



Lunes	Omelette con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 1 taza de Espinacas2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas3 pieza de Claras de huevo60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.3. Rellenar con espinacas y queso.4. Acompañar con aguacate y tortillas.
 imglogo	

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.2. Untar sobre el pan tostado.



Lunes	Fast mix de zanahoria		
Snack 2   imglogo	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 jugo de limón al gusto 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de zanahoria rallada 1 9 piezas de pistache 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de pepino

Lunes	Tinga de pollo		
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate bola 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. 2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. 3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. 4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Lechuga 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Martes	Calabacita rellena de picadillo		
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1 pieza de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate. 3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min. 4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa. 5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado. 6. Acompañar con rodajas de papa. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Papa 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Calabaza alargada 1 40 gramos de Carne molida de res



Martes	Quesadilla con aguacate			
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. 	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano		

Martes	Crema de zanahoria y pollo												
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 sazónador de pollo al gusto</td> <td>1 1/4 de taza de cebolla</td> <td>1 1/2 taza de leche light o vegetal</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de caldo de pollo</td> <td>1 3/4 de taza de papa</td> <td>1 1 taza de zanahoria</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> <td>1 1 cucharada sopera de crema light</td> <td>1 1 taza de pimienta morrón y cebolla</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de tortilla</td> <td>1 100 gramos de milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla. 2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche. 3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto. 4. Servir con crema ligera. 5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente. 6. Agregar la milanesa de pollo en tiras. 7. Sazonar con pimienta. 8. Acompañar con tortilla. 	1 sazónador de pollo al gusto	1 1/4 de taza de cebolla	1 1/2 taza de leche light o vegetal	1 1/2 taza de caldo de pollo	1 3/4 de taza de papa	1 1 taza de zanahoria	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 cucharada sopera de crema light	1 1 taza de pimienta morrón y cebolla	1 1 pieza de tortilla	1 100 gramos de milanesa de pollo	
1 sazónador de pollo al gusto	1 1/4 de taza de cebolla	1 1/2 taza de leche light o vegetal											
1 1/2 taza de caldo de pollo	1 3/4 de taza de papa	1 1 taza de zanahoria											
1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 cucharada sopera de crema light	1 1 taza de pimienta morrón y cebolla											
1 1 pieza de tortilla	1 100 gramos de milanesa de pollo												

Martes	Melón y almendras		
Snack 2 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Melón</td> <td>1 10 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 	1 1 taza de Melón	1 10 pieza de Almendras
1 1 taza de Melón	1 10 pieza de Almendras		



Martes	Calabacitas rellenas de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 135 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar el pollo con salsa casera.2. Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen.3. Acompañar con aguacate.
imglogo	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 2 pieza de Calabacita

Miércoles	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de cebolla picada1 1 rebanada de pan integral1 15 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.3. Servir con aguacate y pan integral.
	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de serv de frijol molido1 1 taza de espinacas1 2 piezas de claras de huevo

Miércoles	Papitas cambray con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.
	<ul style="list-style-type: none">1 5 piezas de Papa cambray1 30 gramos de Queso panela



Miércoles	Pollo con champiñones y arroz								
<p>Comida</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 399 917 451">1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido</td> <td data-bbox="933 399 1226 451">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="1242 399 1536 451">1 3 tazas de Champiñón crudo rebanado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 483 917 535">1 3 cucharadas sopera de Crema ácida</td> <td data-bbox="933 483 1226 535">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> <td data-bbox="1242 483 1536 535">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo. 2. Agregar la crema y champiñones. 3. Acompañar con arroz salvaje. 			1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 3 tazas de Champiñón crudo rebanado	1 3 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 3 tazas de Champiñón crudo rebanado							
1 3 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías							

Miércoles	Helado de fruta natural				
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 1029 1144 1060">1 1 1/2 taza de Fruta congelada</td> <td data-bbox="1161 1029 1536 1060">1 7 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua. 			1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 7 pieza de Almendras
1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 7 pieza de Almendras				

Miércoles	Pan con queso y huevo estrellado								
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 1501 885 1554">1 1/3 taza de Aguacate</td> <td data-bbox="901 1501 1161 1554">1 1/2 taza de Espinacas</td> <td data-bbox="1177 1501 1536 1554">1 1 pieza de Pan tostado integral</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1585 885 1617">1 1 pieza de Huevo</td> <td data-bbox="901 1585 1161 1617">1 1 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="1177 1585 1536 1638">1 30 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. 2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. 3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan. 			1 1/3 taza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de Pan tostado integral	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 30 gramos de Queso Oaxaca light
1 1/3 taza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de Pan tostado integral							
1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 30 gramos de Queso Oaxaca light							



Jueves	Tacos mexicanos		
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Uva 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p>Postre: uvas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> 60 gramos de Molida de res

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de manzana <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consumir frescos. 	<ul style="list-style-type: none"> 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo 	



Jueves	Snack botanero
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Salchicha de pavo 1 1 pieza de Jitomate 1 1 taza de Pepino 1 4 pieza de Aceitunas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Jueves	Entomatadas de queso
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 1 60 gramos de queso panela o queso fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. 2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. 3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. 4. Acompañar con aguacate.

