

## Lunes

## Quesadillas veganas con espinaca

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

#### Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

## Lunes

## Yogurt con chocolate y fresas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Lunes

## Filete de pescado con papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 2 piezas de Papa cocida
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.  
Postre: Kiwi rebanado.

Lunes	Pan con queso			
Snack 2				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table><tr><td>1 1 pieza de Jitomate</td><td>1 2 pieza de Pan integral 40kcal</td><td>1 60 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar los ingredientes sobre el pan.</li></ol>	1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Pan integral 40kcal	1 60 gramos de Queso panela
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Pan integral 40kcal	1 60 gramos de Queso panela		

Lunes	Pollo oriental						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table><tr><td>1 Soya baja en sodio al gusto</td><td>1 1/4 taza de Arroz</td><td>1 1 taza de Verduras</td></tr><tr><td>1 10 pieza de Almendras picadas</td><td>1 150 gramos de Pechuga de pollo</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.</li><li>2. Acompañar con arroz.</li></ol>	1 Soya baja en sodio al gusto	1 1/4 taza de Arroz	1 1 taza de Verduras	1 10 pieza de Almendras picadas	1 150 gramos de Pechuga de pollo	
1 Soya baja en sodio al gusto	1 1/4 taza de Arroz	1 1 taza de Verduras					
1 10 pieza de Almendras picadas	1 150 gramos de Pechuga de pollo						

Martes	Claras de huevo en salsa de tomate									
Desayuno										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table><tr><td>1 1/2 taza de Nopal cocido</td><td>1 1 pieza de Tomate</td><td>1 1 taza de Verdura mixta</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tortilla</td><td>1 2 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 3 pieza de Papa Cambray</td></tr><tr><td>1 4 piezas de Claras de Huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).</li><li>2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.</li><li>3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sartén los nopales.</li><li>4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.</li></ol>	1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta	1 1 pieza de Tortilla	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Papa Cambray	1 4 piezas de Claras de Huevo		
1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta								
1 1 pieza de Tortilla	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Papa Cambray								
1 4 piezas de Claras de Huevo										

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Espagueti
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 165 gramos de Carne molida de res

#### Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.
2. Agregar crema.
3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## huevo con salchicha y pan

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

## Miércoles

## Ensalada de pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de pieza de Manzana roja
- 1 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
- Acompañar con galletas horneadas.  
Postre: manzana.

## Miércoles

## Galletas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Miércoles	Tiradito de pulpo														
<p data-bbox="289 277 397 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 289 706 315"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 315 885 342">1 1/2 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="971 315 1161 342">1 1/2 taza de Arroz</td> <td data-bbox="1279 315 1485 342">1 1 taza de Cilantro</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 373 901 422">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="971 384 1161 411">1 2 pieza de Limon</td> <td data-bbox="1279 373 1469 422">1 3 pieza de Chile jalapeño</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 453 868 506">1 4 Pieza de Tostadas Horenadas</td> <td data-bbox="971 453 1193 506">1 6 pieza de Cebollita cambray</td> <td data-bbox="1279 464 1526 491">1 11/2 pieza de Tomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 537 933 564">1 100 gramos de Pulo cocido</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 596 722 621"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 621 1274 648">1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro.</li> <li data-bbox="597 648 1469 701">2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).</li> <li data-bbox="597 701 1291 728">3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y arroz.</li> </ol>			1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Cilantro	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 11/2 pieza de Tomate	1 100 gramos de Pulo cocido		
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Cilantro													
1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño													
1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 11/2 pieza de Tomate													
1 100 gramos de Pulo cocido															

Miércoles	Huevo duro con jitomate								
<p data-bbox="289 827 397 861">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 890 706 915"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 926 868 953">1 1 pieza de Guayaba</td> <td data-bbox="906 926 1177 953">1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td data-bbox="1230 915 1510 968">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 999 820 1047">1 3/4 de pieza de Huevo cocido</td> <td data-bbox="906 999 1112 1047">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="1230 999 1485 1047">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1079 722 1104"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1104 933 1131">1) Hervir el huevo por 10 minutos.</li> <li data-bbox="597 1131 933 1159">2) Hacer una salsa con el tomate.</li> <li data-bbox="597 1159 1526 1186">3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.</li> <li data-bbox="597 1186 966 1213">4) Partir por la mitad el huevo cocido.</li> <li data-bbox="597 1213 1339 1241">5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.</li> </ol>			1 1 pieza de Guayaba	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 3/4 de pieza de Huevo cocido	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
1 1 pieza de Guayaba	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras							
1 3/4 de pieza de Huevo cocido	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tostada de maíz horneada							

