



Lunes	Panela asada con verduras								
Desayuno   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td> <td>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td>1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Queso panela</td> <td>1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td> <td>1 1 pieza de Durazno prisco</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado. 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. <p>Postre: durazno.</p>			1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico	1 60 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco
1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico							
1 60 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco							

Lunes	Galletas habaneras con requeson					
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 cucharada sopera de Requeson</td> <td>1 4 pieza de Galletas habaneras</td> <td>1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón. 			1 3 cucharada sopera de Requeson	1 4 pieza de Galletas habaneras	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
1 3 cucharada sopera de Requeson	1 4 pieza de Galletas habaneras	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole				

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada											
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras</td> <td>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada de servir de frijoles</td> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td>1 1 taza de melón picado</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de tortilla de maíz</td> <td>1 120 gramos de milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. 2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. 3. Postre: melón picado. 			1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado	1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido										
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado										
1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo											



Lunes	Ensalada caprese		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola
imglogo	1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 20 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.		

Lunes	Bowl de Verduras asadas con pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Pimientos	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 taza de Cebolla
	1 1/2 taza de Brocoli	1 3 cucharada sopera de Guacamole	1 6 pieza de Papa Cabray
	1 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
	Procedimiento		
	1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.		
	2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.		
	3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.		

Martes	Quesadilla de queso panela con elote		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido	1 1/2 pieza de Manzana	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 60 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.		



Martes	Jicama con zanahoria					
Snack 1   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Jicama picada 2 pieza de Galletas habaneras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Zanahoria picada 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Limon </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Jicama picada 2 pieza de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Zanahoria picada 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Limon
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Jicama picada 2 pieza de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Zanahoria picada 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Limon 				

Martes	Pollo con ensalada y pasta					
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 tazas de Lechuga 70 gramos de Pasta penne </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 6 piezas de Tomates cherry </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta. 3. Aderezar la ensalada. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 tazas de Lechuga 70 gramos de Pasta penne 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 6 piezas de Tomates cherry
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 tazas de Lechuga 70 gramos de Pasta penne 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 6 piezas de Tomates cherry 				

Martes	Huevo duro con jitomate					
Snack 2 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Guayaba 3/4 de pieza de Huevo cocido </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hervir el huevo por 10 minutos. 2) Hacer una salsa con el tomate. 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. 4) Partir por la mitad el huevo cocido. 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Guayaba 3/4 de pieza de Huevo cocido 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Guayaba 3/4 de pieza de Huevo cocido 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada 				



Martes	Pizza Vegetariana								
<p data-bbox="305 296 383 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 144 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 380 708 405">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 415 862 443">1 1/2 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="932 405 1146 453">1 1 pieza de Pan pita arabe taquero</td> <td data-bbox="1224 405 1511 453">1 11/2 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 485 867 533">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 590 1406 617">1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén. <li data-bbox="597 617 1503 665">2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate. 			1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 11/2 cucharada sopera de Guacamole	1 60 gramos de Queso Oaxaca light		
1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 11/2 cucharada sopera de Guacamole							
1 60 gramos de Queso Oaxaca light									

Miércoles	Avena pastel de zanahoria								
<p data-bbox="272 848 412 879">Desayuno</p> <p data-bbox="120 921 144 953">✘</p>	<p data-bbox="597 919 708 940">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 947 846 995">1 Canela y vainilla al gusto</td> <td data-bbox="932 957 1143 984">1 1/3 taza de Avena</td> <td data-bbox="1224 947 1471 995">1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1026 894 1075">1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar</td> <td data-bbox="932 1026 1167 1075">1 10 pieza de Corazón de nuez</td> <td data-bbox="1224 1026 1463 1075">1 75 gramos de Queso cottage light</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1108 727 1129">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1129 1321 1157">1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto. <li data-bbox="597 1157 1495 1205">2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción. <li data-bbox="597 1205 954 1232">3. Servir con queso cottage y pasas. 			1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar	1 10 pieza de Corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light
1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Zanahoria rallada							
1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar	1 10 pieza de Corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light							

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate								
<p data-bbox="289 1400 396 1432">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1474 144 1505">✘</p>	<p data-bbox="597 1497 708 1518">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1524 862 1572">1 1/2 pieza de Tomate huaje</td> <td data-bbox="932 1524 1195 1572">1 1 cucharada sopera de Aguacate</td> <td data-bbox="1292 1524 1471 1572">1 1 pieza de Pan tostado</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1604 862 1652">1 2 piezas de Clara de huevo</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1707 1170 1734">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. <li data-bbox="597 1734 1122 1761">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									



