



Lunes	Omelette con queso								
Desayuno   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 pieza de Aguacate</td> <td> 1/2 taza de Pico de gallo</td> <td> 1 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td> 2 pieza de Claras de huevo</td> <td> 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <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. 			1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 taza de Espinacas	2 pieza de Claras de huevo	60 gramos de Queso Oaxaca light	
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 taza de Espinacas							
2 pieza de Claras de huevo	60 gramos de Queso Oaxaca light								

Lunes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate								
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 pieza de Tomate huaje</td> <td> 1 cucharada sopera de Aguacate</td> <td> 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías</td> </tr> <tr> <td> 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. 			1/2 pieza de Tomate huaje	1 cucharada sopera de Aguacate	1 pieza de Pan tostado de 50 calorías	2 piezas de Clara de huevo		
1/2 pieza de Tomate huaje	1 cucharada sopera de Aguacate	1 pieza de Pan tostado de 50 calorías							
2 piezas de Clara de huevo									

Lunes	Ensalada de carne picada											
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 taza de Cebolla</td> <td> 1 pieza de Tomate</td> <td> 1 1/2 taza de Uvas</td> </tr> <tr> <td> 2 cucharada sopera de Crema light</td> <td> 3 tazas de Lechuga</td> <td> 3 tazas de Totopos</td> </tr> <tr> <td> 75 gramos de Carne molida extra magra</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes. 2. combinar la ensalada con los totopos. 3. Postre: Uvas. 			1/2 taza de Cebolla	1 pieza de Tomate	1 1/2 taza de Uvas	2 cucharada sopera de Crema light	3 tazas de Lechuga	3 tazas de Totopos	75 gramos de Carne molida extra magra		
1/2 taza de Cebolla	1 pieza de Tomate	1 1/2 taza de Uvas										
2 cucharada sopera de Crema light	3 tazas de Lechuga	3 tazas de Totopos										
75 gramos de Carne molida extra magra												



Lunes	Mug-Cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1 1/4 pieza de Plátano maduro 1 18 gramos de Avena 1 1 pieza de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.
imglogo	

Lunes	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 rebanada de Pan tostado 1 3 tazas de Champiñón crudo entero 1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Ajo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

Martes	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de verduras 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 1 1 pieza de huevo 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 1 pieza de guayaba 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. 2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. 3. Postre: Guayaba.



Martes	Papitas cambray con queso panela					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 457 911 506">1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td> <td data-bbox="992 457 1195 506">1 4 piezas de Papa cambray</td> <td data-bbox="1268 457 1511 506">1 30 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <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. 			1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 4 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 4 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela				

Martes	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 938 850 987">1 1/4 taza de Lentaja cocida</td> <td data-bbox="919 938 1167 987">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1208 938 1468 987">1 1/2 taza de Champiñon cocido</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1022 829 1071">1 2/3 taza de Arroz integral</td> <td data-bbox="919 1022 1146 1071">1 2 tazas de Espinaca cruda</td> <td data-bbox="1208 1022 1479 1071">1 160 gramos de Filete de pescado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén. 2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato. 3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas. 			1 1/4 taza de Lentaja cocida	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñon cocido	1 2/3 taza de Arroz integral	1 2 tazas de Espinaca cruda	1 160 gramos de Filete de pescado
1 1/4 taza de Lentaja cocida	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñon cocido							
1 2/3 taza de Arroz integral	1 2 tazas de Espinaca cruda	1 160 gramos de Filete de pescado							

Martes	Verduras con aderezo				
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1581 886 1608">1 1/4 taza de Verduras</td> <td data-bbox="1032 1581 1382 1608">1 3 cucharada sopera de Aderezo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar las verduras con aderezo. 			1 1/4 taza de Verduras	1 3 cucharada sopera de Aderezo
1 1/4 taza de Verduras	1 3 cucharada sopera de Aderezo				



Martes	Milanesa de res y ensalada						
Cena							
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 pieza de Aguacate</td> <td> 1/2 taza de Pepino</td> <td> 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td> 3 taza de Lechuga</td> <td> 90 gramos de Milanesa de res</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha. 	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pepino	1 pieza de Jitomate	3 taza de Lechuga	90 gramos de Milanesa de res	
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pepino	1 pieza de Jitomate					
3 taza de Lechuga	90 gramos de Milanesa de res						