Miércoles	Sopa de lentejas con queso								
<p data-bbox="305 1377 381 1411">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1478 706 1503"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1503 885 1556">1 1/2 de taza de Jugo de tomate</td> <td data-bbox="954 1503 1209 1556">1 3/4 de taza de Lenteja cocida</td> <td data-bbox="1263 1503 1526 1556">1 28 gramos de Queso de soya</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1587 917 1640">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1671 722 1696"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1696 1079 1724">1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.</li> <li data-bbox="597 1724 1128 1751">2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.</li> </ol>			1 1/2 de taza de Jugo de tomate	1 3/4 de taza de Lenteja cocida	1 28 gramos de Queso de soya	1 1/3 de pieza de Aguacate hass		
1 1/2 de taza de Jugo de tomate	1 3/4 de taza de Lenteja cocida	1 28 gramos de Queso de soya							
1 1/3 de pieza de Aguacate hass									

Jueves	Calabacitas con queso y elote
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cilantro, sal y pimienta al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 piezas de Calabaza mediana</li><li>1 1/4 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 taza de Fruta picada</li><li>60 gramos de Queso panela light</li><li>1 1/4 taza de Elote desgranado</li><li>1 pieza de Tomate huaje</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.</li><li>2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.</li><li>3. Postre: Fruta picada.</li></ol>

Jueves	Fresas con queso cottage
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Queso cottage light</li><li>1 taza de Fresas picadas</li><li>6 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.</li></ol>

Jueves	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 150 gramos de Milanesa de pollo</li><li>2 tazas de Fruta picada</li><li>1 1 pieza de Papa cocida</li><li>1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite</li><li>1 1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 1/4 de taza de Arroz cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.</li><li>2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.</li><li>3) Preparar una ensalada con los vegetales.</li></ol> Postre: Fruta picada.

## Jueves

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

### Cena



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Calabacita rellena de picadillo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 56 gramos de Carne molida de res

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

## Viernes

## Quesadilla Mozzarella

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1/4 de taza de Pimiento cocido

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

## Viernes

## Tostadas con pollo y frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla picada
- | 1 taza de Lechuga picada
- | 1 pieza de Aguacate hass
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- | 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- | 20 gramos de Queso panela
- | 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

#### Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

## Viernes

## Tostada con dip de requesón

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 31 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Huevo con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

## Sábado

## Espinacas con queso

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

## Sábado

## Fresas con queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

## Sábado

## Picadillo fácil

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 136 gramos de Papa cocida
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 150 gramos de Molida de res
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

## Sábado

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Sábado

## Pollo oriental

### Cena



#### Ingredientes

- | Soya baja en sodio al gusto
- | 1/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras
- | 10 pieza de Almendras picadas
- | 150 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Domingo	Crepas de avena con fresas						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 841 409">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="922 373 1230 426">1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar</td><td data-bbox="1284 373 1479 426">1 1 taza de Fresas picadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 865 510">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="922 468 1166 493">1 9 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 959 588">1. Licuar la avena para crear harina.</li><li data-bbox="597 588 1344 613">2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.</li><li data-bbox="597 613 1295 638">3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.</li><li data-bbox="597 638 1019 663">4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.</li></ol>	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 9 pieza de Almendras	
1 1/3 taza de Avena	1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 9 pieza de Almendras						

Domingo	Galletas marías con yogurt			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 862 1056">1 3 piezas de Galletas marías</td><td data-bbox="954 1003 1092 1056">1 5 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1235 1003 1474 1056">1 90 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1320 1134">1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.</li></ol>	1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 90 gramos de Yogurt griego
1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 90 gramos de Yogurt griego		

Domingo	Pescado al chipotle con arroz y vegetales									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1449 711 1474"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1474 833 1526">1 2 piezas de Chile chipotle seco</td><td data-bbox="938 1474 1166 1526">1 3/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1247 1474 1515 1526">1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina</td></tr><tr><td data-bbox="634 1558 898 1610">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="938 1558 1206 1610">1 7 cucharadas sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="1247 1558 1515 1610">1 160 gramos de Filete de pescado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1642 881 1667">1 1 taza de Fruta picada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1696 727 1722"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1722 1433 1747">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.</li><li data-bbox="597 1747 946 1772">2. Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>	1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 7 cucharadas sopera de Crema ácida	1 160 gramos de Filete de pescado	1 1 taza de Fruta picada		
1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina								
1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 7 cucharadas sopera de Crema ácida	1 160 gramos de Filete de pescado								
1 1 taza de Fruta picada										

## Domingo

### Snack 2



## Pera al horno

#### Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1/2 pieza de Pera
- | 8 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

## Domingo

### Cena



## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

#### Ingredientes

- | 1 taza de Jugo de naranja
- | 1 taza de Champiñones
- | 2 piezas de Tortillas delgaditas
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 6 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.