

Lunes	French toast y latte vegano						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Leche de soya</td><td>2 cucharadas cafetera de Harina de trigo</td><td>1 rebanada de Pan integral</td></tr><tr><td>2 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td>1 cucharada sopera de Nuez picada</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 1 T de leche de soya (agregar café opcional).	1 1/4 de taza de Leche de soya	2 cucharadas cafetera de Harina de trigo	1 rebanada de Pan integral	2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 cucharada sopera de Nuez picada	
1 1/4 de taza de Leche de soya	2 cucharadas cafetera de Harina de trigo	1 rebanada de Pan integral					
2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 cucharada sopera de Nuez picada						

Lunes	Yogurt con mango y almendras			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>2/4 de taza de Yogur light</td><td>1/2 pieza de Mango de manila</td><td>8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.	2/4 de taza de Yogur light	1/2 pieza de Mango de manila	8 piezas de Almendras
2/4 de taza de Yogur light	1/2 pieza de Mango de manila	8 piezas de Almendras		

Lunes	Bowl Arroz con pollo y espinaca						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1/2 taza de Edamames</td><td>1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td>1 taza de Arroz</td></tr><tr><td>2 taza de Espinaca</td><td>3 cucharada cafetera de Aceite</td><td>140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.	1/2 taza de Edamames	1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 taza de Arroz	2 taza de Espinaca	3 cucharada cafetera de Aceite	140 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1/2 taza de Edamames	1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 taza de Arroz					
2 taza de Espinaca	3 cucharada cafetera de Aceite	140 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Lunes

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema lighth
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Lunes

Cena



Taquitos de panela Low-Carb

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 75 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Martes

Desayuno



Fetuccini con verduras

Ingredientes

- 1 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Fetuccini crudo
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Martes

Palomitas con dip

Snack 1



Ingredientes

- 1 22 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Martes

Ensalada de atún con verduras y aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas de lata de atún en agua
- 1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: manzana y plátano picado.

Martes

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes	Calabacitas con queso y elote
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cilantro, sal y pimienta al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/4 taza de Elote desgranado1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Fruta picada1 1 pieza de Tomate huaje1 3 piezas de Calabaza mediana1 60 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.3. Postre: Fruta picada.

Miércoles	Toast de espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Clara de huevo1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 3 tazas de Espinaca cruda picada1 1 pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Papaya picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la espinaca en pedacitos.2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.3. Remojar el pan en la mezcla.4. Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate. Postre: papaya.

Miércoles	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 2 piezas de Clara de huevo1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1/4 de taza de Frambuesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. 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).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Miércoles	Pollo relleno de champiñones y espinacas														
<p data-bbox="289 310 397 346">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 711 300">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 304 909 352">1 Salsa marinara casera al gusto</td> <td data-bbox="941 304 1144 340">1 1/3 taza de Arroz</td> <td data-bbox="1242 304 1510 352">1 1 cucharada sopera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 394 812 420">1 1 taza de Fruta</td> <td data-bbox="941 384 1149 432">1 1 1/2 taza de Champiñón crudo</td> <td data-bbox="1242 394 1477 420">1 2 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 468 852 516">1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td> <td data-bbox="941 478 1198 504">1 10 pieza de Almendras</td> <td data-bbox="1242 468 1485 516">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 552 901 600">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 632 727 655">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 655 1388 680">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. <li data-bbox="592 680 1461 728">2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. <li data-bbox="592 728 1104 753">3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. <li data-bbox="592 753 1494 802">4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre. 			1 Salsa marinara casera al gusto	1 1/3 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	1 150 gramos de Milanesa de pollo		
1 Salsa marinara casera al gusto	1 1/3 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													
1 150 gramos de Milanesa de pollo															

Miércoles	Mug-Cake								
<p data-bbox="289 903 397 938">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 957 711 980">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 984 938 1033">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</td> <td data-bbox="1031 984 1258 1033">1 1/2 pieza de Plátano maduro</td> <td data-bbox="1307 984 1494 1033">1 1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1068 974 1117">1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate</td> <td data-bbox="1031 1079 1263 1104">1 18 gramos de Avena</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1148 727 1171">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1171 1112 1197">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. <li data-bbox="592 1197 1088 1222">2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. <li data-bbox="592 1222 747 1247">3. Mezclar bien. <li data-bbox="592 1247 1003 1272">4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos. <li data-bbox="592 1272 1003 1297">5. Untar crema de cacahuete por encima. 			1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate	1 18 gramos de Avena	
1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo							
1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate	1 18 gramos de Avena								

Miércoles	Portobellos rellenos al horno								
<p data-bbox="305 1453 381 1488">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1547 711 1570">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1575 763 1623">1 1 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="860 1575 1120 1623">1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1218 1585 1469 1610">1 2 pieza de Portobellos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1654 763 1703">1 2 taza de Espinacas</td> <td data-bbox="860 1654 1182 1703">1 45 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td data-bbox="1242 1654 1453 1703">1 120 gramos de Pollo desmenuzado</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1734 727 1757">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1757 1169 1782">1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas. <li data-bbox="592 1782 1339 1808">2. Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos. 			1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva	1 2 pieza de Portobellos	1 2 taza de Espinacas	1 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 120 gramos de Pollo desmenuzado
1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva	1 2 pieza de Portobellos							
1 2 taza de Espinacas	1 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 120 gramos de Pollo desmenuzado							

Jueves	Migas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 2 pieza de Tostadas de nopal1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Jueves	Galletas habaneras con requeson
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 cucharada sopera de Requeson1 5 pieza de Galletas habaneras1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Jueves	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Chayote1 2 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 8 pieza de Tostadas de nopal1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Quesosón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Dip finas hierbas

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 1/2 taza de Brócoli
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate y panela.
7. Acompañar con fruta de postre.

