

Lunes	Sándwich de jamón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto1 1 taza de Fruta picada2 rebanada de Pan integral2 rebanada de Jamón de pavo2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso crema.2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.3. Acompañar con fruta y almendras como postre.

Lunes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Tomate huaje1 1/2 piezas de Pan tostado2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes	Rollitos de pavo con espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile1 1/2 taza de Arroz1 taza de Zanahoria rallada1 taza de Pepino1 pieza de Jitomate1 taza de Fruta picada2 taza de Espinacas3 taza de Lechuga12 piezas Almendras80 gramos de Queso panela light80 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.7. Comer la fruta y almendras como postre.

Lunes

Snack 2



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/2 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Lunes

Cena



Ensalada Capri-Paradiso

Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 80 gramos de Queso panela light
- 1 135 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Martes

Desayuno




Bistec ranchero

Ingredientes


- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambrey
- 1 90 gramos de Bistec de res
- 1 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 pieza de Manzana

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. Postre: Manzana.

Martes	Pan con queso crema, pera y canela						
Snack 1							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 canela en polvo al gusto</td><td>1 1/4 de pieza de pera finamente picada</td><td>1 1/2 cucharada sopera de queso crema</td></tr><tr><td>1 1 pieza de pan tostado integral</td><td>1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema sobre el pan.2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.	1 canela en polvo al gusto	1 1/4 de pieza de pera finamente picada	1 1/2 cucharada sopera de queso crema	1 1 pieza de pan tostado integral	1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada	
1 canela en polvo al gusto	1 1/4 de pieza de pera finamente picada	1 1/2 cucharada sopera de queso crema					
1 1 pieza de pan tostado integral	1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada						

Martes	Pollo relleno de champiñones y espinacas												
Comida													
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa marinara casera al gusto</td><td>1 3/4 taza de Arroz</td><td>1 1 cucharada sopera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 taza de Fruta</td><td>1 1 1/2 taza de Champiñón crudo</td><td>1 2 taza de Espinacas</td></tr><tr><td>1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td><td>1 10 pieza de Almendras</td><td>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr><tr><td>1 210 gramos de Milanesa de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.	1 Salsa marinara casera al gusto	1 3/4 taza de Arroz	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal	1 10 pieza de Almendras	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	1 210 gramos de Milanesa de pollo		
1 Salsa marinara casera al gusto	1 3/4 taza de Arroz	1 1 cucharada sopera de Aceite											
1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas											
1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal	1 10 pieza de Almendras	1 60 gramos de Queso Oaxaca light											
1 210 gramos de Milanesa de pollo													

Martes	Plátano con yogurt griego						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de pieza de Plátano</td><td>1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate</td><td>1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr><tr><td>1 55 gramos de blueberries</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano.2. Servir con el yogurt griego.3. Agregar mantequilla de cacahuate.	1 1/4 de pieza de Plátano	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego	1 55 gramos de blueberries		
1 1/4 de pieza de Plátano	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego					
1 55 gramos de blueberries							

Martes

Milanesa de res con verduras y arroz

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Arroz
- | 1 1/2 taza de Verduras
- | 210 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

Miércoles

Yogurt con frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- | 12 piezas Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light
- | 112.5 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Miércoles

Smoked salmon rice cake

Snack 1





Ingredientes


- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 53 gramos de Salmón ahumado
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1 pieza de Naranja


Procedimiento


1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).
2. Acompañar con naranja.


Miércoles	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Arroz cocido1 4 piezas de Tostada de nopal horneada1 1 taza de Zanahoria picada cruda1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Jitomate bola1 200 gramos de Carne de cerdo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Miércoles	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada sopera de Queso crema light1 1 1/2 taza de leche light1 2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey1 4 piezas de Galletas marías
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Miércoles	Bowl de Verduras asadas con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pimientos1 1/2 pieza de Calabaza1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 taza de Brocoli1 2 pieza de Tortilla1 3 pieza de Papa cambray1 4 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. Acompañar con tortilla.

Jueves	Tostadas de rajas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Chile poblano1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 1 cucharada cafetera de Aceite1 5 piezas de Tostada de maíz horneada1 45 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el chile poblano y cortar en rajitas.2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.5. Acompaña con aguacate.

Jueves	Yogurt con mango y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/4 de taza de Yogur light1 1 pieza de Mango de manila1 10 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Jueves	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Calabacita1 1 pieza Pimiento morrón1 1 pieza de Papa al horno1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 1 taza de Fruta picada1 4 piezas de Tostadas de nopal1 10 piezas de Almendras1 300 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.3. Cocinar a la plancha.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.5. Comer fruta y almendras de postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| 1 perezil finamente picado al gusto | 1 2/3 de pieza de lata de atún drenado | 1 1 cucharada cafetera de mayonesa |
| 1 2 piezas de jitomate guaje | 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 perezil.
3. Postre: naranja.

