

Lunes	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 1 pieza de Chile jalapeño</li><li>1 1 cucharada sopera de Machacado de res</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 3/4 de taza de Melón picado</li><li>1 5 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>2. Añadir el machacado y "dorar".</li><li>3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.</li><li>4. Acompañar con tortilla y agua de melón.</li></ol>

Lunes	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto</li><li>1 1/2 taza de Pasta cocida</li><li>1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 40 gramos de Queso panela desmoronado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pasta.</li><li>2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.</li><li>3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.</li><li>4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.</li></ol>

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Ejotes</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Arroz</li><li>1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.</li><li>2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.</li><li>3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.</li><li>4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.</li></ol>

## Lunes

## Pan Tostado con Queso

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Queso

#### Procedimiento

1. Agregar queso a la pieza de pan tostado.

## Lunes

## Omelette con acelgas y jitomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

## Martes

## Entomatadas de queso

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 80 gramos de queso panela o queso fresco

#### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

## Tostadas con nopalitas

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 taza de ensalada mixta
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

## Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

## Tostadas con nopalitas

Martes	Papas en salsa
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1/2 pieza de tomate bola</li><li>1 taza de espinacas</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>80 gramos de queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.</li><li>Condimentar al gusto.</li><li>Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.</li><li>Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.</li><li>Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.</li></ol>

Miércoles	Pan tostado con pollo
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1/2 de pieza de Pan tostado</li><li>80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>46.5 gramos de Aguacate mediano</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li>Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.</li></ol> Postre: Fruta picada.

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de plátano machacado</li><li>1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</li><li>2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li><li>Untar sobre el rice cake.</li></ol>

Miércoles	Ensalada veggie con arándanos y piña												
<b>Comida</b>													
													
	<b>Ingredientes</b> <table border="0"><tr><td>  1/4 de taza de pimiento fresco</td><td>  1/4 de taza de arándano seco</td><td>  1/4 de taza de piña picada</td></tr><tr><td>  1/3 de pieza de aguacate</td><td>  2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td><td>  1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td></tr><tr><td>  1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td><td>  2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td><td>  2 tazas de espinaca cruda</td></tr><tr><td>  2 piezas de limón</td><td>  3 tazas de lechuga</td><td>  3 tazas de lechuga</td></tr></table>	1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada	1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda	2 piezas de limón	3 tazas de lechuga	3 tazas de lechuga
1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada											
1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva											
1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda											
2 piezas de limón	3 tazas de lechuga	3 tazas de lechuga											
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li><li>2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li><li>3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li><li>4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li><li>5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li></ol>												

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuate						
<b>Snack 2</b>							
							
	<b>Ingredientes</b> <table border="0"><tr><td>  1/2 pieza de Manzana verde golden</td><td>  1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate</td><td>  1 cucharada cafetera de granola baja en grasa</td></tr><tr><td>  50 mililitros de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table>	1/2 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate	1 cucharada cafetera de granola baja en grasa	50 mililitros de Yogurt griego		
1/2 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate	1 cucharada cafetera de granola baja en grasa					
50 mililitros de Yogurt griego							
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.</li></ol>						

Miércoles	Sushi de nopal						
<b>Cena</b>							
							
	<b>Ingredientes</b> <table border="0"><tr><td>  1 cucharada de servir de Frijoles</td><td>  2 piezas de Nopal</td><td>  3 piezas de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td>  4 cucharada cafetera de Crema light</td><td>  45 gramos de Queso oaxaca</td><td></td></tr></table>	1 cucharada de servir de Frijoles	2 piezas de Nopal	3 piezas de Tortillas delgaditas	4 cucharada cafetera de Crema light	45 gramos de Queso oaxaca	
1 cucharada de servir de Frijoles	2 piezas de Nopal	3 piezas de Tortillas delgaditas					
4 cucharada cafetera de Crema light	45 gramos de Queso oaxaca						
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 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.</li><li>2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.</li><li>3. Acompañar con salsa al gusto.</li></ol>						

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 94 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas</li><li>1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>

Jueves	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada cafetera de miel</li><li>1 1 rebanada de Pan integral</li><li>1 1 1/2 piezas de fresa rebanada</li><li>1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.</li><li>2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.</li></ol>

Jueves	Atún sellado
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 de taza de Lechuga</li><li>1 120 gramos de Atún fresco</li><li>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 165 gramos de Arroz cocido</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.</li><li>2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).</li><li>3. Acompañar con tostadas, ensalada fresca y arroz.</li></ol>

Jueves	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</li><li>1 rebanada de Pan integral</li><li>3 cucharadas soperas Queso cottage</li><li>8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Picadillo veggie
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Pimiento morrón</li><li>1 taza de Espinaca cruda</li><li>2 cucharadas soperas de guacamole</li><li>1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>5 piezas de Papa de cambay</li><li>1 de taza de Zanahoria picada</li><li>1 1/2 taza de Champiñón rebanado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</li><li>Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol>

Viernes	Papas en salsa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 taza de espinacas</li><li>80 gramos de queso panela rallado</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1/2 pieza de tomate bola</li><li>2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.</li><li>Condimentar al gusto.</li><li>Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.</li><li>Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.</li><li>Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.</li></ol>

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Queson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el quesón.