Miércoles	Sopa de garbanzos y espinacas											
<p data-bbox="289 296 397 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 310 711 331">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 338 1529 552"> <tr> <td data-bbox="634 338 971 380">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="984 338 1219 380">1 1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="1252 338 1529 380">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 415 971 468">1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td> <td data-bbox="984 415 1219 468">1 1 1/2 taza de garbanzo cocido</td> <td data-bbox="1252 415 1529 468">1 2 piezas de Tomate guaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 499 971 552">1 2 tazas de caldo de verduras</td> <td data-bbox="984 499 1219 552">1 2 tazas de espinaca cruda picada</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 583 727 604">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 606 1485 730" style="list-style-type: none"> 1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. 2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. 3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. 4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere. 			1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 1 1/2 taza de garbanzo cocido	1 2 piezas de Tomate guaje	1 2 tazas de caldo de verduras	1 2 tazas de espinaca cruda picada	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva										
1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 1 1/2 taza de garbanzo cocido	1 2 piezas de Tomate guaje										
1 2 tazas de caldo de verduras	1 2 tazas de espinaca cruda picada											

Miércoles	Durazno y almendras				
<p data-bbox="289 846 397 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="597 1010 711 1031">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1035 1382 1056"> <tr> <td data-bbox="634 1035 1117 1056">1 2 piezas de Durazno prisco</td> <td data-bbox="1130 1035 1382 1056">1 12 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1110 967 1131" style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 			1 2 piezas de Durazno prisco	1 12 piezas de Almendra
1 2 piezas de Durazno prisco	1 12 piezas de Almendra				

Miércoles	Taqitos de queso panela y champiñón								
<p data-bbox="305 1398 381 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✘</p>	<p data-bbox="597 1482 711 1503">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1507 1529 1638"> <tr> <td data-bbox="634 1507 971 1560">1 Salsa casera sin aceite al gusto</td> <td data-bbox="984 1507 1219 1560">1 1/4 taza de Cebolla rebanada</td> <td data-bbox="1252 1507 1529 1560">1 1/2 taza de Champiñones picados</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1587 971 1640">1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td data-bbox="984 1587 1219 1640">1 2 pieza de Tortillas de maíz</td> <td data-bbox="1252 1587 1529 1640">1 60 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1671 727 1692">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1694 1433 1766" style="list-style-type: none"> 1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas. 2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela. 3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto. 			1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela
1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados							
1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela							



Jueves	Quesadillas con aguacate			
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</td> <td>1 90 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</p>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 90 gramos de Queso Oaxaca light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 90 gramos de Queso Oaxaca light		

Jueves	Arándanos, almendras y jícama			
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td> <td>1 3/4 de taza de jícama picada</td> <td>1 10 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar los ingredientes.</p>	1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 10 piezas de Almendras
1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 10 piezas de Almendras		

Jueves	Milanesa de res con espagueti									
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> <td>1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema</td> <td>1 161 gramos de Espagueti integral cocido</td> </tr> <tr> <td>1 105 gramos de Milanesa de res</td> <td>1 1 1/2 de pieza de Chile poblano</td> <td>1 1/4 de taza de Leche Lala Light</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1) Preparar la milanesa a la plancha. 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto). 3) Acompañar con verduras.</p>	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 161 gramos de Espagueti integral cocido	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1/4 de taza de Leche Lala Light	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla		
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 161 gramos de Espagueti integral cocido								
1 105 gramos de Milanesa de res	1 1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1/4 de taza de Leche Lala Light								
1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla										



Jueves	Quesadilla con aguacate			
<p>Snack 2</p> <p>  imglogo</p>	<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		

Jueves	Jitomate relleno de pollo y quinoa						
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 pieza de Tomate</td> <td>1 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya</td> <td>1 28 gramos de Quinoa</td> </tr> <tr> <td>1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo. 2. Cortar el pollo en cubos finos. 3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto. 4. Una ves listo rellenar los tomates. 	1 2 pieza de Tomate	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya	1 28 gramos de Quinoa	1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 2 pieza de Tomate	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya	1 28 gramos de Quinoa					
1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel							

Viernes	Taquitos de deshebrada						
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de verduras al gusto</td> <td>1 1/4 de taza de salsa casera</td> <td>1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Carne para deshebrar</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. 2. Preparar los taquitos con las tortillas. 3. Acompañar con salsa casera sin aceite. 	1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías	1 60 gramos de Carne para deshebrar		
1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías					
1 60 gramos de Carne para deshebrar							



Viernes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle											
<p data-bbox="305 296 380 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 300 708 321">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 323 1495 562"> <tr> <td data-bbox="634 323 938 373">1 2 tazas de Champiñón crudo entero</td> <td data-bbox="971 323 1274 373">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td data-bbox="1287 323 1495 373">1 1 pieza de Ajo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 405 938 455">1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural</td> <td data-bbox="971 405 1274 455">1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</td> <td data-bbox="1287 405 1495 455">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 487 938 562">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana</td> <td data-bbox="971 487 1274 562">1 1/4 de taza de Col morada cruda picada</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 594 727 615">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 617 1495 737">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.</p>			1 2 tazas de Champiñón crudo entero	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Ajo	1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural	1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana	1 1/4 de taza de Col morada cruda picada	
1 2 tazas de Champiñón crudo entero	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Ajo										
1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural	1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite										
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana	1 1/4 de taza de Col morada cruda picada											