Viernes	Egg-In-A-Hole
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Salsa casera al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Pico de gallo 1 1 pieza de Huevo 1 2 rebanada de Pan integral <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guisar el pico de gallo y reservar. 2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal. 3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados. 4. Tostar el resto del pan. 5. Acompañar con aguacate y salsa.



Viernes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 1 cucharada sopera de plátano machacado 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. 2. Untar sobre el rice cake.

Viernes	Ensalada veggie con arándanos y piña
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado <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.

Viernes	Uvas congeladas
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Uvas congeladas 12 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras.



Viernes	Milanesa de res con verduras y arroz
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Arroz 1 taza de Verduras 150 gramos de Milanesa de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

Sábado	Cereal con leche
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes 1 taza de Leche light 2 cucharada cafetera de almendra fileteada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado	Yogurt con granola y almendras
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 2 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado**Edamames con ajonjolí**

Snack 2

**Ingredientes**

- 1 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

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**Omelette con acelgas y jitomate**

Cena

**Ingredientes**

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.



Domingo	Papitas con morrón								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 409 876 472">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="893 409 1185 472">1 1/2 taza de Pico de gallo</td> <td data-bbox="1218 409 1510 472">1 1 pieza de Pimiento verde chico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 493 876 556">1 1 pieza de Papa</td> <td data-bbox="893 493 1185 556">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón. 2. Acompañar con aguacate. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 pieza de Pimiento verde chico	1 1 pieza de Papa	1 2 rebanada de Jamón de pavo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 pieza de Pimiento verde chico							
1 1 pieza de Papa	1 2 rebanada de Jamón de pavo								

Domingo	Pan tostado con claras de huevo y aguacate								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 955 876 1018">1 1/2 pieza de Tomate huaje</td> <td data-bbox="893 955 1185 1018">1 1 cucharada sopera de Aguacate</td> <td data-bbox="1218 955 1510 1018">1 1 pieza de Pan tostado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1039 876 1102">1 2 piezas de Clara de huevo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. 2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate. 			1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 cucharada sopera de Aguacate	1 1 pieza de Pan tostado	1 2 piezas de Clara de huevo		
1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 cucharada sopera de Aguacate	1 1 pieza de Pan tostado							
1 2 piezas de Clara de huevo									

Domingo	Tiradito de pulpo											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1459 876 1501">1 1/2 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="893 1459 1185 1501">1 1 taza de Cilantro</td> <td data-bbox="1218 1459 1510 1501">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1533 876 1585">1 2 pieza de Limon</td> <td data-bbox="893 1533 1185 1585">1 3 pieza de Chile jalapeño</td> <td data-bbox="1218 1533 1510 1585">1 4 Pieza de Tostadas Horenadas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1617 876 1669">1 6 pieza de Cebollita cambray</td> <td data-bbox="893 1617 1185 1669">1 6 pieza de Papa cambray</td> <td data-bbox="1218 1617 1510 1669">1 75 gramos de Pulpo cocido</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro. 2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto). 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray. 			1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray	1 75 gramos de Pulpo cocido
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite										
1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas										
1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray	1 75 gramos de Pulpo cocido										



Domingo	Naranjas y almendras
Snack 2	
	<p data-bbox="594 457 711 485">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 485 1325 512" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 485 857 512">1 2 piezas de Naranja<li data-bbox="1073 485 1325 512">1 12 piezas de Almendra <p data-bbox="594 541 727 569">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 569 967 596" style="list-style-type: none"><li data-bbox="594 569 967 596">1. Acompañar la fruta con almendras.

 imglogo

Domingo	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Cena	
	<p data-bbox="594 995 711 1022">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1022 1463 1075" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1022 824 1075">1 1/2 taza de fruta picada<li data-bbox="927 1022 1068 1075">1 4 piezas de Almendras<li data-bbox="1208 1022 1463 1075">1 125 gramos de Yogurt griego <p data-bbox="594 1104 727 1131">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 1131 927 1159" style="list-style-type: none"><li data-bbox="594 1131 927 1159">1. Mezclar todos los ingredientes.