



Lunes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</li><li>1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</li><li>1 80 gramos de queso panela o queso fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.</li><li>2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.</li><li>3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.</li><li>4. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Lunes	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</li><li>1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.</li><li>2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.</li></ol>

Lunes	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3 piezas de Naranja</li><li>1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 4 piezas de Nopal crudo</li><li>1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple</li><li>1 150 gramos de Salmón fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.</li><li>2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.</li><li>3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



## Zanahoria con aderezo de pepino

### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

### Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

## Lunes

### Cena



## Calabacitas con queso y elote

### Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 60 gramos de Queso panela light

### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

## Martes

### Desayuno



## Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

### Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

## Martes

## Helado de fruta natural

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

## Martes

## Picadillo fácil

### Comida



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 2



#### Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

- Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- Untar sobre el pan tostado.



## Martes

## Panela asada con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Durazno prisco

#### Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.  
Postre: durazno.

## Miércoles

## Pizza Vegetariana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Tomate cherry
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

## Miércoles

## Durazno y almendras

### Snack 1




#### Ingredientes


- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Tacos de carne
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</li><li>1 1 taza de Col cruda picada</li><li>1 120 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la milanese en cubos y cocinar.</li><li>2. Rellenar las tortillas con la carne picada.</li><li>3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.</li></ol>

Miércoles	Melón con queso cottage y almendras
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Melón</li><li>1 3 cucharadas soperas de Queso cottage</li><li>1 10 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Miércoles	Calabacitas con queso y elote
<b>Cena</b>	
	<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>1 3 piezas de Calabaza mediana</li><li>1 1/4 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 taza de Fruta picada</li><li>1 60 gramos de Queso panela light</li><li>1 1/4 taza de Elote desgranado</li><li>1 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

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los champiñones. En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
- Agregar las claras de huevo y revolver.
- Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2 piezas de Elote entero
- 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 40 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

## Jueves

### Comida



## Chile relleno de camarón y queso panela

#### Ingredientes

- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 piezas de tortilla
- 40 gramos de queso panela
- 120 gramos de camarón

#### Procedimiento

- Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
- Rellenar con el camarón y queso panela.
- Servir con salsa de tomate casera.
- Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.



## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 2/3 pieza de Aguacate
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 60 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

## Viernes

## Ensalada caprese

### Snack 1



#### Ingredientes

- 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

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Viernes

## Pescado a la plancha con puré

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 cucharada sopera de Crema

#### Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

## Viernes

## Fruta con requesón

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.



## Viernes

## Bowl de Verduras asadas con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Calabaza
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1/2 pieza de Papa
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tortilla

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañas con tortilla.

## Sábado

## Queso panela guisado

### Desayuno



#### 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 cuadrillos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

## Sábado

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 1





#### Ingredientes


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


#### Procedimiento


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


Sábado	Sopa de tortilla
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Chipotle sin azúcar al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Chayote</li><li>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 2 pieza de Jitomate</li><li>1 8 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.</li><li>2. Hervir en una olla.</li><li>3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.</li><li>4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.</li></ol>

Sábado	Garbanzos rostizados
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Ajo y paprika en polvo al gusto</li><li>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 80 gramos de Garbanzo cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.</li><li>2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.</li><li>3. Retirar del horno y agregar los condimentos.</li><li>4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.</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>1 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	Taquitos de deshebrada						
<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="634 386 919 436">1 1/4 de taza de verduras al gusto</td><td data-bbox="992 386 1219 436">1 1/4 de taza de salsa casera</td><td data-bbox="1279 386 1495 436">1 2 piezas de tortillas de maíz</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 470 919 520">1 60 gramos de Carne para deshebrar</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 1130 596">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li data-bbox="597 598 987 619">2. Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li data-bbox="597 621 1013 642">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol>	1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 60 gramos de Carne para deshebrar		
1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz					
1 60 gramos de Carne para deshebrar							

Domingo	Pan tostado con claras de huevo y aguacate						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 949 919 999">1 1/3 de pieza de Aguacate</td><td data-bbox="959 949 1187 999">1 1/2 pieza de Tomate huaje</td><td data-bbox="1279 949 1455 999">1 1 pieza de Pan tostado</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1033 862 1083">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 1175 1159">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.</li><li data-bbox="597 1161 1127 1182">2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.</li></ol>	1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado	1 2 piezas de Clara de huevo		
1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado					
1 2 piezas de Clara de huevo							

Domingo	Filete de pescado en salsa de tomate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1404 711 1425"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1428 919 1478">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="992 1428 1211 1478">1 1 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="1292 1428 1503 1478">1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)</td></tr><tr><td data-bbox="634 1512 919 1562">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</td><td data-bbox="992 1512 1227 1562">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td><td data-bbox="1292 1512 1487 1562">1 1 taza de jugo de frutas natural</td></tr><tr><td data-bbox="634 1596 919 1646">1 2 cucharada de servir de arroz integral</td><td data-bbox="992 1596 1243 1646">1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas</td><td data-bbox="1292 1596 1520 1646">1 120 gramos de filete de pescado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1677 727 1698"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1701 997 1722">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li><li data-bbox="597 1724 1503 1766">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.</li><li data-bbox="597 1768 1029 1789">3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li><li data-bbox="597 1791 925 1812">4. Acompañar con frijoles y arroz.</li></ol>	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
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								



## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- | 3 1/2 cucharada sopera de Requeson

#### Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

## Huevo montado en papa y espinaca

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Espinaca cocida
- | 100 gramos de Guayaba
- | 102 gramos de Papa cocida
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.