



Lunes	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Desayuno	
imglogo	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Pimiento</li> <li>  1 cucharada de servir de Arroz integral</li> <li>  1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  3 piezas de Claras de huevo</li> <li>  15 gramos de Quinoa</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar el vegetal.</li> <li>2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.</li> <li>3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.</li> </ol>

Lunes	Melón y almendras
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Melón</li> <li>  10 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>

Lunes	Picadillo con arroz
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Verduras</li> <li>  1 cucharada de servir de Arroz cocido</li> <li>  3 cucharadas sopera de Guacamole</li> <li>  90 gramos de Molida de res</li> <li>  1/2 de pieza de Papa cocida</li> <li>  3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li> <li>2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li> </ol>



Lunes	Pan con alfalfa		
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 428 911 478">  1/2 cucharada sopera de Guacamole</li> <li data-bbox="634 512 867 562">  30 gramos de Queso panela</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 613 1365 642">1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.</li> </ol>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="959 428 1230 478">  1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1284 428 1523 478">  1 1/2 taza de Germen de alfalfa</li> </ul>	

Lunes	Huarache de nopal con frijoles		
<p>Cena</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 953 911 1003">  1 cucharada de servir de Frijoles</li> <li data-bbox="634 1037 948 1087">  2 piezas de Papa de galeana</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1138 889 1167">1. Asar los Nopales en comal.</li> <li data-bbox="597 1167 1065 1197">2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li> <li data-bbox="597 1197 954 1226">3. Acompañar con papa de galeana.</li> </ol>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="997 953 1252 1003">  1 cucharada sopera de crema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1333 953 1479 1003">  2 piezas de Nopal</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="997 1037 1230 1087">  30 gramos de Queso panela</li> </ul>		

Martes	Tortilla de papa		
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1497 873 1547">  1/2 pieza de Pimiento rojo</li> <li data-bbox="634 1581 857 1631">  2 piezas de Tortillas delgaditas</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1682 889 1711">1. Lavar y cortar lo vegetales.</li> <li data-bbox="597 1711 1328 1740">2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.</li> <li data-bbox="597 1740 1446 1791">3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.</li> </ol>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 1497 1149 1547">  1/2 pieza de Papa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1224 1497 1500 1547">  1 cucharada cafetera de Aceite</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 1581 1187 1631">  2 piezas de Claras de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1224 1581 1468 1631">  15 gramos de Queso Oaxaca light</li> </ul>	



Martes	Rice cake con fresa y cacahuete
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Galletas de arroz</li> <li>  1/4 de taza de Fresa rebanada</li> <li>  1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li> <li>  2 cucharadas sopera de Requesón promedio</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</p>

Martes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  105 gramos de Milanesa de pollo</li> <li>  1 pieza de Papa cocida</li> <li>  1 taza de Mezcla de verduras</li> <li>  1 1/2 de taza de Fruta picada</li> <li>  2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré. 3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.</p>

Martes	Toronja con almendras
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Toronja</li> <li>  10 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.</p>



Martes	Crepas de avena con fresas		
Cena			
	<b>Ingredientes</b>   1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar   1/3 taza de Avena   1 taza de Fresas picadas   2 pieza de Claras de huevo		
 imglogo	<b>Procedimiento</b> 1. Licuar la avena para crear harina. 2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar. 3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas. 4. Rellenar con yogurt y fresas.		

Miércoles	Toast de champiñón con queso vegano		
Desayuno			
	<b>Ingredientes</b>   1 rebanada de Pan tostado   3 tazas de Champiñón crudo entero   1 pieza de Ajo   1 cucharada sopera de Queso vegano untable   1 cucharada cafetera de Aceite		
	<b>Procedimiento</b> 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.		

Miércoles	Galletas marías con yogurt		
Snack 1			
	<b>Ingredientes</b>   2 piezas de Galletas marías   5 piezas de Almendras   50 gramos de Yogurt griego		
	<b>Procedimiento</b> 1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.		