## Galletas habaneras con queso

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 3 cucharada de servir de Arroz
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 21/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 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.

## Cazuela de pollo con edamames

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

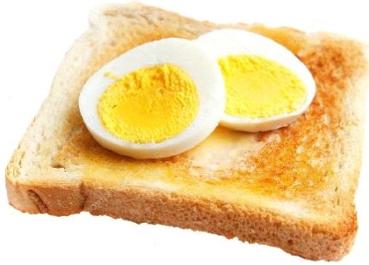
1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Jícama, zanahoria y almendras

## Viernes

## Pan con huevo duro y queso panela

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo duro
- 1 40 gramos de queso panela
- 1 1 rebanada de pan integral

#### Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

## Sábado

## Nopales con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 3 piezas de claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Sábado

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Sábado	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 taza de Germen de alfalfa</li><li>2 pieza de Chile poblano</li><li>3 pieza de Cebolla cambray</li><li>6 cucharada sopera de Requeson</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>60 gramos de Quinoa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer la Quinoa en agua.</li><li>2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.</li><li>3. tatar el chile, y pelar.</li><li>4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.</li></ol>



Sábado	Barrita de cereal y almendras
Snack 2	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>13 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>



Sábado	Ensalada de frijol mixta
Cena	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>22 gramos de Semilla de girasol</li><li>1 1/4 de taza de Garbanzo cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).</li></ol>



Domingo	Huevo estrellado en pan pita						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 776 426">1 1/2 taza de Espinaca</td><td data-bbox="889 373 1174 426">1 1 pieza de Pan pita arabe taquero</td><td data-bbox="1255 373 1523 415">1 1 pieza de Huevo fresco</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 776 510">1 1 pieza de Mandarina</td><td data-bbox="889 457 1149 510">1 2 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1255 457 1498 510">1 35 gramos de Queso panela</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 1482 615">1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.</li><li data-bbox="597 615 1515 640">2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.</li><li data-bbox="597 640 808 665">3. Postre: Mandarina.</li></ol>	1 1/2 taza de Espinaca	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 pieza de Mandarina	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 35 gramos de Queso panela
1 1/2 taza de Espinaca	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 pieza de Huevo fresco					
1 1 pieza de Mandarina	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 35 gramos de Queso panela					

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete						
<p data-bbox="289 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 951"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 951 816 1024">1 1/2 pieza de Manzana verde golden</td><td data-bbox="906 961 1174 1014">1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1239 961 1507 1014">1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa</td></tr><tr><td data-bbox="630 1056 800 1108">1 50 mililitros de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1140 727 1165"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1165 1271 1190">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.</li></ol>	1 1/2 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa	1 50 mililitros de Yogurt griego		
1 1/2 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa					
1 50 mililitros de Yogurt griego							

Domingo	Chile relleno de camarón y queso panela									
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1438"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1438 898 1491">1 salsa de tomate casera al gusto</td><td data-bbox="946 1438 1133 1491">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1255 1438 1523 1480">1 1 pieza de chile poblano</td></tr><tr><td data-bbox="630 1522 914 1575">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td><td data-bbox="946 1522 1198 1575">1 1 cucharada de servir de frijol molido</td><td data-bbox="1255 1522 1523 1575">1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td></tr><tr><td data-bbox="630 1606 833 1648">1 2 pieza de tortilla</td><td data-bbox="946 1606 1182 1659">1 40 gramos de queso panela</td><td data-bbox="1255 1606 1523 1648">1 120 gramos de camarón</td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1711"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1711 1068 1736">1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.</li><li data-bbox="597 1736 1027 1761">2. Rellenar con el camarón y queso panela.</li><li data-bbox="597 1761 963 1787">3. Servir con salsa de tomate casera.</li><li data-bbox="597 1787 1101 1812">4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.</li></ol>	1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón
1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano								
1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla								
1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón								

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 42 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranth tostado
- | 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

## Parfait de piña

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 80 gramos de Queso panela
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

## Queso panela guisado