



Lunes	Bistec ranchero						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 5 piezas de Papa de cambray</td> <td>1 75 gramos de Bistec de res</td> </tr> <tr> <td>1 2/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td>1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td> <td>1 1/2 de pieza de Manzana</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b> 1. Picar la milanesa en cuadritos. 2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. Postre: Manzana.</p>	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambray	1 75 gramos de Bistec de res	1 2/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de pieza de Manzana
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambray	1 75 gramos de Bistec de res					
1 2/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de pieza de Manzana					

Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela						
Snack 1							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Calabaza</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 5 pieza de Habaneras</td> </tr> <tr> <td>1 45 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b> 1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. 2. Acompañar con galletas habaneras.</p>	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 pieza de Habaneras	1 45 gramos de Queso panela		
1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 pieza de Habaneras					
1 45 gramos de Queso panela							

Lunes	Ensalada con pollo a la plancha						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> <td>1 90 gramos de Quinoa</td> <td>1 3 tazas de Lechuga</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Mezcla de verduras</td> <td>1 2/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td>1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b> 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate. 2) Agregar aderezo.</p>	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 90 gramos de Quinoa	1 3 tazas de Lechuga	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar
1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 90 gramos de Quinoa	1 3 tazas de Lechuga					
1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar					



Lunes	Coctel de frutas y almendras		
Snack 2			
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 taza de mezcla de fruta picada</td> <td>1 14 piezas de almendras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li> <li>2. Agregar almendras picadas o enteras.</li> </ol>	1 3/4 taza de mezcla de fruta picada	1 14 piezas de almendras
1 3/4 taza de mezcla de fruta picada	1 14 piezas de almendras		

Lunes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 taza de Espinacas crudas</td> <td>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td>1 3 rebanadas de Pan integral</td> <td>1 3 piezas de Clara de huevo</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las claras de huevo con jamón.</li> <li>2. Colocar sobre el pan.</li> <li>3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.</li> </ol>	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas crudas	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 3 rebanadas de Pan integral	1 3 piezas de Clara de huevo	
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas crudas	1 2 rebanadas de Jamón de pavo					
1 3 rebanadas de Pan integral	1 3 piezas de Clara de huevo						

Martes	Sándwich de jamón de pavo									
Desayuno										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 pieza de Jitomate guaje</td> <td>1 1/2 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de manzana</td> <td>1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal</td> <td>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.</li> <li>2. Postre: manzana.</li> </ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de manzana	1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 60 gramos de Queso panela		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Espinacas								
1 1 pieza de manzana	1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal	1 2 rebanadas de Jamón de pavo								
1 60 gramos de Queso panela										



Martes	Cubitos de Fruta
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Leche light</li> <li>  7 piezas de Fresas Medianas</li> <li>  10 Piezas de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y desinfectar las fresas.</li> <li>2. Poner a licuar las fresas y la leche.</li> <li>3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li> <li>4. Acompañar con almendras.</li> </ol>

Martes	Pollo con pimientos
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Ejotes</li> <li>  1/2 pieza de Aguacate</li> <li>  1 pieza de Pimiento amarillo chico</li> <li>  1 pieza de Pimiento rojo chico</li> <li>  1 taza de Arroz</li> <li>  2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  135 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.</li> <li>2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.</li> <li>3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.</li> <li>4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.</li> </ol>

Martes	Yogurt bebible con almendras
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de manzana</li> <li>  1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li> <li>  10 piezas de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.</li> </ol>



Martes	Huarache de nopal con frijoles		
<p data-bbox="305 298 381 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 394 711 415"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 428 870 550" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 428 837 453">1 2 piezas de Nopal</li> <li data-bbox="634 499 870 550">1 30 gramos de Queso panela</li> </ul> <p data-bbox="597 583 727 604"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 604 1065 655" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 604 886 630">1. Asar los Nopales en comal.</li> <li data-bbox="597 630 1065 655">2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li> </ol>	<ul data-bbox="922 420 1195 470" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="922 420 1195 470">1 2 cucharada de servir de Frijoles</li> </ul>	<ul data-bbox="1247 420 1511 470" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1247 420 1511 470">1 2 cucharada sopera de crema</li> </ul>

