

Lunes	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 3 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.2. Acompañar con tortillas.3. Postre: Durazno.
	<ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Salchicha de pavo1 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)1 2 pieza de Durazno

Lunes	Copa de mamey con yoghur y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).
	<ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Mamey1 11 piezas de Cacahuete

Lunes	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Manzana1 1 1/2 tazas de Apio en tiras1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.3. Cortar los vegetales.4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y uan taza de jugo de fruta natural.5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.6. Postre: 1 manzana.
	<ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Elote amarillo entero1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras1 1 taza de jugo de fruta natural1 2 cucharada cafetera de Mayonesa

Lunes	Batido de almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/4 de taza de Fruta picada1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Lunes	Claras de huevo en salsa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 3 piezas de Tostada de nopal horneada1 3 piezas de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Martes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light1 1 taza de Fruta picada1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 5 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Martes

Snack 1



Jitomate relleno de atún

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

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

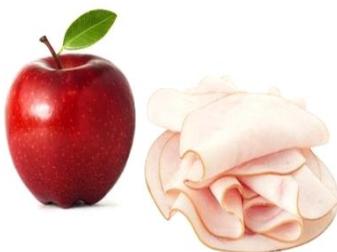
- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas de lata de atún en agua
- 1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: manzana y plátano picado.

Martes

Snack 2



Manzana y jamón de pechuga de pavo

Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



Ingredientes

- | 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresas
- | 10 pieza de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Miércoles

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 3/4 de taza de fruta picada
- | 6 piezas de Almendras
- | 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



Ingredientes

- | 27 gramos de Blueberries
- | 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Miércoles	Platon de quinoa con pollo						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 pieza de Aguacate</td><td> 1 pieza de Tomate</td><td> 3 Hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td> 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td> 90 gramos de Quinoa</td><td> 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua cocinar la quínoa.2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.3. Integrar los ingredientes en un platón.	1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Tomate	3 Hojas de Lechuga romana	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	90 gramos de Quinoa	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Tomate	3 Hojas de Lechuga romana					
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	90 gramos de Quinoa	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Miércoles	Mug Cake Frutos Rojos						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 27 gramos de Blueberries</td><td> 1/4 de taza de Avena en hojuelas</td><td> 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td> 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td> 1/4 de taza de Frambuesa</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.	27 gramos de Blueberries	1/4 de taza de Avena en hojuelas	2 piezas de Clara de huevo	2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete	1/4 de taza de Frambuesa	
27 gramos de Blueberries	1/4 de taza de Avena en hojuelas	2 piezas de Clara de huevo					
2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete	1/4 de taza de Frambuesa						

Miércoles	Tacos de panela con verduras						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 pieza de Jitomate</td><td> 1 taza de Espinaca cruda picada</td><td> 2 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td> 60 gramos de Queso panela</td><td> 2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.	1 pieza de Jitomate	1 taza de Espinaca cruda picada	2 piezas de Tortilla de maíz	60 gramos de Queso panela	2 cucharadas soperas de Guacamole	
1 pieza de Jitomate	1 taza de Espinaca cruda picada	2 piezas de Tortilla de maíz					
60 gramos de Queso panela	2 cucharadas soperas de Guacamole						

Jueves	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías2 piezas de Clara de huevo4 disparos de un segundo Aceite en spray1 1/2 de pieza de Naranja1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Incorporar el jitomate y chile previamente picados.Incorporar el huevo y cocinar.Formar taquitos y acompañar con naranja.

Jueves	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón3 cucharadas soperas de Queso cottage10 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate2 cucharada sopera de crema light4 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Jueves	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Claras de huevo2 pieza de Pan integral 45 Kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate2 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de taza de Acelga cruda2 piezas de Clara de huevo1 pieza de Naranja1 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Viernes	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola80 gramos de Queso panela1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada2 piezas de Tortilla de maíz2 cucharadas sopera de Guacamole1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.Dejar hervir.Acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas 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.

Salty rice cake

Viernes

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
- 1 120 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.

Filete de pescado en salsa de tomate

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 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 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Huevo duro con jitomate

Viernes	Entomatadas de queso						
<p data-bbox="305 279 381 310">Cena</p> 	<p data-bbox="597 325 711 346">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 363 813 415">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="906 352 1235 426">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</td><td data-bbox="1300 352 1523 426">1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 865 531">1 80 gramos de queso panela o queso fresco</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 1105 611">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.<li data-bbox="597 617 1127 638">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.<li data-bbox="597 644 1143 665">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.<li data-bbox="597 672 878 693">4. Acompañar con aguacate.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías	1 80 gramos de queso panela o queso fresco		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías					
1 80 gramos de queso panela o queso fresco							

Sábado	Claras de huevo en salsa						
<p data-bbox="272 829 414 861">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 899 972">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 940 1166 993">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1247 940 1523 993">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1024 894 1077">1 3 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="954 1024 1187 1077">1 3 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1247 1024 1458 1077">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1129 1484 1182">1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.<li data-bbox="597 1188 964 1209">2. Acompañar con frijoles y aguacate.	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 3 piezas de Tostada de nopal horneada	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 cucharada de servir de Frijol molido					
1 3 piezas de Tostada de nopal horneada	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite					

Sábado	Ensalada caprese						
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1476">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1486 980 1560">1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto</td><td data-bbox="1019 1486 1279 1539">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1328 1486 1507 1539">1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 834 1623">1 1 taza de Arúgula</td><td data-bbox="1019 1591 1240 1644">1 1 rebanada de Pan tostado integral</td><td data-bbox="1328 1591 1490 1644">1 40 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 954 1717">1. Rebanar queso panela y jitomate.<li data-bbox="597 1724 1312 1745">2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.<li data-bbox="597 1751 987 1772">3. Acompañar con pan tostado integral.	1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 40 gramos de Queso panela
1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola					
1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 40 gramos de Queso panela					

Sábado	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 4 piezas de Tortilla de maíz1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera1 1 taza de Col cruda picada1 120 gramos de Milanesa de res1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Sábado	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Cebolla1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 1 taza de Espinacas1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado1 1 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Sábado	Quesadillas veganas con espinaca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 20 gramos de Queso de soya1 3 piezas de Tortilla de nopal1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada1 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí1 65 gramos de Frijol promedio cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.2. Acompañar con salsa.

Domingo	Taquitos de queso panela y champiñón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 922 436">1 Salsa casera sin aceite al gusto</td><td data-bbox="967 388 1187 436">1 1/4 taza de Cebolla rebanada</td><td data-bbox="1243 388 1523 436">1 1/2 taza de Champiñones picados</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 922 516">1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="967 468 1187 516">1 3 pieza de Tortillas de maíz</td><td data-bbox="1243 468 1479 516">1 60 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1349 598">1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.<li data-bbox="597 602 1276 623">2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.<li data-bbox="597 627 1430 648">3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.	1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 3 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela
1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados					
1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 3 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela					

Domingo	Quesadilla Mozzarella						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 837 999">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="889 951 1206 999">1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</td><td data-bbox="1260 951 1495 999">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 813 1079">1 1/4 de taza de Pimiento cocido</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1000 1161">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.<li data-bbox="597 1165 992 1186">2. Añadir pimiento cocido y guacamole.	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/4 de taza de Pimiento cocido		
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 2 cucharadas sopera de Guacamole					
1 1/4 de taza de Pimiento cocido							

Domingo	Tostadas de picadillo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1438 711 1459">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1463 881 1512">1 1/3 pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="1000 1463 1214 1512">1 1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1260 1463 1479 1512">1 1/3 de taza de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1543 954 1591">1 6 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="1000 1543 1206 1591">1 1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1260 1543 1511 1591">1 1 cucharada sopera de Crema</td></tr><tr><td data-bbox="634 1623 935 1644">1 90 gramos de Molida de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1711 1166 1732">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="597 1736 1446 1757">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="597 1761 911 1782">3) Servir con aguacate y crema.	1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido	1 6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Crema	1 90 gramos de Molida de res		
1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido								
1 6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Crema								
1 90 gramos de Molida de res										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Fajitas de pollo con verduras