

Lunes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 pieza de Naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li><li>Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li><li>Acompañar con naranja.</li></ol>

Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Manzana verde</li><li>3 cucharadas soperas de Requesón</li><li>8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>

Lunes	Ensalada de carne picada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 taza de Cebolla</li><li>1 pieza de Papa</li><li>2 taza de Uvas</li><li>3 tazas de Lechuga</li><li>3 tazas de Totopos</li><li>3 cucharada soperas de Crema lala light</li><li>140 gramos de Carne molida extra magra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.</li><li>combinar la ensalada con los totopos.</li><li>Postre: Uvas.</li></ol>

Lunes	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle</li><li>1 6 piezas de Zanahoria baby</li><li>1 14 piezas de Cacahuete</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.</li><li>2. Acompañar con cacahuete.</li></ol>

Lunes	Pan tostado con salmón y queso crema
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 1 taza de Fruta</li><li>1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>1 2 cucharada sopera de Queso crema light</li><li>1 60 gramos de Salmón en rebanadas</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan y untar con queso crema.</li><li>2. Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas.</li><li>3. Comer la fruta como postre.</li></ol>

Martes	Tacos de requeson
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 5 piezas de Tortilla de nopal</li><li>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.</li><li>2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.</li><li>3. Acompañar con frijol molido.</li></ol> Postre: fruta picada.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Tostadas con Hummus

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

## Pollo en salsa con arroz y verduras

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

## Martes

## Quesadilla de queso panela con elote

Cena



### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido

### Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
  2. Poner en el comal las tortillas.
  3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

## Miércoles

## Molletes con huevo

Desayuno



### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 40 gramos de Queso panela light

### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

## Miércoles

## 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.

Miércoles	Salsa de queso con calabaza														
<p data-bbox="289 302 396 333">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 708 300"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 310 841 338">1 1/2 pieza de Papa</td> <td data-bbox="922 302 1211 352">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td> <td data-bbox="1263 310 1515 338">1 1/2 pieza de Aguacate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 862 422">1 1 pieza de Calabaza</td> <td data-bbox="922 394 1170 422">1 1 taza de Frijol Cocido</td> <td data-bbox="1263 386 1507 436">1 1 cucharada cafetera de Comino</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 478 873 506">1 1 pieza de Mandarina</td> <td data-bbox="922 470 1138 520">1 1 pieza de Tostada deshidratada</td> <td data-bbox="1263 478 1487 506">1 2 piezas de Tomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 554 873 604">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="922 554 1170 604">1 120 gramos de Queso panela</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 632 727 655"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 655 1507 705">1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.</li> <li data-bbox="592 705 1520 756">2. 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.</li> <li data-bbox="592 756 802 781">3. postre:Mandarina.</li> </ol>			1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabaza	1 1 taza de Frijol Cocido	1 1 cucharada cafetera de Comino	1 1 pieza de Mandarina	1 1 pieza de Tostada deshidratada	1 2 piezas de Tomate	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Queso panela	
1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1/2 pieza de Aguacate													
1 1 pieza de Calabaza	1 1 taza de Frijol Cocido	1 1 cucharada cafetera de Comino													
1 1 pieza de Mandarina	1 1 pieza de Tostada deshidratada	1 2 piezas de Tomate													
1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Queso panela														

Miércoles	Botanita light											
<p data-bbox="289 877 396 909">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 957 708 980"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 982 979 1033">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td> <td data-bbox="1052 982 1187 1033">1 1/3 taza de Zanahoria</td> <td data-bbox="1279 991 1495 1018">1 1/2 taza de Pepino</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1075 846 1102">1 1/2 taza de Jícama</td> <td data-bbox="1052 1066 1187 1117">1 1/2 taza de Mango</td> <td data-bbox="1279 1066 1495 1117">1 7 pieza de Cacahuates sin sal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1150 938 1178">1 15 pieza de Totopos Susalia</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1205 727 1228"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1228 927 1253">1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>			1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Mango	1 7 pieza de Cacahuates sin sal	1 15 pieza de Totopos Susalia		
1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino										
1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Mango	1 7 pieza de Cacahuates sin sal										
1 15 pieza de Totopos Susalia												

Miércoles	Claras de huevo con espinacas											
<p data-bbox="305 1430 380 1461">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1446 708 1470"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1472 813 1522">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="911 1480 1203 1507">1 1/2 taza de cóctel de frutas</td> <td data-bbox="1287 1472 1511 1522">1 1 rebanada de pan integral</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1564 870 1591">1 2 tazas de espinacas</td> <td data-bbox="911 1556 1227 1606">1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td> <td data-bbox="1287 1556 1520 1606">1 4 pieza de claras de huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1640 870 1690">1 75 gramos de Yogurt griego</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1717 727 1740"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1740 1430 1766">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.</li> <li data-bbox="592 1766 1284 1791">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.</li> <li data-bbox="592 1791 967 1816">3. Servir con aguacate y pan integral.</li> <li data-bbox="592 1816 1507 1866">4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).</li> </ol>			1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 4 pieza de claras de huevo	1 75 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 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 4 pieza de claras de huevo										
1 75 gramos de Yogurt griego												

Jueves	Huevo con papas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la papa en cubitos.</li><li>Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li><li>Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li><li>Acompañamos con frijoles .</li></ol>
	<ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li></ul>

Jueves	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>13 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>

Jueves	Tacos de carne
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</li><li>1 taza de Col cruda picada</li><li>120 gramos de Milanesa de res</li><li>1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la milanesa en cubos y cocinar.</li><li>Rellenar las tortillas con la carne picada.</li><li>Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.</li></ol>

## Jueves

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

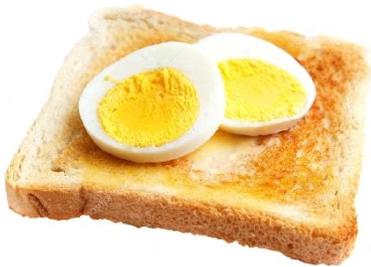
#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Jueves

## Pan con huevo duro y queso panela

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1 pieza de huevo duro
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 40 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

## Viernes

## Empalmes de frijol con queso

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 50 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

## Viernes

## Verduras con aderezo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 taza de Verduras
- 6 cucharada sopera de Aderezo

#### Procedimiento

- Acompañar las verduras con aderezo.

## Viernes

## Pastel de papa con jamón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 pieza de Papa
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 6 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

- Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
- Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
- Hornear hasta que la papa esté cocida.
- Acompañar con verduras.

## Viernes

## Toronja con almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

## Viernes

## Noodle soup

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras
- 1 taza de Tallarín
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

- Mezclar los ingredientes.
- Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

## Sábado

## Claras de huevo con pimiento

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Espinacas
- 2 pieza de Pan Tostado
- 4 pieza de Claras de Huevo

#### Procedimiento

- Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
- En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.
- Una ves preparado, acompañar con el pan tostado.

## Sábado

## Mason jar

### Snack 1



#### Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

#### Procedimiento

- Disfruta de un snack saludable.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 1 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 taza de melón picado</li><li>1 2 piezas de tortilla de maíz</li><li>1 150 gramos de milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li>2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li><li>3. Postre: melón picado.</li></ol>

Sábado	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Manzana</li><li>1 3 1/2 piezas de Galletas María</li><li>1 12 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>

Sábado	Pan tostado con frijoles y aguacate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1 1 taza de Melón picado</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li><li>1 5 piezas de Almendra</li><li>1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Untar los frijoles.</li><li>3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li><li>4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.</li></ol>

Domingo	Bistec ranchero						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 932 436">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="971 388 1203 436">1 5 piezas de Papa de cambray</td><td data-bbox="1305 388 1474 436">1 75 gramos de Bistec de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 911 518">1 2/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="971 470 1240 518">1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td><td data-bbox="1305 470 1490 518">1 1/2 de pieza de Manzana</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 922 596">1. Picar la milanesa en cuadritos.</li><li data-bbox="597 598 1338 619">2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa.</li></ol> <p data-bbox="597 621 769 642">Postre: Manzana.</p>	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambray	1 75 gramos de Bistec de res	1 2/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de pieza de Manzana
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambray	1 75 gramos de Bistec de res					
1 2/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de pieza de Manzana					

Domingo	Plátano con yogurt griego			
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 980 813 1029">1 1/4 de pieza de Plátano</td><td data-bbox="852 980 1138 1029">1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td><td data-bbox="1235 980 1521 1029">1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1083"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1085 818 1106">1. Rebanar el plátano.</li><li data-bbox="597 1108 889 1129">2. Servir con el yogurt griego.</li><li data-bbox="597 1131 964 1152">3. Agregar mantequilla de cacahuete.</li></ol>	1 1/4 de pieza de Plátano	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 de pieza de Plátano	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Domingo	Pechuga de pollo con arroz y verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1472"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 927 1524">1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="971 1476 1224 1524">1 1 taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1305 1476 1477 1524">1 2/3 de pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1558 932 1606">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="971 1558 1247 1606">1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola</td><td data-bbox="1305 1558 1451 1606">1 10 piezas de Almendra</td></tr><tr><td data-bbox="634 1640 911 1661">1 1/2 de pieza de Manzana</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1694 727 1715"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1717 1040 1738">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.</li><li data-bbox="597 1740 1284 1761">2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.</li></ol>	1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 taza de Arroz cocido	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola	1 10 piezas de Almendra	1 1/2 de pieza de Manzana		
1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 taza de Arroz cocido	1 2/3 de pieza de Aguacate hass								
1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola	1 10 piezas de Almendra								
1 1/2 de pieza de Manzana										

## Domingo

### Snack 2



## Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

#### Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

## Domingo

### Cena



## Sincronizadas

#### Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 45 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas.
- Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
- Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
- Postre: fruta picada.