

Lunes	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><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> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la papa en cubitos.</li><li>2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li><li>3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li><li>4. Acompañamos con frijoles .</li></ol>

Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria picada</li><li>2 pieza de Galletas habaneras</li><li>1 taza de Jicama picada</li><li>4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li><li>1 pieza de Limon</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.</li><li>2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.</li></ol>

Lunes	Tallarines con vegetales
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa teriyaki al gusto</li><li>1/2 taza de zanahoria</li><li>1/2 taza de champiñón cocido</li><li>100 gramos de tofu</li><li>1/2 pieza de Calabacita</li><li>1 1/3 de taza de Tallarin cocido</li><li>2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.</li><li>2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.</li><li>3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.</li></ol>

## Lunes

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

## Lunes

## Overnight oats fresa

### Cena



#### Ingredientes

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

## Martes

## Tortilla de papa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Martes	Pan con alfalfa								
<p data-bbox="289 279 396 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 386 711 407"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 411 841 459">1 taza de Germen de alfalfa</td> <td data-bbox="906 411 1175 459">1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td> <td data-bbox="1235 411 1495 459">1 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 495 808 543">2 rebanada de Tomate</td> <td data-bbox="906 495 1138 543">40 gramos de Queso panela</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 575 727 596"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 600 1430 621">1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.</p>			1 taza de Germen de alfalfa	1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 cucharada sopera de Guacamole	2 rebanada de Tomate	40 gramos de Queso panela	
1 taza de Germen de alfalfa	1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 cucharada sopera de Guacamole							
2 rebanada de Tomate	40 gramos de Queso panela								

Martes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate																							
<p data-bbox="289 905 396 936">Comida</p> 	<p data-bbox="597 829 711 850"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 854 808 926">sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td> <td data-bbox="850 867 1036 915">1/4 de pieza de papa picada</td> <td data-bbox="1094 867 1279 915">1/3 de pieza de aguacate hass</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 972 808 1020">1/2 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="850 972 1036 1020">1 pieza de chile poblano</td> <td data-bbox="1094 963 1279 1035">1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1083 808 1131">1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="850 1075 1036 1146">1 cucharada sopera de chile ancho picado</td> <td data-bbox="1094 1083 1279 1131">1 taza de champiñón crudo</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1178 808 1249">1 taza de berenjena picada</td> <td data-bbox="850 1178 1036 1249">2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1094 1178 1279 1249">2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1321 1178 1507 1249">2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1281 727 1302"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1306 1474 1430">1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</p>				sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1/4 de pieza de papa picada	1/3 de pieza de aguacate hass			1/2 taza de cebolla picada	1 pieza de chile poblano	1 cucharada cafetera de aceite de oliva			1 pieza de diente de ajo	1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 taza de champiñón crudo			1 taza de berenjena picada	2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro	
sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1/4 de pieza de papa picada	1/3 de pieza de aguacate hass																						
1/2 taza de cebolla picada	1 pieza de chile poblano	1 cucharada cafetera de aceite de oliva																						
1 pieza de diente de ajo	1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 taza de champiñón crudo																						
1 taza de berenjena picada	2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro																					

Martes	Verduras con cacahuete								
<p data-bbox="289 1528 396 1560">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1635 711 1656"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1671 808 1692">Limón al gusto</td> <td data-bbox="850 1671 1101 1692">1/2 taza de Zanahoria</td> <td data-bbox="1289 1663 1463 1711">3/4 de taza de Jícama</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1745 753 1793">1 taza de Pepino</td> <td data-bbox="850 1745 1240 1793">13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1824 727 1845"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1850 927 1871">1. Mezclar todos los ingredientes.</p>			Limón al gusto	1/2 taza de Zanahoria	3/4 de taza de Jícama	1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
Limón al gusto	1/2 taza de Zanahoria	3/4 de taza de Jícama							
1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal								



## Martes

## Ensalada Rusa

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1/2 taza de Apio
- | 1/2 taza de Chicharos
- | 7 pieza de Papas cambay
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

## Miércoles

## Molletes con huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 pieza de Pan integral
- | 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

## Frutas con mantequilla de girasol

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de Fruta picada
- | 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

#### Procedimiento

- 1) Picar la fruta y servir con mantequilla de girasol.

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

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
<p>Snack 2</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Tomate huaje</li><li>1 pieza de Pan tostado</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.</li><li>Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas con frijoles
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol>



Jueves	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</li><li>1 1/3 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 1 pieza de Durazno prisco</li><li>3 cucharadas soperas de queso cottage</li><li>1 15 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.</li><li>2. Dejar reposar en el refrigerador.</li><li>3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.</li></ol>

Jueves	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Nopal cocido</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li><li>2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li></ol>

Jueves	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 pieza de Aguacate</li><li>1 3 pieza de Cebolla cambray</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 taza de Germen de alfalfa</li><li>1 60 gramos de Quinoa</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 2 pieza de Chile poblando</li><li>1 7 1/2 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 y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.</li></ol>

Jueves	Fast mix de zanahoria	
Snack 2		
		
<b>Ingredientes</b>		
jugo de limón al gusto	1 taza de pepino	1 1/2 taza de zanahoria rallada
2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	9 piezas de pistache	
<b>Procedimiento</b>		
1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.		