Miércoles	Sushi de nopal		
<p data-bbox="272 848 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="597 898 711 919"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 919 893 1054" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 919 893 970">1 1 cucharada sopera de Guacamole</li> <li data-bbox="634 1003 860 1054">1 3 piezas de Tortillas delgaditas</li> </ul> <p data-bbox="597 1087 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1108 1487 1255" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1108 1487 1180">1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maízPoner el nopal primero enseguida la tortilla , untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.</li> <li data-bbox="597 1180 1487 1230">2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.</li> <li data-bbox="597 1230 1055 1255">3. Acompañar con salsa al gusto y guacamole.</li> </ol>	<ul data-bbox="922 919 1240 1054" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="922 919 1240 970">1 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles</li> <li data-bbox="922 1003 1230 1054">1 4 cucharada cafetera de Crema light</li> </ul>	<ul data-bbox="1247 928 1497 1054" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1247 928 1497 953">1 2 piezas de Nopal</li> <li data-bbox="1247 1003 1464 1054">1 45 gramos de Queso oaxaca</li> </ul>

Miércoles	Yogurt con granola y almendras		
<p data-bbox="285 1400 399 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✘</p>	<p data-bbox="597 1549 711 1570"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1570 990 1621" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1570 990 1621">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li> </ul> <p data-bbox="597 1654 727 1675"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1675 925 1705" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1675 925 1705">1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>	<ul data-bbox="1042 1570 1182 1621" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1042 1570 1182 1621">1 5 piezas de Almendras</li> </ul>	<ul data-bbox="1289 1570 1455 1621" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1289 1570 1455 1621">1 75 gramos de Yogurt griego</li> </ul>



Miércoles	Filete de pescado con papa y zanahoria						
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 144 396">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 548">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 394 708 415"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 417 902 468">1 200 gramos de Filete de pescado</td> <td data-bbox="976 417 1175 468">1 2 piezas de Papa cocida</td> <td data-bbox="1219 417 1438 468">1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 499 902 550">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td> <td data-bbox="976 499 1175 550">1 1 1/2 de pieza de Kiwi</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 581 727 602"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 604 1369 655">1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.</p>	1 200 gramos de Filete de pescado	1 2 piezas de Papa cocida	1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 1/2 de pieza de Kiwi	
1 200 gramos de Filete de pescado	1 2 piezas de Papa cocida	1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite					
1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 1/2 de pieza de Kiwi						

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete			
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 144 947">✘</p>	<p data-bbox="597 987 708 1008"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1010 854 1060">1 1/4 de pieza de plátano machacado</td> <td data-bbox="919 1010 1154 1060">1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)</td> <td data-bbox="1195 1010 1503 1060">1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1092 727 1113"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1115 1495 1165">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. 2. Untar sobre el rice cake.</p>	1 1/4 de pieza de plátano machacado	1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)	1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
1 1/4 de pieza de plátano machacado	1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)	1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete		

Miércoles	McMuffin Fit									
<p data-bbox="305 1398 380 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 144 1499">✘</p>	<p data-bbox="597 1444 708 1465"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1476 878 1505">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1032 1476 1179 1518">1 1/2 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="1292 1476 1422 1518">1 1/2 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1549 943 1600">1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal</td> <td data-bbox="1032 1560 1227 1589">1 1 pieza de Huevo</td> <td data-bbox="1292 1549 1471 1600">1 1 taza de Fruta picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1631 959 1661">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1690 727 1711"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1713 1446 1814">1. Preparar el huevo estilo revuelto. 2. Calentar el pan y el jamón. 3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes. 4. Acompañar con fruta como postre.</p>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal	1 1 pieza de Huevo	1 1 taza de Fruta picada	1 2 rebanada de Jamón de pavo		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1/2 taza de Espinacas								
1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal	1 1 pieza de Huevo	1 1 taza de Fruta picada								
1 2 rebanada de Jamón de pavo										



Jueves	Espinacas con queso
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)</li> <li>2 taza de Espinacas</li> <li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li> <li>90 gramos de Queso Oaxaca light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.</li> <li>2. Dejar que se gratine.</li> <li>3. Acompañar con tortillas y aguacate.</li> </ol>
imglogo	

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Manzana verde golden</li> <li>1 cucharada cafetera de granola baja en grasa</li> <li>2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete</li> <li>50 mililitros de Yogurt griego</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.</li> </ol>

Jueves	Pulpo al ajillo
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1/2 taza de Cebolla y ajo</li> <li>1 1/2 taza de Arroz</li> <li>1 1/2 taza de Verduras</li> <li>1 taza de Fruta picada</li> <li>2 pieza de Tostadas de nopal</li> <li>3 pieza de Chile guajillo</li> <li>9 pieza de Almendras</li> <li>175 gramos de Pulpo cocido</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.</li> <li>2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.</li> <li>3. Agregar el pulpo y dejar reposar.</li> <li>4. Acompañar con arroz, verduras y tostadas.</li> <li>5. Servir fruta y almendras como postre.</li> </ol>