Miércoles	Burritos de huevo y champiñones						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 pieza de Aguacate</td> <td> 1/2 taza de Champiñones</td> <td> 3/4 taza de Fruta picada</td> </tr> <tr> <td> 1 pieza de Jitomate</td> <td> 2 pieza de Claras de huevo</td> <td> 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate. 2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos. 3. Acompañar con aguacate y fruta como postre. 	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Champiñones	3/4 taza de Fruta picada	1 pieza de Jitomate	2 pieza de Claras de huevo	3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Champiñones	3/4 taza de Fruta picada					
1 pieza de Jitomate	2 pieza de Claras de huevo	3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas					

Miércoles	Melón y almendras		
Snack 1			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 taza de Melón</td> <td> 7 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 	1 taza de Melón	7 pieza de Almendras
1 taza de Melón	7 pieza de Almendras		



Jueves	Queso panela guisado								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td>1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 50 gramos de Queso panela</td> <td>1 1 pieza de Tortilla de maíz</td> <td>1 1/4 de taza de Fruta picada</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. Dejar hervir. Acompañar con tortilla y guacamole. 			1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	1 50 gramos de Queso panela	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole							
1 50 gramos de Queso panela	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada							

Jueves	Gotas de yogurt y fresa					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 tazas de yogurt griego</td> <td>1 5 piezas de Almendras</td> <td>1 8 piezas de Fresas medianas</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Lavar y desinfectar las fresas. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. Acompañar con almendras. 			1 1/2 tazas de yogurt griego	1 5 piezas de Almendras	1 8 piezas de Fresas medianas
1 1/2 tazas de yogurt griego	1 5 piezas de Almendras	1 8 piezas de Fresas medianas				

Jueves	Enchiladas suizas								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 salsa verde casera al gusto</td> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1 cucharada sopera de crema light</td> </tr> <tr> <td>1 3 piezas de tortilla de maíz</td> <td>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). Agregar la salsa casera, crema y aguacate. 			1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light	1 3 piezas de tortilla de maíz	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada	
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light							
1 3 piezas de tortilla de maíz	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada								



Jueves	Verduras con cacahuete							
Snack 2   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 Limón al gusto</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 taza de Pepino</td> <td>1 1/2 taza de Jícama</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Zanahoria</td> <td>9 piezas de Cacahuete tostado sin sal</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.</p>		1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Zanahoria	9 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama						
1 1/2 taza de Zanahoria	9 piezas de Cacahuete tostado sin sal							

Jueves	Pizza Vegetariana							
Cena 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 pieza de Tomate</td> <td style="padding-right: 20px;">1 pieza de Pan pita arabe taquero</td> <td>1 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>45 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén. 2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.</p>		1 1/2 pieza de Tomate	1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 cucharada sopera de Guacamole	45 gramos de Queso Oaxaca light		
1 1/2 pieza de Tomate	1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 cucharada sopera de Guacamole						
45 gramos de Queso Oaxaca light								

Viernes	Tortitas de espinacas							
Desayuno 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td style="padding-right: 20px;">1 taza de Espinacas</td> <td>1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 pieza de Huevo</td> <td>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor. 2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.</p>		1 1/3 pieza de Aguacate	1 taza de Espinacas	1 pieza de Clara de huevo	1 pieza de Huevo	3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 taza de Espinacas	1 pieza de Clara de huevo						
1 pieza de Huevo	3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas							



Viernes	Pera al horno
<p data-bbox="289 296 396 327">Snack 1</p> <p data-bbox="120 369 147 401"></p> <p data-bbox="228 520 318 552"> imglogo</p>	<p data-bbox="964 254 1162 285">Pera al horno</p> <p data-bbox="597 447 708 470">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 472 1511 499" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 472 818 499">1 Canela al gusto<li data-bbox="862 472 1062 499">1 1/2 pieza de Pera<li data-bbox="1130 472 1511 499">1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar <p data-bbox="597 527 727 550">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 552 1455 602" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1455 579">1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.<li data-bbox="597 581 906 602">2. Servir con yogur por encima.