Tortitas de brócoli

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 55 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Burrito Tex-Mex

Viernes	Mug-Cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/2 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 18 gramos de Avena Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.3. Mezclar bien.4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.5. Untar crema de cacahuete por encima.

Viernes	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 80 gramos de Quinoa1 1 1/2 de taza de Lechuga1 1 taza de Mezcla de verduras1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.2) Agregar aderezo.

Viernes	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de plátano1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada1 4 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Viernes

Huarache de nopal con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 1/2 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Sábado

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 3 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Tortillas delgadas (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

Berry smoothie bowl

Snack 1



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.

Sábado	Ensalada veggie con arándanos y piña														
Comida	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/4 de taza de pimiento fresco</td> <td> 1/4 de taza de arándano seco</td> <td> 1/4 de taza de piña picada</td> </tr> <tr> <td> 1/3 de pieza de aguacate</td> <td> 2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td> <td> 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td> 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td> <td> 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td> <td> 2 tazas de espinaca cruda</td> </tr> <tr> <td> 2 piezas de limón</td> <td> 3 tazas de lechuga</td> <td> 3 tazas de lechuga</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. 2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. 3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. 4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. 5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete. 			1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada	1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda	2 piezas de limón	3 tazas de lechuga	3 tazas de lechuga
1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada													
1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva													
1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda													
2 piezas de limón	3 tazas de lechuga	3 tazas de lechuga													



Sábado	Palomitas con dip					
Snack 2	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 22 gramos de Palomitas fat free</td> <td> 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td> <td> 2 cucharadas sopera de Guacamole</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. 2. Servir con palomitas. 			22 gramos de Palomitas fat free	3 cucharadas sopera de Requesón promedio	2 cucharadas sopera de Guacamole
22 gramos de Palomitas fat free	3 cucharadas sopera de Requesón promedio	2 cucharadas sopera de Guacamole				



Sábado	Ensalada griega								
Cena	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 de pieza de Jitomate bola</td> <td> 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td> <td> 1/2 de taza de Garbanzo cocido</td> </tr> <tr> <td> 7 piezas de Aceituna negra sin hueso</td> <td> 135 gramos de Yogurt sin lácteos</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo* (opcional). 			1/2 de pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1/2 de taza de Garbanzo cocido	7 piezas de Aceituna negra sin hueso	135 gramos de Yogurt sin lácteos	
1/2 de pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1/2 de taza de Garbanzo cocido							
7 piezas de Aceituna negra sin hueso	135 gramos de Yogurt sin lácteos								



Domingo	Rajas con crema light						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 954 409">1 1/4 taza de Cebolla rebanada</td><td data-bbox="997 384 1192 409">1 1 pieza de tortilla</td><td data-bbox="1292 373 1479 422">1 2 pieza de Chile poblano</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 889 506">1 3 cucharada sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="997 457 1227 506">1 40 gramos de queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1279 588">1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.<li data-bbox="597 588 1036 613">2. Agregar la crema ácida y el queso panela.<li data-bbox="597 613 889 638">3. Cocinar por 8 minutos más.<li data-bbox="597 638 792 663">4. Servir con tortilla.	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1 pieza de tortilla	1 2 pieza de Chile poblano	1 3 cucharada sopera de Crema ácida	1 40 gramos de queso panela	
1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1 pieza de tortilla	1 2 pieza de Chile poblano					
1 3 cucharada sopera de Crema ácida	1 40 gramos de queso panela						

Domingo	Quesadillas con jamón y espinacas						
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 708 924">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 934 883 959">1 1/4 de taza de Cebolla</td><td data-bbox="997 934 1224 959">1 1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1292 924 1479 972">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1008 932 1056">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td><td data-bbox="997 1008 1230 1056">1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1295 1138">1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.<li data-bbox="597 1138 1479 1186">2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.<li data-bbox="597 1186 1036 1211">3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.	1 1/4 de taza de Cebolla	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado	
1 1/4 de taza de Cebolla	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo					
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado						

Domingo	Pasta con aguacate y camarón									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1398 708 1423">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1434 883 1459">1 2/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="959 1434 1198 1459">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1235 1423 1458 1472">1 1 pieza de Pimiento morrón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 857 1545">1 1 taza de Espagueti</td><td data-bbox="959 1509 1133 1558">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1235 1520 1479 1545">1 6 pieza de Almendras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1589 808 1638">1 280 gramos de Camarones</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1694 1273 1719">1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.<li data-bbox="597 1719 1036 1745">2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.<li data-bbox="597 1745 1263 1770">3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.<li data-bbox="597 1770 753 1795">4. Mezclar todo.<li data-bbox="597 1795 1057 1820">5. Acompañar con fruta y almendras de postre.	1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza de Pimiento morrón	1 1 taza de Espagueti	1 1 taza de Fruta picada	1 6 pieza de Almendras	1 280 gramos de Camarones		
1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza de Pimiento morrón								
1 1 taza de Espagueti	1 1 taza de Fruta picada	1 6 pieza de Almendras								
1 280 gramos de Camarones										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Lechuga picada
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- | 2 piezas de Clara de huevo cocida
- | 5 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Ensalada de huevo duro

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/2 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 1 3/4 de cucharada soperas de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Overnight oats fresa