Miércoles	Pulpo al ajillo								
Comida									
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 390 829 420">1/3 taza de Arroz</td> <td data-bbox="919 390 1166 420">1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1214 390 1490 420">1/2 taza de Cebolla y ajo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 449 813 499">1 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="919 449 1105 499">3 pieza de Chile guajillo</td> <td data-bbox="1214 449 1458 499">125 gramos de Pulpo cocido</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.</li> <li>2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.</li> <li>3. Agregar el pulpo y dejar reposar.</li> <li>4. Acompañar con arroz.</li> <li>5. Servir fruta como postre.</li> </ol>			1/3 taza de Arroz	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Cebolla y ajo	1 taza de Fruta picada	3 pieza de Chile guajillo	125 gramos de Pulpo cocido
1/3 taza de Arroz	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Cebolla y ajo							
1 taza de Fruta picada	3 pieza de Chile guajillo	125 gramos de Pulpo cocido							

Miércoles	Yogurt bebible con almendras				
Snack 2					
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1022 1235 1073">1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</td> <td data-bbox="1279 1022 1425 1073">2 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li> </ol>			1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	2 piezas de Almendras
1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	2 piezas de Almendras				

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo								
Cena									
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1493 878 1522">1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="919 1493 1154 1522">1 taza de Espinacas</td> <td data-bbox="1263 1478 1507 1528">2 cucharada cafetera de Ajonjolí</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1564 862 1614">3 pieza de Tostadas Horneadas</td> <td data-bbox="919 1564 1214 1614">30 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén poner a cocinar el pollo.</li> <li>2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.</li> <li>3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.</li> <li>4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.</li> </ol>			1/3 pieza de Aguacate	1 taza de Espinacas	2 cucharada cafetera de Ajonjolí	3 pieza de Tostadas Horneadas	30 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1/3 pieza de Aguacate	1 taza de Espinacas	2 cucharada cafetera de Ajonjolí							
3 pieza de Tostadas Horneadas	30 gramos de Pechuga de pollo sin piel								



Jueves	Cereal con leche	
Desayuno		
		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 1 taza de Leche light
		1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.	

Jueves	Garbanzos rostizados	
Snack 1		
		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 Ajo y paprika en polvo al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
		1 60 gramos de Garbanzo cocido
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva. 2. Hornear a 170 °C por 25 minutos. 3. Retirar del horno y agregar los condimentos. 4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.	

Jueves	Pollo al achiote	
Comida		
		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla
		1 1/2 taza de Jugo de naranja
	1 1/2 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita
		1 165 gramos de Pechuga de pollo
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla. 2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos. 3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar. 4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.	





Viernes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate huaje</li><li>1 1 cucharada sopera de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías</li><li>1 2 piezas de Clara de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.</li><li>2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.</li></ol>
 imglogo	

Viernes	Tacos de lenteja
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 cucharada de servir de Lentejas</li><li>1 2 cucharada sopera de Crema</li><li>1 3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>1 60 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.</li><li>2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.</li></ol>

Viernes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 4 piezas de Galletas Habaneras</li><li>1 30 gramos de Queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el queso.</li><li>2. Untar las galletas con el guacamole.</li></ol>



Viernes	Tortitas de brócoli
<p data-bbox="305 300 380 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✕</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✕ imglogo</p>	<p data-bbox="597 354 708 375"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 380 1507 464" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 380 881 401">1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li data-bbox="938 380 1206 401">1 1/2 taza de Cebolla y ajo</li> <li data-bbox="1263 380 1507 401">1 1/2 taza de Espinacas</li> <li data-bbox="634 436 824 457">1 1 taza de Brócoli</li> <li data-bbox="938 436 1133 457">1 2 pieza de Huevo</li> </ul> <p data-bbox="597 495 727 516"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 520 1513 688" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 520 1276 541">1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.</li> <li data-bbox="597 543 748 564">2. Dejar enfriar.</li> <li data-bbox="597 567 1295 588">3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.</li> <li data-bbox="597 590 1513 642">4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.</li> <li data-bbox="597 644 987 665">5. Servir sobre una cama de espinacas.</li> <li data-bbox="597 667 878 688">6. Acompañar con aguacate.</li> </ol>

