

Lunes	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1 pieza de Naranja</li><li>2 pieza de Pan tostado</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>5 pieza de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar y lavar la cebolla y el tomate.</li><li>Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.</li><li>Agregar las claras de huevo.</li><li>Acompañar con pan tostado.</li><li>Postre: Naranja.</li></ol>

Lunes	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle</li><li>8 piezas de Zanahoria baby</li><li>19 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.</li><li>Acompañar con cacahuete.</li></ol>

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa verde casera al gusto</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)</li><li>1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 pieza de manzana</li><li>2 cucharada sopera de crema light</li><li>4 piezas de tortilla de maíz</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li><li>120 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.</li><li>Acompañar con ensalada y frijoles.</li><li>Postre: 1 manzana.</li></ol>

## Lunes

## Plátano con yogurt griego

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Plátano
- | 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
- | 55 gramos de blueberries

#### Procedimiento

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

## Lunes

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1/2 taza de Fresa
- | 1 taza de Yogurt light
- | 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Martes

## Taquitos de jicama con requesón

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria rallada
- | 1 taza de Pepino rallado
- | 4 cucharada sopera de Guacamole
- | 6 pieza de Tortillas de jicama
- | 6 cucharada sopera de Requesón
- | 8 pieza de Habaneras

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Martes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>1 de taza de jícama picada</li><li>16 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar los ingredientes.</li></ol>

Martes	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 taza de Lenteja cocida</li><li>2 pieza de Chile poblando</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Germen de alfalfa</li><li>3 pieza de Cebolla cambray</li><li>60 gramos de Quinoa</li><li>1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>6 cucharada sopera de Requeson</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer la Quinoa en agua.</li><li>2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.</li><li>3. tatemar el chile, y pelar.</li><li>4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.</li><li>5. Acompañar con lentejas.</li></ol>

Martes	Ensalada caprese
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 rebanada de Pan tostado integral</li><li>1 taza de Arúgula</li><li>40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar queso panela y jitomate.</li><li>2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.</li><li>3. Acompañar con pan tostado integral.</li></ol>



## Martes

## Ensalada de aguacate con atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 65 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

## Miércoles

## Overnight oats con chocolate

### Desayuno



#### Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 8 piezas de fresas
- 20 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
- Dejar reposar en el refrigerador.
- Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

## Miércoles

## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa
- 60 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- Servir acompañado de uvas.

Miércoles	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 taza de Arroz cocido</li><li>2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>200 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de canola</li><li>10 piezas de Almendra</li><li>1 pieza de Manzana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la pechuga de pollo a la plancha.</li><li>Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.</li></ol>

Miércoles	Yogurt con mango y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/4 de taza de Yogur light</li><li>1 pieza de Mango de manila</li><li>10 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar o licuar la fruta.</li><li>Agregar el yogurt y las almendras picadas.</li></ol>

Miércoles	Wrap de Quinoa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Calabaza</li><li>3 piezas de Espárragos</li><li>3 piezas de Lechuga Romana</li><li>40 gramos de Quinoa</li><li>80 gramos de Queso Panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).</li><li>Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).</li><li>Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.</li><li>Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales el queso y el aguacate.</li><li>Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.</li></ol>

Jueves	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</li> <li>  1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</li> <li>  2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li> <li>  4 piezas de claras de huevo</li> <li>  2 rebanadas de pan integral</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén, colocar el aceite.</li> <li>2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.</li> <li>3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.</li> </ol>

Jueves	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</li> <li>  1/2 taza de Pepino picado</li> <li>  1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> <li>  120 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li> <li>  3/4 de taza de Zanahoria</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.</li> <li>2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.</li> <li>3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.</li> <li>4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.</li> </ol>

Jueves	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Tomate</li> <li>  1/2 pieza de Aguacate</li> <li>  1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li> <li>  1/2 taza de Lenteja cocida</li> <li>  1 taza de Germen de alfalfa</li> <li>  1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  2 pieza de Chile poblando</li> <li>  3 pieza de Cebolla cambray</li> <li>  6 cucharada sopera de Requeson</li> <li>  40 gramos de Queso panela</li> <li>  60 gramos de Quinoa</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a cocer la Quinoa en agua.</li> <li>2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.</li> <li>3. tatamar el chile, y pelar.</li> <li>4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.</li> <li>5. Acompañar con lentejas.</li> </ol>



## Jueves

### Snack 2



## Ensalada caprese

#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Jueves

### Cena



## Claras de huevo con salchicha

#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Desayuno



## Claras de huevo con espárragos y jamón

#### Ingredientes

- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Pan tostado
- 1 4 piezas de Claras de huevo
- 1 6 piezas de Espárragos

#### Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

## Viernes

## Plátano con yogurt griego

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
- 1 55 gramos de blueberries

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Tacos de lenteja

### Comida



#### Ingredientes

- 1 3 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 cucharada sopera de Crema
- 1 6 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

## Viernes

## Zanahoria con aderezo de pepino

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 120 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

## Viernes

## Pizza Vegetariana

### Cena



#### Ingredientes

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

#### 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.

## Sábado

## Claras de huevo con espárragos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 2 pieza de Tortillas
- 3 hojas Lechuga romana
- 4 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Guacamole
- 6 piezas de Espárragos

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

## Sábado

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1/2 taza de leche light
- 2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 4 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado	Alambres de pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 pieza de Pimiento rojo crudo chico</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>2 cucharadas cafetera de Aceite de canola</li><li>1 taza de Uva verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los ingredientes en tiras.</li><li>Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.</li><li>Acompañar con tortilla y aguacate.</li></ol> Postre: Uvas.

Sábado	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Limón al gusto</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Pepino</li><li>1 taza de Jícama</li><li>18 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Sábado	Sushi de nopal
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 cucharada de servir de Frijoles</li><li>2 piezas de Nopal</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>4 cucharada cafetera de Crema light</li><li>45 gramos de Queso oaxaca</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.</li><li>Acompañar con salsa al gusto y guacamole.</li></ol>

Domingo	Entomatadas de queso						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 325 711 346"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 363 812 415">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="902 363 1104 415">1 1/2 taza de melón picado</td><td data-bbox="1166 352 1498 426">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 849 531">1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</td><td data-bbox="902 457 1081 531">1 120 gramos de queso panela o queso fresco</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 583 1104 615">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.</li><li data-bbox="597 615 1125 636">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.</li><li data-bbox="597 636 1146 657">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.</li><li data-bbox="597 657 1036 688">4. Acompañar con aguacate y melón picado.</li></ol>	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de melón picado	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías	1 120 gramos de queso panela o queso fresco	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de melón picado	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)					
1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías	1 120 gramos de queso panela o queso fresco						

Domingo	Rollitos de calabaza con queso panela						
<p data-bbox="289 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 930 711 951"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 961 881 993">1 1/2 pieza de Calabaza</td><td data-bbox="946 951 1239 1003">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1304 951 1433 1003">1 6 pieza de Habaneras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 873 1087">1 55 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1119 727 1140"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1442 1161">1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.</li><li data-bbox="597 1161 979 1192">2. Acompañar con galletas habaneras.</li></ol>	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 6 pieza de Habaneras	1 55 gramos de Queso panela		
1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 6 pieza de Habaneras					
1 55 gramos de Queso panela							

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada									
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1428 711 1449"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1455 816 1507">1 2/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="902 1455 1182 1507">1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td><td data-bbox="1247 1455 1515 1507">1 1 taza de ensalada mixta de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1539 816 1591">1 1 cucharada de servir de frijoles</td><td data-bbox="902 1539 1141 1591">1 1 1/2 tazas de melón picado</td><td data-bbox="1247 1539 1515 1591">1 2 cucharada cafetera de aceite de canola</td></tr><tr><td data-bbox="634 1623 841 1675">1 2 piezas de tortilla de maíz</td><td data-bbox="902 1623 1174 1675">1 180 gramos de milanesa de pollo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1701 727 1722"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1722 1174 1743">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li data-bbox="597 1743 1279 1774">2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li><li data-bbox="597 1774 833 1795">3. Postre: melón picado.</li></ol>	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 1/2 tazas de melón picado	1 2 cucharada cafetera de aceite de canola	1 2 piezas de tortilla de maíz	1 180 gramos de milanesa de pollo	
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras								
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 1/2 tazas de melón picado	1 2 cucharada cafetera de aceite de canola								
1 2 piezas de tortilla de maíz	1 180 gramos de milanesa de pollo									

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa
- 60 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Domingo

### Cena



## Quesadilla flor de calabaza

### Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 65 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.
4. Postre: Naranja