Jueves

Cena



Ingredientes

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 Salsa casera sin aceite al gusto | 1 1/4 taza de Cebolla rebanada | 1 1 taza de Champiñones picados |
| 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla | 1 3 pieza de Tortillas de maíz | 1 80 gramos de Queso panela |

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | | | |
|--|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1 1 taza de nopal cocido | 1 1 pieza de jitomate | 1 1 cucharada cafetera de aceite |
| 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite | 1 2 pieza de tortilla de maíz | 1 60 gramos de queso panela light |

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.

Viernes

Donas de manzana

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.

Viernes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 240 gramos de Filete de pescado
- 1 2 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 1/3 de cucharada sopera 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.

Viernes

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 2



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Viernes

Cena



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 5 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
- Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
- Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
- Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Sábado

Desayuno



Ensalada de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada cafetera de Guacamole
- 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Sábado

Snack 1




Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes


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


Procedimiento


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


Sábado	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 150 gramos de Atún fresco1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Arroz cocido1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el atún.2. Montar tostadas con guacamole, verduras, mayonesa y atún.3. Acompañar con arroz.

Sábado	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana1 4 piezas de Galletas María1 14 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Sábado	Egg-In-A-Hole
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 1 cucharada de servir de Frijoles1 2 rebanada de Pan integral1 2 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar el pico de gallo y reservar.2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.4. Tostar el resto del pan.5. Acompañar con aguacate, frijoles y salsa.

Domingo	Pan tostado con melón						
<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="634 388 844 436">1 1/2 taza de Queso cottage light</td><td data-bbox="954 388 1136 436">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="1214 388 1515 436">1 3 rebanada de Pan integral 40kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 909 516">1 4 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="954 468 1096 516">1 13 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1023 598">1. Tostar el pan y untar con queso cottage.<li data-bbox="597 602 1071 623">2. Servir por encima melón y almendras picadas.<li data-bbox="597 627 950 648">3. Acompañar con rollitos de jamón.	1 1/2 taza de Queso cottage light	1 1 taza de Melón	1 3 rebanada de Pan integral 40kcal	1 4 rebanada de Jamón de pavo	1 13 pieza de Almendras	
1 1/2 taza de Queso cottage light	1 1 taza de Melón	1 3 rebanada de Pan integral 40kcal					
1 4 rebanada de Jamón de pavo	1 13 pieza de Almendras						

Domingo	Piña colada						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 959">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 919 1012">1 1 1/4 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk</td><td data-bbox="982 963 1144 1012">1 62 gramos de Piña picada</td><td data-bbox="1214 963 1474 1012">1 1 cucharada sopera de Crema de coco natural</td></tr><tr><td data-bbox="634 1043 919 1092">1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1127 727 1148">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1152 1421 1173">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).	1 1 1/4 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk	1 62 gramos de Piña picada	1 1 cucharada sopera de Crema de coco natural	1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo		
1 1 1/4 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk	1 62 gramos de Piña picada	1 1 cucharada sopera de Crema de coco natural					
1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo							

Domingo	Chile relleno de Quinoa y requeson												
<p data-bbox="289 1430 396 1461">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1383 711 1404">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1409 860 1457">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="922 1409 1063 1457">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1214 1409 1490 1457">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1488 852 1537">1 1/2 taza de Lenteja cocida</td><td data-bbox="922 1488 1153 1537">1 1 taza de Germen de alfalfa</td><td data-bbox="1214 1488 1469 1537">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1568 820 1617">1 2 pieza de Chile poblando</td><td data-bbox="922 1568 1128 1617">1 3 pieza de Cebolla cambray</td><td data-bbox="1214 1568 1458 1617">1 6 cucharada sopera de Requeson</td></tr><tr><td data-bbox="634 1648 868 1696">1 40 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="922 1648 1161 1696">1 60 gramos de Quinoa</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1732 727 1753">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1757 950 1778">1. Poner a cocer la Quinoa en agua.<li data-bbox="597 1782 1469 1831">2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.<li data-bbox="597 1835 852 1856">3. tatamar el chile, y pelar.<li data-bbox="597 1860 1518 1908">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 data-bbox="597 1913 860 1934">5. Acompañar con lentejas.	1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1/2 taza de Lenteja cocida	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Chile poblando	1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson	1 40 gramos de Queso panela	1 60 gramos de Quinoa	
1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo											
1 1/2 taza de Lenteja cocida	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 cucharada cafetera de Aceite											
1 2 pieza de Chile poblando	1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson											
1 40 gramos de Queso panela	1 60 gramos de Quinoa												

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 10 pieza de Galletas María
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 2/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 10 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Avena de chocolate con fresas