Sábado	Pizza Vegetariana								
<p data-bbox="274 846 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="597 930 708 951">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 953 1495 1087"> <tr> <td data-bbox="634 953 938 1003">1 1/2 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="971 953 1274 1003">1 1 pieza de Pan pita arabe taquero</td> <td data-bbox="1287 953 1495 1003">1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1035 938 1087">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1119 727 1140">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1142 1495 1213">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 y encima el tomate.</p>			1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 60 gramos de Queso Oaxaca light		
1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole							
1 60 gramos de Queso Oaxaca light									

Sábado	Zanahorias mini con aderezo casero					
<p data-bbox="285 1398 396 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✘</p>	<p data-bbox="597 1524 708 1545">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1547 1495 1619"> <tr> <td data-bbox="634 1547 938 1619">1 1 cucharada cafetera de mayonesa</td> <td data-bbox="971 1547 1274 1619">1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td> <td data-bbox="1287 1547 1495 1619">1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1650 727 1671">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1673 1495 1724">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.</p>			1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)				



Sábado	Pollo con ejotes y camote		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Ejotes	1 1 pieza de Camote
	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento 1. Lavar y cortar el camote en tiras. 2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.		

Sábado	Paleta de yogurth con granola		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola
	1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
	Procedimiento 1. Integrar todos los ingredientes en un bowl. 2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.		

Sábado	Ensalada de coditos con pepino		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de pepino en cuadritos	1 1 de taza de pasta de coditos integral	1 1 cucharada cafetera de mayonesa light
	1 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo		
	Procedimiento 1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiriera una textura al dente. 2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos. 3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.		



Domingo	Ensalada de pollo								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 415 860 468">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td> <td data-bbox="954 415 1193 468">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td> <td data-bbox="1247 415 1510 468">1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 499 893 552">1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> <td data-bbox="954 499 1193 552">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> <td data-bbox="1247 499 1526 552">1 1/2 de pieza de Manzana roja</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes. Postre: manzana.</p>			1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/2 de pieza de Manzana roja
1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida							
1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/2 de pieza de Manzana roja							

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1018 852 1050">1 1 taza de zanahoria</td> <td data-bbox="954 1018 1144 1050">1 1 taza de jícama</td> <td data-bbox="1247 1018 1461 1050">1 8 piezas almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.</p>			1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 8 piezas almendras
1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 8 piezas almendras				

Domingo	Papa Rellena								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1484 795 1537">1 1 taza de Champiñones</td> <td data-bbox="914 1495 1112 1526">1 1 taza de Cebolla</td> <td data-bbox="1247 1495 1461 1526">1 11/2 pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1568 868 1621">1 20 gramos de Queso panela</td> <td data-bbox="914 1568 1177 1621">1 31/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td data-bbox="1247 1568 1510 1621">1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. En un sartén poner el agua para cocer las papas. 2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla. 3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado. 4. Rallar el queso y espolvorearlo.</p>			1 1 taza de Champiñones	1 1 taza de Cebolla	1 11/2 pieza de Papa	1 20 gramos de Queso panela	1 31/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 taza de Champiñones	1 1 taza de Cebolla	1 11/2 pieza de Papa							
1 20 gramos de Queso panela	1 31/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel							



Domingo	Plátano con queso cottage y almendra
<p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p>   imglogo	<p data-bbox="776 254 1349 285">Plátano con queso cottage y almendra</p> <p data-bbox="597 436 711 457">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 464 1507 510" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 464 813 510"> 1/3 de pieza de plátano<li data-bbox="878 464 1166 510"> 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada<li data-bbox="1235 464 1507 510"> 3 cucharadas soperas de queso cottage <p data-bbox="597 541 727 562">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 569 1466 615" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 569 1466 615">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Domingo	Jitomate relleno de pollo y quinoa
<p data-bbox="305 846 386 877">Cena</p> 	<p data-bbox="813 804 1312 835">Jitomate relleno de pollo y quinoa</p> <p data-bbox="597 919 711 940">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 947 1507 1077" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 947 846 978"> 2 pieza de Tomate<li data-bbox="971 947 1271 993"> 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de soya<li data-bbox="1336 947 1507 993"> 28 gramos de Quinoa<li data-bbox="634 1024 922 1077"> 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p data-bbox="597 1108 727 1129">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1136 1393 1230" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1136 1117 1157">1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.<li data-bbox="597 1157 914 1178">2. Cortar el pollo en cubos finos.<li data-bbox="597 1178 1393 1199">3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.<li data-bbox="597 1199 954 1230">4. Una ves listo rellenar los tomates.