

Lunes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías1 60 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.4. Acompañar con aguacate.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 60 gramos de Quinoa1 1/2 de pieza de Limón1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 1 pieza de Ajo1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 1 taza de Lechuga1 4 piezas de Jitomate cereza1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo2 Piezas de Claras de huevo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Lunes	Ensalada de aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla4 cucharada sopera de Queso cottage1 pieza de Tomate1 1/2 pieza de Pan Tostado2 cucharada cafetera de Semillas de hemp2 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.Untar al pan tostado el queso cottage.

Martes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela al gusto1 taza de Leche light o vegetal1/4 taza de Avena en hojuelas3 piezas de Nuez1/2 pieza de Plátano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Martes

Tiras de pollo buffalo

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Elote amarillo entero
- 1 1 1/2 tazas de Apio en tiras
- 1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras
- 1 2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.
3. Cortar los vegetales.
4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.
5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.
6. Postre: 1 manzana.

Martes

Quesadillas veganas

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Martes

Overnight oats con Durazno

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- | 1 pieza de Durazno prisco
- | 3 cucharadas soperas de queso cottage
- | 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Miércoles

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Tostadas de nopal
- | 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Miércoles

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 cucharada cafetera de coco rallado
- | 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico														
<p data-bbox="289 338 396 369">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 708 300">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 302 797 352">1 60 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="878 310 1122 338">1 1/2 de pieza de Limón</td> <td data-bbox="1224 302 1528 352">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 396 797 424">1 1 pieza de Ajo</td> <td data-bbox="878 386 1187 436">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1224 386 1507 436">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 468 748 518">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="878 476 1179 504">1 4 piezas de Jitomate cereza</td> <td data-bbox="1224 468 1484 518">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 550 797 600">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="878 558 1089 585">1 1/2 de taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 632 727 655">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 657 1495 707">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. <li data-bbox="592 709 1495 760">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. <li data-bbox="592 762 911 789">3) Cortar el queso en cuadritos. <li data-bbox="592 791 1247 819">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. <li data-bbox="592 821 1495 854">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 			1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda													
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico													
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado													
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva														

Miércoles	Garbanzos rostizados					
<p data-bbox="289 951 396 982">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1066 708 1089">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1092 878 1142">1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto</td> <td data-bbox="938 1092 1224 1142">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1291 1092 1484 1142">1 80 gramos de Garbanzo cocido</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1171 727 1194">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1197 1154 1224">1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva. <li data-bbox="592 1226 954 1253">2. Hornear a 170 °C por 25 minutos. <li data-bbox="592 1255 1062 1283">3. Retirar del horno y agregar los condimentos. <li data-bbox="592 1285 1495 1312">4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café. 			1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 80 gramos de Garbanzo cocido
1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 80 gramos de Garbanzo cocido				

Miércoles	Quesadillas veganas con espinaca								
<p data-bbox="305 1501 380 1533">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1600 708 1623">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1625 797 1675">1 20 gramos de Queso de soya</td> <td data-bbox="899 1625 1159 1675">1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada</td> <td data-bbox="1252 1625 1474 1675">1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1707 846 1757">1 2 piezas de Tortilla de nopal</td> <td data-bbox="899 1707 1175 1757">1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1787 727 1810">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1812 1214 1839">1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas. <li data-bbox="592 1841 841 1869">2. Acompañar con salsa. 			1 20 gramos de Queso de soya	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada	1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido	1 2 piezas de Tortilla de nopal	1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí	
1 20 gramos de Queso de soya	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada	1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido							
1 2 piezas de Tortilla de nopal	1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí								

Jueves	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada1 pieza de Tortilla de maíz1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén añadir el aceite en spray.Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Jueves	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Yogurt griego1 cucharada sopera de Chia7 piezas medianas Uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.Dejarlas congelar una noche antes.

Jueves	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">6 piezas de Tostada de maíz horneada98 gramos de Atún fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Mandarina Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el atún.Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.Acompañar con una mandarina.

Jueves

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 60 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

Sushi de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
3. Acompañar con salsa al gusto.

Viernes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Viernes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 1 4 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1 taza de Col cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 cucharada soperas de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Viernes

Almond milk mocha frappuccino

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Viernes

Claras de huevo con salchicha

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Sábado

Tacos de requeson

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

Sábado

Edamames con ajonjolí

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de edamames
- 1 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.

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 taza de Lechuga picada20 gramos de Queso panela2/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Manzana105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada1 cucharada de servir de Frijoles molidos4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.Postre: manzana.

Sábado	Mousse de papaya
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Papaya picada2 cucharadas cafetera de Coco rallado1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado36 gramos de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Sábado	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Domingo	Claras de huevo con espinacas										
Desayuno 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de cóctel de frutas</td> <td style="width: 33%;">1 1 rebanada de pan integral</td> </tr> <tr> <td>1 2 pieza de claras de huevo</td> <td>1 2 tazas de espinacas</td> <td>1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td> </tr> <tr> <td>1 40 gramos de Yogurt griego</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 40 gramos de Yogurt griego		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral									
1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal									
1 40 gramos de Yogurt griego											
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario). 										

Domingo	Snack de pepino con salmón							
Snack 1 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td> <td style="width: 33%;">1 37.5 gramos de Salmón</td> <td style="width: 33%;">1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Uva</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 37.5 gramos de Salmón	1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema	1 1 taza de Uva		
1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 37.5 gramos de Salmón	1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema						
1 1 taza de Uva								
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. 2) Acompañar con uvas. 							

Domingo	Alambres de pollo										
Comida 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 2/3 de pieza de Aguacate madiano</td> <td style="width: 33%;">1 1 taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td style="width: 33%;">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico</td> <td>1 3 piezas de Tortilla de maíz</td> <td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td> <td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola</td> <td></td> </tr> </table>		1 2/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	
1 2/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda									
1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda									
1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola										
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate. 										

Domingo

Snack 2



Batido de almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Domingo

Cena



Cereal con fresas y huevo revuelto

Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.