

| Lunes                                                                             | Espinacas con queso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)</li> <li>2 taza de Espinacas</li> <li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li> <li>90 gramos de Queso Oaxaca light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.</li> <li>Dejar que se gratine.</li> <li>Acompañar con tortillas y aguacate.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Mug Cake Frutos Rojos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>27 gramos de Blueberries</li> <li>1/4 de taza de Avena en hojuelas</li> <li>2 piezas de Clara de huevo</li> <li>2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li> <li>1/4 de taza de Frambuesa</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Muele la avena para formar harina.</li> <li>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).</li> <li>Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li> <li>Agregar de topping crema de cacahuete.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Taquitos de pollo y jícama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chipotle sin azúcar al gusto</li> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1/2 taza de Pico de gallo</li> <li>1/2 taza de Zanahoria rallada</li> <li>1/2 taza de Yogur sin azúcar</li> <li>1 taza Sandía</li> <li>1 taza de Pepino picado</li> <li>6 pieza de Tortilla de jícama</li> <li>40 gramos de Quinoa</li> <li>240 gramos de Pechuga de pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.</li> <li>Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.</li> <li>Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.</li> <li>Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.</li> <li>Acompañar con quinoa y aguacate.</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- Salsa roja casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 150 gramos de Milanesa de res y pollo

#### Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas y aguacate.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

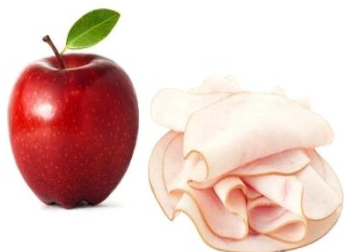
- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

## Martes

### Comida



## Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

#### Ingredientes

- sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- 1/4 de pieza de papa picada
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada sopera de chile ancho picado
- 1 taza de champiñón crudo
- 1 taza de berenjena picada
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro

#### Procedimiento

1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.
2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.
3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

## Martes

### Snack 2



## Plátano con yogurt griego

#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.



## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tostadas
- 6 piezas de Papa cambray
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 6 piezas de Espárragos
- 60 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### 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

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

| Miércoles                                                                         | Pollo con calabaza y esquite                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |
|  | <b>Ingredientes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |
|                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de Cebolla blanca</li> <li>1 pieza de Tomate</li> <li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 pieza de Aguacate</li> <li>1 taza de Elote amarillo desgranado</li> <li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Calabaza</li> <li>2 pieza de Tortilla</li> </ul> |
|                                                                                   | <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |
|                                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).</li> <li>2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.</li> <li>3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.</li> </ol> |                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |

| Miércoles                                                                          | Dos quesos con mango                                                                                                                     |                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                      |  |
|  | <b>Ingredientes</b>                                                                                                                      |                                                                                                                      |  |
|                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 de taza de Mango picado</li> <li>3 cucharadas soperas de Queso cottage</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Pan integral</li> <li>1 cucharada sopera de Queso crema</li> </ul> |  |
|                                                                                    | <b>Procedimiento</b>                                                                                                                     |                                                                                                                      |  |
|                                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.</li> </ol> |                                                                                                                      |  |

| Miércoles                                                                           | Cortadillo con papas                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                                                |
|  | <b>Ingredientes</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                |
|                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Jitomate</li> <li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de pieza de Papa picada</li> <li>3 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>60 gramos de Milanese de res</li> </ul> |
|                                                                                     | <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               |                                                                                |
|                                                                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la milanese y papa en cuadritos.</li> <li>2. Agregar a un sartén la carne con papa.</li> <li>3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.</li> </ol> |                                                                                                                               |                                                                                |

| Jueves                                                                            | Chilaquiles con jitomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</li> <li>1 1 pieza de Jitomate bola</li> <li>1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</li> <li>2 cucharadas cafetera de Queso fresco</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.</li> <li>2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.</li> <li>3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco</li> </ol> |

| Jueves                                                                             | Omellete en Pan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</li> <li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal</li> <li>2 Piezas de Claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li> <li>2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li> <li>3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li> <li>4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li> </ol> |

| Jueves                                                                              | Pollo con ensalada y pasta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 1/2 tazas de Lechuga</li> <li>1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch</li> <li>1 6 piezas de Tomates cherry</li> <li>1 88 gramos de Pasta penne</li> <li>1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li> <li>2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.</li> <li>3. Aderezar la ensalada.</li> </ol> |

## Jueves

### Snack 2



## Sopa de betabel

### Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 3/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/3 de pieza de Betabel crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

### Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo\* (opcional).

## Jueves

### Cena



## Sándwich de jamón y queso crema

### Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

### Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.
3. Acompañar con fruta como postre.

## Viernes

### Desayuno



## Sándwich de jamón y queso crema

### Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

### Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.
3. Acompañar con fruta como postre.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

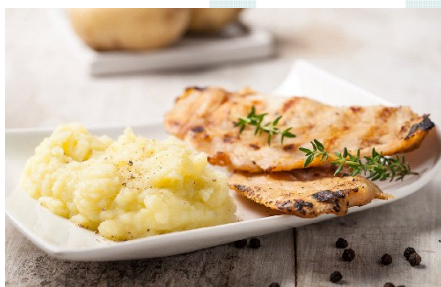
- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

#### Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 135 gramos de Milanese de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanese de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 22 gramos de Semilla de girasol
- 1 1/4 de taza de Garbanzo cocido

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

| Sábado                                                                            | Cortadillo y arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li> <li>135 gramos de Papa cocida</li> <li>3/4 de taza de Arroz cocido</li> <li>150 gramos de Carne de res (promedio)</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li> <li>2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.</li> <li>3. Añadir la papa previamente cocida.</li> <li>4. Servir con arroz.</li> </ol> |  |

| Sábado                                                                             | Garbanzos rostizados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajo y paprika en polvo al gusto</li> <li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> <li>80 gramos de Garbanzo cocido</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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                                                                              | Quesadillas veganas con espinaca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 gramos de Queso de soya</li> <li>1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li> <li>65 gramos de Frijol promedio cocido</li> <li>3 piezas de Tortilla de nopal</li> <li>4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.</li> <li>2. Acompañar con salsa.</li> </ol> |  |

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 6 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

#### Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 3 piezas de Naranja
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 4 piezas de Nopal crudo
- 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 150 gramos de Salmón fresco

#### Procedimiento

- 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.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

**Domingo**

**Snack 2**



**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.

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Naranja

**Procedimiento**

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.