



Lunes	Tortilla española											
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 394 958 447">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="998 394 1226 447">1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1266 394 1485 447">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 478 958 531">1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</td> <td data-bbox="998 478 1226 531">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> <td data-bbox="1266 478 1485 531">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="633 562 868 594">1 2 piezas de Guayaba</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén. 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. <p>Postre: guayaba.</p>			1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 2 piezas de Guayaba		
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada										
1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco										
1 2 piezas de Guayaba												

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1029 812 1102">1 1/4 pieza de Manzana verde golden</td> <td data-bbox="901 1029 1177 1102">1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td> <td data-bbox="1234 1029 1526 1102">1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana. 			1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego				

Lunes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate																							
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1449 820 1522">1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td> <td data-bbox="868 1449 1055 1522">1 1/4 de pieza de papa picada</td> <td data-bbox="1112 1449 1291 1522">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1564 803 1617">1 1/2 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="868 1564 1063 1617">1 1/2 taza de champiñón crudo</td> <td data-bbox="1112 1554 1250 1627">1 1/2 taza de berenjena picada</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1669 820 1722">1 1 pieza de chile poblano</td> <td data-bbox="868 1659 1039 1732">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> <td data-bbox="1112 1669 1266 1722">1 1 pieza de diente de ajo</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1774 820 1848">1 1 cucharada sopera de chile ancho picado</td> <td data-bbox="868 1764 1039 1837">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1112 1764 1274 1837">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1339 1764 1502 1837">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate. 				1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass			1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada			1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo			1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	
1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass																						
1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada																						
1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo																						
1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro																					



Lunes	Jicama con zanahoria		
Snack 2			
imglogo			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 pieza de Galletas habaneras
	1 1 pieza de Limon	1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp	
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.		
	2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.		

Lunes	Huarache de nopal con frijoles		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 1 cucharada sopera de crema	1 2 piezas de Nopal
	1 2 piezas de Papa de galeana	1 30 gramos de Queso panela	
	Procedimiento		
	1. Asar los Nopales en comal.		
	2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.		
	3. Acompañar con papa de galeana.		

Martes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 taza de Espinacas crudas
	1 2 rebanadas de Pan integral	1 2 piezas de Clara de huevo	
	Procedimiento		
	1. Cocinar las claras de huevo con jamón.		
	2. Colocar sobre el pan.		
	3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.		



Martes	Uvas congeladas
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Uvas congeladas 7 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Chile chipotle seco 1/2 de taza de Arroz cocido 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 5 cucharadas sopera de Crema ácida 100 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con arroz y verduras.

Martes	Yogurt con granola y almendras
<p>Snack 2</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.



Martes	Cereal con fresas y huevo revuelto								
Cena									
	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td> <td style="width: 33%;">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td> <td style="width: 33%;">1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table>			1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz							
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite								
	Procedimiento 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas. 2) Acompañar con huevo revuelto.								

Miércoles	Bistec ranchero								
Desayuno									
	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td style="width: 33%;">1 5 piezas de Papa de cambray</td> <td style="width: 33%;">1 45 gramos de Bistec de res</td> </tr> <tr> <td>1 38.7 gramos de Aguacate mediano</td> <td>1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td> <td></td> </tr> </table>			1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambray	1 45 gramos de Bistec de res	1 38.7 gramos de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambray	1 45 gramos de Bistec de res							
1 38.7 gramos de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico								
	Procedimiento 1. Picar la milanesa en cuadritos. 2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa								

Miércoles	Pan tostado con mantequilla de cacahuete				
Snack 1					
	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 66%;">1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías</td> <td style="width: 33%;">1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</td> </tr> </table>			1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías	1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete
1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías	1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete				
	Procedimiento 1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.				



Miércoles	Pastel de carne		
<p>Comida</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Arroz 1 pieza de Calabacita rallada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida. 3. Sazonar al gusto. 4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar. 5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°. 6. Acompañar con arroz. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 pieza de Clara de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 150 gramos de Molida de res

Miércoles	Barrita de cereal y almendras		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 8 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la barrita con almendras. 		

Miércoles	Quesadillas con aguacate		
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas 60 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate. 		