Sábado	Claras de huevo en salsa de tomate
<p data-bbox="277 850 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✕</p>	<p data-bbox="597 867 708 888"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 892 1507 1102" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 892 846 913">1 1 pieza de Tomate</li> <li data-bbox="987 892 1190 934">1 1 taza de Verdura mixta</li> <li data-bbox="1263 892 1474 913">1 1 pieza de Tortilla</li> <li data-bbox="634 972 889 1014">1 1 cucharada sopera de Requesón</li> <li data-bbox="987 972 1174 1014">1 2 pieza de Papa Cambray</li> <li data-bbox="1263 972 1507 1014">1 2 pieza de Claras de huevo</li> <li data-bbox="634 1052 930 1094">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> </ul> <p data-bbox="597 1140 727 1161"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1165 1513 1287" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1165 1235 1186">1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).</li> <li data-bbox="597 1188 1513 1230">2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.</li> <li data-bbox="597 1232 959 1253">3. Poner a hervir las papas cambray.</li> <li data-bbox="597 1255 1219 1276">4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.</li> </ol>

Sábado	Edamames con ajonjolí
<p data-bbox="289 1402 396 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✕</p>	<p data-bbox="597 1539 708 1560"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1564 1377 1585" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1564 865 1585">1 1 taza de edamames</li> <li data-bbox="995 1564 1377 1585">1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí</li> </ul> <p data-bbox="597 1623 727 1644"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1648 1513 1711" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1648 1474 1669">1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.</li> <li data-bbox="597 1671 703 1692">2. Escurrir.</li> <li data-bbox="597 1694 1513 1715">3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.</li> </ol>





Domingo	Molletes ligeros					
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li> <li>  1 cucharada de servir de frijol molido</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de aguacate</li> <li>  40 gramos de queso panela desmoronado</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 rebanada de pan integral de 50 calorías</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li> <li>  1 cucharada de servir de frijol molido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de aguacate</li> <li>  40 gramos de queso panela desmoronado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 rebanada de pan integral de 50 calorías</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li> <li>  1 cucharada de servir de frijol molido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de aguacate</li> <li>  40 gramos de queso panela desmoronado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 rebanada de pan integral de 50 calorías</li> </ul>				

Domingo	Quesadilla con aguacate					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de Aguacate mediano</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de Aguacate mediano</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de Aguacate mediano</li> </ul>				

Domingo	Rollitos de pavo con espinacas					
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 taza de Arroz</li> <li>  2 taza de Espinacas</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Zanahoria rallada</li> <li>  80 gramos de Queso panela light</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li> <li>  150 gramos de Molida de pavo o pollo</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria. 3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela. 4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire. 5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista. 6. Acompañar con arroz.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 taza de Arroz</li> <li>  2 taza de Espinacas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Zanahoria rallada</li> <li>  80 gramos de Queso panela light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li> <li>  150 gramos de Molida de pavo o pollo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 taza de Arroz</li> <li>  2 taza de Espinacas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Zanahoria rallada</li> <li>  80 gramos de Queso panela light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li> <li>  150 gramos de Molida de pavo o pollo</li> </ul>				



Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india			
<p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p> <p data-bbox="121 369 147 401">✕</p> <p data-bbox="228 520 321 552">✕ imglogo</p>	<p data-bbox="760 254 1369 285"><b>Manzana con requesón y nuez de la india</b></p> <p data-bbox="597 447 711 468"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 472 813 520">1 3/4 de pieza de Manzana verde</td><td data-bbox="911 472 1187 520">1 2 cucharadas soperas de Requesón</td><td data-bbox="1227 472 1479 520">1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td></tr></table> <p data-bbox="597 554 727 575"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 575 1146 596">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</p>	1 3/4 de pieza de Manzana verde	1 2 cucharadas soperas de Requesón	1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
1 3/4 de pieza de Manzana verde	1 2 cucharadas soperas de Requesón	1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal		

Domingo	Queso flameado con verduras						
<p data-bbox="305 846 386 877">Cena</p> <p data-bbox="121 919 147 951">✕</p>	<p data-bbox="841 804 1287 835"><b>Queso flameado con verduras</b></p> <p data-bbox="597 932 711 953"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 957 886 1005">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td data-bbox="935 957 1203 1005">1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="1260 957 1511 1005">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="634 1039 870 1087">1 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td><td data-bbox="935 1039 1179 1087">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1121 727 1142"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1142 1511 1215">1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita. 2. Acompañar con tortillas y guacamole.</p>	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	
1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					
1 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole						