Servir en un bowl con todos los ingredientes.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas veganas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Tortilla de nopal</li><li>21 gramos de Queso de soya</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.</li></ol>

Miércoles	Chili vegano
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Puré de tomate enlatado</li><li>1/4 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>22 gramos de Queso de soya</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar el aceite en una olla.</li><li>Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional).</li><li>Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.</li><li>Servir con queso vegano de tu preferencia.</li></ol>

Jueves	Picadillo veggie											
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 325 893 388">1 1/4 de taza de Zanahoria picada</td> <td data-bbox="893 325 1193 388">1 1/2 taza de Pimiento morrón</td> <td data-bbox="1193 325 1534 388">1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 409 893 472">1 1 taza de Espinaca cruda</td> <td data-bbox="893 409 1193 472">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1193 409 1534 472">1 1 cucharada sopera de guacamole</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 493 893 556">1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</td> <td data-bbox="893 493 1193 556">1 5 piezas de Papa de cambray</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</li> <li>2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</li> <li>3. Servir con guacamole.</li> </ol>			1 1/4 de taza de Zanahoria picada	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 cucharada sopera de guacamole	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	1 5 piezas de Papa de cambray	
1 1/4 de taza de Zanahoria picada	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)										
1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 cucharada sopera de guacamole										
1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	1 5 piezas de Papa de cambray											

Jueves	Botanita light								
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 955 1055 1018">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td> <td data-bbox="1055 955 1356 1018">1 1/3 taza de Zanahoria</td> <td data-bbox="1356 955 1534 1018">1 1/2 taza de Pepino</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1039 1055 1102">1 1/2 taza de Jícama</td> <td data-bbox="1055 1039 1356 1102">1 15 pieza de Totopos Susalia</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>			1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama	1 15 pieza de Totopos Susalia	
1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino							
1 1/2 taza de Jícama	1 15 pieza de Totopos Susalia								

Jueves	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate																							
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 1407 860 1480">1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td> <td data-bbox="860 1407 1104 1480">1 1/4 de pieza de papa picada</td> <td data-bbox="1104 1407 1347 1480">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1512 860 1585">1 1/2 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="860 1512 1104 1585">1 1/2 taza de champiñón crudo</td> <td data-bbox="1104 1512 1347 1585">1 1/2 taza de berenjena picada</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1617 860 1690">1 1 pieza de chile poblano</td> <td data-bbox="860 1617 1104 1690">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> <td data-bbox="1104 1617 1347 1690">1 1 pieza de diente de ajo</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1722 860 1795">1 1 cucharada sopera de chile ancho picado</td> <td data-bbox="860 1722 1104 1795">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1104 1722 1347 1795">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1347 1722 1534 1795">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.</li> <li>2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.</li> <li>3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</li> </ol>				1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass			1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada			1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo			1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	
1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass																						
1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada																						
1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo																						
1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro																					



## Jueves

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Jueves

## Sopa de lentejas con queso

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Jugo de tomate
- | 1/2 de taza de Lenteja cocida
- | 15 gramos de Queso de soya
- | 30 gramos de Aguacate hass

#### Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

## Viernes

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Ensalada de quinoa con tofu

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Lima
- 1 50 gramos de Quinoa
- 1 100 gramos de Tofu, firme
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Brócoli cocido

#### Procedimiento

1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre\* (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.

## Viernes

## Mango y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Mango
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

## Sopa de fideo y frijoles

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Jugo de tomate
- | 1/4 de taza de Fideo cocido
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 22 gramos de Queso de soya
- | 30 gramos de Aguacate hass

#### Procedimiento

1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

## Sábado

## Pan tostado con frijoles y aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 1/2 taza de Melon
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

#### 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.

## Sábado

## Quinoa dulce

### Snack 1



#### Ingredientes

- | Semillas de chíá al gusto
- | 1/2 taza de Fruta picada
- | 20 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

1. Cocinar la chíá con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta.

Sábado	Ensalada veggie con arándanos y piña	
Comida		
<b>Ingredientes</b>		
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 1/3 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
<b>Procedimiento</b>		
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.		

Sábado	Frappé de piña colada	
Snack 2		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 taza de Piña congelada	1 1/2 taza de Leche light o de coco	1 1 pieza de Almendras
1 1 cucharada sopera de Coco rallado		
<b>Procedimiento</b>		
1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.		

Sábado	Ensalada griega	
Cena		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 62 gramos de Garbanzo cocido
1 5 piezas de Aceituna negra sin hueso	1 90 gramos de Yogurt sin lácteos	
<b>Procedimiento</b>		
1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo* (opcional).		



Domingo	Avena de chocolate con fresas							
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 373 708 394"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 401 850 449">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td> <td data-bbox="956 407 1162 434">1 1/3 taza de Avena</td> <td data-bbox="1252 396 1510 449">1 1/2 taza de Leche light o vegetal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 491 911 518">1 1 taza de Fresas picadas</td> <td data-bbox="956 480 1198 533">1 6 pieza de Almendras picadas</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 562 727 583"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 583 1149 611">1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.</li> <li data-bbox="592 611 922 638">2. Servir con fresas y almendras.</li> </ol>		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 taza de Fresas picadas	1 6 pieza de Almendras picadas	
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 taza de Fresas picadas	1 6 pieza de Almendras picadas							

Domingo	Botanita light							
<p data-bbox="285 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 936 708 957"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 963 979 1016">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td> <td data-bbox="1081 963 1219 1016">1 1/3 taza de Zanahoria</td> <td data-bbox="1357 963 1495 1016">1 1/2 taza de Pepino</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1058 846 1085">1 1/2 taza de Jícama</td> <td data-bbox="1081 1047 1312 1100">1 15 pieza de Totopos Susalia</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1129 727 1150"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1150 927 1178">1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>		1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama	1 15 pieza de Totopos Susalia	
1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino						
1 1/2 taza de Jícama	1 15 pieza de Totopos Susalia							

Domingo	Sopa de garbanzos y espinacas										
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1398 708 1419"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1434 911 1461">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="980 1423 1211 1476">1 1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="1252 1423 1523 1476">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1507 943 1560">1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td> <td data-bbox="980 1507 1170 1560">1 1 1/2 taza de garbanzo cocido</td> <td data-bbox="1252 1507 1474 1560">1 2 piezas de Tomate guaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1591 850 1644">1 2 tazas de caldo de verduras</td> <td data-bbox="980 1591 1208 1644">1 2 tazas de espinaca cruda picada</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1673 727 1694"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1694 1349 1722">1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.</li> <li data-bbox="592 1722 1484 1774">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> <li data-bbox="592 1774 1295 1801">3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.</li> <li data-bbox="592 1801 1360 1829">4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.</li> </ol>		1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 1 1/2 taza de garbanzo cocido	1 2 piezas de Tomate guaje	1 2 tazas de caldo de verduras	1 2 tazas de espinaca cruda picada	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva									
1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 1 1/2 taza de garbanzo cocido	1 2 piezas de Tomate guaje									
1 2 tazas de caldo de verduras	1 2 tazas de espinaca cruda picada										

## Domingo

### Snack 2



## Mangonadas

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Cena



## Tostadas veganas

#### Ingredientes

- 1 30 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.