Jueves	Chocolate, galletas marías con queso crema						
Snack 2							
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 cucharada sopera de Queso crema light</td> <td> 1 taza de leche light</td> <td> 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey</td> </tr> <tr> <td colspan="3"> 2 piezas de Galletas marías</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la leche con el cacao. 2. Acompañar con galletas marías y queso crema. 	1/2 cucharada sopera de Queso crema light	1 taza de leche light	1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey	2 piezas de Galletas marías		
1/2 cucharada sopera de Queso crema light	1 taza de leche light	1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey					
2 piezas de Galletas marías							

Jueves	Toast de champiñón con queso vegano						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 rebanada de Pan tostado</td> <td> 3 tazas de Champiñón crudo entero</td> <td> 1 pieza de Ajo</td> </tr> <tr> <td> 1 cucharada sopera de Queso vegano untable</td> <td> 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <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. 	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	
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						

Viernes	Claras de huevo con espinacas						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 de pieza de aguacate</td> <td> 1/2 taza de cóctel de frutas</td> <td> 1 rebanada de pan integral</td> </tr> <tr> <td> 2 pieza de claras de huevo</td> <td> 2 tazas de espinacas</td> <td> 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas. 	1/3 de pieza de aguacate	1/2 taza de cóctel de frutas	1 rebanada de pan integral	2 pieza de claras de huevo	2 tazas de espinacas	2 cucharada sopera de leche light o vegetal
1/3 de pieza de aguacate	1/2 taza de cóctel de frutas	1 rebanada de pan integral					
2 pieza de claras de huevo	2 tazas de espinacas	2 cucharada sopera de leche light o vegetal					



Viernes	Quesadillas con jamón y espinacas								
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/4 de taza de Cebolla</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td style="width: 33%;">1 1 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td> <td>1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. 2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. 3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla. 			1 1/4 de taza de Cebolla	1 1/2 rebanada de Jamón de pavo	1 1 taza de Espinacas	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado	
1 1/4 de taza de Cebolla	1 1/2 rebanada de Jamón de pavo	1 1 taza de Espinacas							
1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado								

Viernes	Brochetas de pollo											
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1 taza de Pimiento fresco</td> <td style="width: 33%;">1 1 taza de Cebolla blanca</td> <td style="width: 33%;">1 1 pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli</td> <td>1 8 piezas de Jitomate cereza</td> </tr> <tr> <td>1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla). 2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales. 3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas. 4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer. 5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli. 			1 1 taza de Pimiento fresco	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Papa	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 1 taza de Pimiento fresco	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Papa										
1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 8 piezas de Jitomate cereza										
1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel												

Viernes	Gotas de yogurt y fresa					
Snack 2 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1 taza de yogurt griego</td> <td style="width: 33%;">1 5 piezas de Fresas medianas</td> <td style="width: 33%;">1 6 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. 3. Acompañar con almendras. 			1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras
1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras				



Viernes	Hotcakes de avena								
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 369 873 422">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td> <td data-bbox="935 369 1219 411">1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1284 369 1523 422">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 453 873 506">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td> <td data-bbox="935 453 1219 506">1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td> <td data-bbox="1284 453 1523 506">1 15 gramos de Carne molida de pavo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar. 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados. 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada. 			1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite							
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo							

Sábado	Mezcla de frutas con yogurt y almendras					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1024 824 1077">1 1/2 taza de fruta picada</td> <td data-bbox="935 1024 1068 1077">1 4 piezas de Almendras</td> <td data-bbox="1211 1024 1463 1077">1 125 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 			1 1/2 taza de fruta picada	1 4 piezas de Almendras	1 125 gramos de Yogurt griego
1 1/2 taza de fruta picada	1 4 piezas de Almendras	1 125 gramos de Yogurt griego				

Sábado	Arándanos, almendras y jícama					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1577 951 1629">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td> <td data-bbox="1016 1577 1252 1629">1 3/4 de taza de jícama picada</td> <td data-bbox="1300 1577 1446 1629">1 8 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar los ingredientes. 			1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 8 piezas de Almendras
1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 8 piezas de Almendras				



Domingo	McMuffin Fit
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p></p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 2 cucharada cafetera de Guacamole 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 1 pieza de Huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el huevo estilo revuelto. 2. Calentar el pan y el jamón. 3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Domingo	Quinoa dulce
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Semillas de chía al gusto 1 1/2 taza de Fruta picada 1 20 gramos de Quinoa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela. 2. Agregar la fruta.

Domingo	Pollo asado
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de cebolla cocida 1 3 piezas de Tortillas de maíz 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite 1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel 1 2/3 de pieza de aguacate hass <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asar el pollo. 2. Consumir con los complementos correspondientes.



Domingo	Palomitas con manzana
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de manzana 2 1/2 tazas de Palomitas caseras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Domingo	Nopalitos con queso y jitomate
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de nopal cocido 1 pieza de jitomate 1 cucharada cafetera de aceite 1 pieza de tortilla de maíz 30 gramos de queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.2. Retirar el agua con un colador y reservar.3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.6. Cocinar por 5 minutos más.7. Acompañar con tortilla.