Viernes	Paleta de yogurth con granola
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 147 951"></p>	<p data-bbox="841 804 1286 835">Paleta de yogurth con granola</p> <p data-bbox="597 930 708 953">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 955 1500 1087" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 955 818 1005">1 Canela molida y vainilla al gusto<li data-bbox="922 955 1159 1005">1 1/2 taza de Leche de almendra<li data-bbox="1260 955 1500 1005">1 1 cucharada cafetera de Granola<li data-bbox="634 1037 862 1087">1 1 pieza de Almendra triturada<li data-bbox="922 1037 1170 1087">1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar <p data-bbox="597 1119 727 1142">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1144 1495 1215" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1144 1040 1171">1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.<li data-bbox="597 1173 1495 1215">2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.



Viernes	Claras de huevo con salchicha		
Cena			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Durazno 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Salchicha de pavo
	Procedimiento		
	1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Duranzno.		

Sábado	Cruji-Sándwich		
Desayuno			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 taza de Lechuga 	<ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de Jamón de pavo 7 pieza de Galleta salada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Mayonesa
	Procedimiento		
	1. Untar con mayonesa las galletas. 2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.		

Sábado	Naranjas y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 7 piezas de Almendra 	
	Procedimiento		
	1. Acompañar la fruta con almendras.		



Sábado	Pollo con pimientos		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate
	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico
imglogo	1 1 pieza de Tostada Horneada	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.		
	2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.		
	3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.		
	4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.		

Sábado	Zanahoria con aderezo de pepino		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1 1/2 taza de Pepino picado	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
	Procedimiento		
	1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.		
	2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.		
	3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.		
	4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.		

Sábado	Fajitas de pollo con verduras		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
	1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Papa picada	
	Procedimiento		
	1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.		
	2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.		



Domingo	Taquitos de jicama con requesón								
<p>Desayuno</p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1 taza de Pepino rallado</td> <td>1 3 pieza de Tortillas de jicama</td> </tr> <tr> <td>1 3 cucharada sopera de Requesón</td> <td>1 3 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 4 pieza de Habaneras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar los vegetales y rallarlos. 2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales. 3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole. 			1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 3 pieza de Tortillas de jicama	1 3 cucharada sopera de Requesón	1 3 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Habaneras
1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 3 pieza de Tortillas de jicama							
1 3 cucharada sopera de Requesón	1 3 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Habaneras							

Domingo	Rollitos de calabaza con queso panela								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Calabaza</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 3 pieza de Habaneras</td> </tr> <tr> <td>1 35 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. 2. Acompañar con galletas habaneras. 			1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Habaneras	1 35 gramos de Queso panela		
1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Habaneras							
1 35 gramos de Queso panela									

Domingo	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de Lentaja cocida</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Champiñon cocido</td> </tr> <tr> <td>1 2/3 taza de Arroz integral</td> <td>1 2 tazas de Espinaca cruda</td> <td>1 160 gramos de Filete de pescado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén. 2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato. 3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas. 			1 1/4 taza de Lentaja cocida	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñon cocido	1 2/3 taza de Arroz integral	1 2 tazas de Espinaca cruda	1 160 gramos de Filete de pescado
1 1/4 taza de Lentaja cocida	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñon cocido							
1 2/3 taza de Arroz integral	1 2 tazas de Espinaca cruda	1 160 gramos de Filete de pescado							



Domingo	Pera al horno
<p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p>   imglogo	<p data-bbox="964 254 1162 285">Pera al horno</p> <p data-bbox="597 447 708 468">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 472 1511 495" style="list-style-type: none"> Canela al gusto 1/2 pieza de Pera 30 gramos de Yogur griego sin azúcar <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 552 1455 600" style="list-style-type: none">1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.2. Servir con yogur por encima.

Domingo	Quesadilla en tortilla de nopal
<p data-bbox="306 848 383 879">Cena</p> 	<p data-bbox="846 806 1284 837">Quesadilla en tortilla de nopal</p> <p data-bbox="597 932 708 953">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 957 1484 1087" style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Naranja 3 pieza de Tortilla de nopal 45 gramos de Queso oaxaca light <p data-bbox="597 1119 727 1140">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1144 1455 1213" style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.2. Postre: 1 Naranja.