

Lunes	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa1/3 de taza de Hojuelas de avena2 piezas de Durazno prisco3 cucharadas soperas de queso cottage18 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.Dejar reposar en el refrigerador.Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Lunes	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Espagueti a la boloñesa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Zanahoria1 taza de Espagueti1 cucharada soperas de Crema ácida1 taza de Pepino1 pieza de Jitomate3 taza de Lechuga165 gramos de Carne molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.Agregar crema.Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Lunes	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada2 cucharadas cafetera de Coco rallado2 piezas de Galleta de arroz3 cucharadas sopera de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes	Taquitos de huevo a la mexicana
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Clara de huevo2 piezas de Huevo fresco1 pieza de Chile jalapeño3 disparos de un segundo Aceite en spray6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Naranja <p>Procedimiento</p> <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.

Martes	Huevo a la mexicana
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Pico de gallo al gusto2 piezas de Huevo1/3 pieza de Aguacate3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 cucharada de servir de Frijoles <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo con pico de gallo.Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Martes	Smoked salmon rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz35 gramos de Salmón ahumado2 cucharadas sopera de Guacamole1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Martes	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Papa1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Calabaza1 taza de Frijol Cocido1 cucharada cafetera de Comino1 pieza de Mandarina1 pieza de Tostada deshidratada2 piezas de Tomate2 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate.postre:Mandarina.

Martes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 de taza de jícama picada12 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes.

Martes

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Miércoles

Desayuno



Sándwich de panela

Ingredientes

- Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 2 rebanada de Pan integral
- 1/3 pieza de Aguacate
- 70 gramos de Queso panela light
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

- Preparar un sándwich con los ingredientes.

Miércoles

Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 taza de Espinacas
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado
- 1 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

- Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
- Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
- Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Miércoles	Pescado con salsa de mango
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Arroz1 1 taza de Pepino1 2 taza de Mango picado1 2 pieza de Tostadas de nopal1 240 gramos de Filete de pescado1 1/2 taza de Zanahoria1 1 pieza de Jitomate1 3 taza de Lechuga
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Miércoles	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa1 100 gramos de Berenjena1 1 pieza de Jitomate bola
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Miércoles	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de cebolla picada1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de melón picado1 1 taza de espinacas1 1 rebanada de pan integral1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 piezas de claras de huevo1 30 gramos de queso oaxaca light
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.3. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Jueves	Huevo a la mexicana						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Pico de gallo al gusto</td><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1 cucharada de servir de Frijoles</td></tr><tr><td>1 2 pieza de Huevo</td><td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con pico de gallo.2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.	1 Pico de gallo al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 2 pieza de Huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	
1 Pico de gallo al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles					
1 2 pieza de Huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas						

Jueves	Jitomate relleno de atún						
Snack 1							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 perejil finamente picado al gusto</td><td>1 1/2 pieza de lata de atún drenado</td><td>1 1 pieza de jitomate guaje</td></tr><tr><td>1 1 cucharada cafetera de mayonesa</td><td>1 2 piezas de naranja</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.	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	
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						

Jueves	Tostadas con pollo y frijoles									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 taza de Cebolla picada</td><td>1 1 taza de Lechuga picada</td><td>1 1 pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Manzana</td><td>1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos</td><td>1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</td></tr><tr><td>1 20 gramos de Queso panela</td><td>1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.	1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas	1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada	
1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass								
1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas								
1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada									

Jueves	Pan con queso			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 pieza de Jitomate</td> <td> 2 pieza de Pan integral 40kcal</td> <td> 60 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar los ingredientes sobre el pan. 	1 pieza de Jitomate	2 pieza de Pan integral 40kcal	60 gramos de Queso panela
1 pieza de Jitomate	2 pieza de Pan integral 40kcal	60 gramos de Queso panela		

Jueves	Hotcakes de avena						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 taza de Avena en hojuelas</td> <td> 1 pieza de Clara de huevo</td> <td> 1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td> 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td> <td> 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td> <td> 22.5 gramos de Carne molida de pavo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar las hojuelas de avena y reservar. En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada. 	1 taza de Avena en hojuelas	1 pieza de Clara de huevo	1 cucharada cafetera de Aceite	1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	22.5 gramos de Carne molida de pavo
1 taza de Avena en hojuelas	1 pieza de Clara de huevo	1 cucharada cafetera de Aceite					
1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	22.5 gramos de Carne molida de pavo					

Viernes	Pan tostado con frijoles y aguacate									
Desayuno										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td> 1 taza de Melón picado</td> <td> 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td> 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</td> <td> 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td> <td> 5 piezas de Almendra</td> </tr> <tr> <td> 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Tostar el pan. Untar los frijoles. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras. 	1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 taza de Melón picado	1 cucharada de servir de Frijol molido	1 pieza de Jitomate guaje o saladet	2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	5 piezas de Almendra	37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida		
1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 taza de Melón picado	1 cucharada de servir de Frijol molido								
1 pieza de Jitomate guaje o saladet	2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	5 piezas de Almendra								
37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida										

Viernes	Sorbet de sandía
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto1 3/4 cucharada sopera de Chía1 1.25 taza de Pepino congelado1 1 1/2 taza de Sandía congelada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Viernes	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa marinara casera al gusto1 1/3 taza de Arroz1 1 cucharada sopera de Aceite1 1 taza de Fruta1 1 1/2 taza de Champiñón crudo1 2 taza de Espinacas1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal1 10 pieza de Almendras1 60 gramos de Queso Oaxaca light1 150 gramos de Milanesa de pollo <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.

Viernes	Salty rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.2. Acompañar con fresas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/2 de taza de Fideo cocido
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 1 pieza de Papa
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

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.

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de papa mediana2/3 taza de pasta integral cocida1 taza de mecla de verduras1 pieza de manzana2 cucharada sopera de salsa alfredo2 cucharada cafetera de mantequilla160 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Sábado	Pudín de chía con fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Yogurt light1 taza de Fruta picada1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hidratar las semillas de chía con agua.Servir con fruta picada y yogurt.* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Sábado	Egg-In-A-Hole
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo2 rebanada de Pan integral2 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Guisar el pico de gallo y reservar.Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.Tostar el resto del pan.Acompañar con aguacate y salsa.

Domingo	Nopalitos con huevo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 867 422">1 1/2 de taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="943 384 1240 409">1 2 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1284 373 1484 422">1 1 pieza de Huevo fresco</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 878 506">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="943 457 1208 506">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1284 468 1500 493">1 1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 932 588">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 588 1170 613">2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.<li data-bbox="597 613 987 638">3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.<li data-bbox="597 638 862 663">4. Acompañar con naranja.	1 1/2 de taza de Nopal cocido	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Naranja
1 1/2 de taza de Nopal cocido	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco					
1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Naranja					

Domingo	Pan tostado con mantequilla de cacahuete		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 889 1052">1 1 pieza de Pan tostado integral</td><td data-bbox="980 1003 1463 1052">1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1170 1134">1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.	1 1 pieza de Pan tostado integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete
1 1 pieza de Pan tostado integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete		

Domingo	Pollo con calabaza y esquite									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1436">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 850 1484">1 1/2 taza de Cebolla blanca</td><td data-bbox="959 1446 1208 1472">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1333 1436 1463 1484">1 1 pieza de Calabaza</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 846 1545">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="959 1520 1219 1568">1 1 taza de Elote amarillo desgranado</td><td data-bbox="1333 1520 1463 1568">1 2 pieza de Tortilla</td></tr><tr><td data-bbox="634 1604 899 1652">1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="959 1604 1256 1652">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1709">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1094 1734">1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).<li data-bbox="597 1734 1511 1782">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 data-bbox="597 1782 1127 1808">3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.	1 1/2 taza de Cebolla blanca	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Elote amarillo desgranado	1 2 pieza de Tortilla	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Cebolla blanca	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabaza								
1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Elote amarillo desgranado	1 2 pieza de Tortilla								
1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Pimientos
- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 taza de Brocoli
- | 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. Acompañar con tortilla.