Jueves	Claras de huevo con salchicha	
Cena		
		
<b>Ingredientes</b>		
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 delgaditas (22kcal)	
<b>Procedimiento</b>		
1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Duranzno.		

Viernes	Overnight oats fresa	
Desayuno		
		
<b>Ingredientes</b>		
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 sopera de Queso cottage	1 3/4 de cucharada sopera de Chía	
<b>Procedimiento</b>		
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.		

## Viernes

### Snack 1



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Viernes

### Comida



## Ensalada veggie con arándanos y piña

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pimiento fresco
- 1 1/4 de taza de arándano seco
- 1 1/4 de taza de piña picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 1 2 tazas de espinaca cruda
- 1 2 piezas de limón
- 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
- 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado

#### Procedimiento

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.

## Viernes

### Snack 2



## Canapés de manzana con queso cottage

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 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.



## Sábado

## Toast de champiñón con queso vegano

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Sábado

## Yogurt con mango y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Sábado	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida	<b>Ingredientes</b>			
	1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass	
	1 1/2 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	
	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 1 taza de champiñón crudo	
	1 1 taza de berenjena picada	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro
	<b>Procedimiento</b>			
	1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.			
	2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.			
	3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.			

Sábado	Edamames con ajonjolí
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b>
	1 1 1/2 tazas de edamames   1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
	<b>Procedimiento</b>
	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	Ricecake ensalada de huevo duro
Cena	
	<b>Ingredientes</b>
	1 4 piezas de Galletas de arroz   1 1 pieza de Huevo entero fresco   1 36 gramos de Requesón promedio
	1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa   1 1/2 de pieza de Papa cocida   1 1/4 de taza de Uva
	<b>Procedimiento</b>
	1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
	2) Colocar sobre las galletas de arroz.



Domingo	Avena pay de manzana						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 709 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 906 411">1 Canela y vainilla al gusto</td><td data-bbox="987 386 1195 411">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1300 373 1516 422">1 1 taza de Manzana verde</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 889 506">1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez</td><td data-bbox="987 457 1224 506">1 75 gramos de Queso cottage light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 1295 588">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li data-bbox="592 588 1479 636">2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadrillos y dejamos que termine su cocción.</li><li data-bbox="592 636 1256 661">3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>	1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde	1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light	
1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde					
1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light						

Domingo	Nachos ligeros con guacamole						
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 913 709 938"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 922 999">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</td><td data-bbox="964 938 1127 1010">1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td data-bbox="1247 951 1484 999">1 20 gramos de queso panela desmoronado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 906 1094">1 60 gramos de totopos de nopal horneados</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1125 727 1150"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1150 1279 1176">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.</li><li data-bbox="592 1176 922 1201">2. Servir con totopos horneados.</li></ol>	1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado	1 60 gramos de totopos de nopal horneados		
1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado					
1 60 gramos de totopos de nopal horneados							

Domingo	Lasagna vegetariana									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1398 709 1423"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 841 1507">1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)</td><td data-bbox="932 1436 1159 1484">1 1 taza de berenjena en rodajas</td><td data-bbox="1224 1455 1500 1480">1 1 taza de espinaca cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1533 867 1581">1 1 taza de champiñón entero crudo</td><td data-bbox="932 1533 1170 1581">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td><td data-bbox="1224 1533 1516 1581">1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1612 862 1638">1 120 gramos de Tofu</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1669 727 1694"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1694 1442 1719">1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.</li><li data-bbox="592 1719 1507 1768">2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.</li><li data-bbox="592 1768 1468 1793">3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.</li><li data-bbox="592 1793 1094 1818">4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.</li></ol>	1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)	1 1 taza de berenjena en rodajas	1 1 taza de espinaca cruda	1 1 taza de champiñón entero crudo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas	1 120 gramos de Tofu		
1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)	1 1 taza de berenjena en rodajas	1 1 taza de espinaca cruda								
1 1 taza de champiñón entero crudo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas								
1 120 gramos de Tofu										

## Domingo

### Snack 2



## Manzana con mantequilla de maní

#### Ingredientes

- 1 pieza de Manzana
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Cortar la manzana y untar la mantequilla de cacahuete.

## Domingo

### Cena



## Avena con plátano

#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Plátano
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

#### Procedimiento

- 1) Colocar la leche en una olla y cuando empiece a hervir agregar las hojuelas de avena por 10 minutos aproximadamente.
- 2) Servir con rebanadas de plátano y mantequilla de semilla de girasol.