Viernes	Omellete en Pan		
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</li> <li>1 3 Piezas de Claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li> <li>2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li> <li>3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li> <li>4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li> </ol>		
	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral	45 Kcal

Viernes	Pollo asado		
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de taza de cebolla cocida</li> <li>1 2/3 de pieza de aguacate hass</li> <li>1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asar el pollo.</li> <li>2. Consumir con los complementos correspondientes.</li> </ol>		
	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada	
	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz	

Viernes	Quesadillas con jamón y espinacas		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de taza de Cebolla</li> <li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li> <li>2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapan hasta que se derrita.</li> <li>3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li> </ol>		
	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo	
	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado		







Domingo	Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana						
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td> <td>1 1 pieza de Manzana verde golden</td> <td>1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.</li> <li>2. Agregar cacao en polvo al gusto.</li> </ol>	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1 pieza de Manzana verde golden	1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa	1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete		
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1 pieza de Manzana verde golden	1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa					
1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete							

Domingo	Uvas congeladas		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Uvas congeladas</td> <td>1 17 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>	1 1 taza de Uvas congeladas	1 17 pieza de Almendras
1 1 taza de Uvas congeladas	1 17 pieza de Almendras		

Domingo	Pollo al achiote									
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Pasta de achiote al gusto</td> <td>1 1/4 taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 taza de Jugo de naranja</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 taza de Arroz</td> <td>1 1 pieza de Calabacita</td> <td>1 1 taza de Fruta</td> </tr> <tr> <td>1 6 pieza de Almendras</td> <td>1 240 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.</li> <li>2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.</li> <li>3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.</li> <li>4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.</li> <li>5. Servir la fruta y almendras como postre.</li> </ol>	1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Jugo de naranja	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Fruta	1 6 pieza de Almendras	1 240 gramos de Pechuga de pollo	
1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Jugo de naranja								
1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Fruta								
1 6 pieza de Almendras	1 240 gramos de Pechuga de pollo									



Domingo	Zanahorias mini con aderezo casero			
<p data-bbox="289 296 399 327">Snack 2</p> <p data-bbox="120 369 144 396">✕</p> <p data-bbox="228 520 318 548">✕ imglogo</p>	<p data-bbox="792 254 1330 285"><b>Zanahorias mini con aderezo casero</b></p> <p data-bbox="597 422 708 443"><b>Ingredientes</b></p> <table data-bbox="634 449 1520 520"><tr><td data-bbox="634 449 893 520">1 cucharada cafetera de mayonesa</td><td data-bbox="911 449 1185 520">4 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td><td data-bbox="1252 449 1520 520">14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td></tr></table> <p data-bbox="597 554 727 575"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 575 1463 625" style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.</li><li>2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.</li></ol>	1 cucharada cafetera de mayonesa	4 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
1 cucharada cafetera de mayonesa	4 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)		

Domingo	Taquitos de queso panela y champiñón						
<p data-bbox="306 846 380 877">Cena</p> <p data-bbox="120 919 144 947">✕</p>	<p data-bbox="773 804 1352 835"><b>Taquitos de queso panela y champiñón</b></p> <p data-bbox="597 932 708 953"><b>Ingredientes</b></p> <table data-bbox="634 959 1520 1087"><tr><td data-bbox="634 959 941 1010">1 Salsa casera sin aceite al gusto</td><td data-bbox="967 959 1185 1010">1/4 taza de Cebolla rebanada</td><td data-bbox="1240 959 1520 1010">1/2 taza de Champiñones picados</td></tr><tr><td data-bbox="634 1037 922 1087">1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="967 1037 1182 1087">3 pieza de Tortillas de maíz</td><td data-bbox="1240 1037 1479 1087">60 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1121 727 1142"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1142 1430 1220" style="list-style-type: none"><li>1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.</li><li>2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.</li><li>3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.</li></ol>	1 Salsa casera sin aceite al gusto	1/4 taza de Cebolla rebanada	1/2 taza de Champiñones picados	1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	3 pieza de Tortillas de maíz	60 gramos de Queso panela
1 Salsa casera sin aceite al gusto	1/4 taza de Cebolla rebanada	1/2 taza de Champiñones picados					
1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	3 pieza de Tortillas de maíz	60 gramos de Queso panela					