

Lunes	Hotcakes de avena						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 de taza de Avena en hojuelas</td><td>1 1 pieza de Clara de huevo</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td>1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td>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 3/4 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de 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 3/4 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de 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					

Lunes	Naranjas y almendras		
Snack 1			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 2 piezas de Naranja</td><td>1 12 piezas de Almendra</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.	1 2 piezas de Naranja	1 12 piezas de Almendra
1 2 piezas de Naranja	1 12 piezas de Almendra		

Lunes	Salmón en salsa de naranja						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 2 piezas de Naranja</td><td>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td>1 1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td>1 2 piezas de Nopal crudo</td><td>1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td>1 105 gramos de Salmón fresco</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.	1 2 piezas de Naranja	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 2 piezas de Nopal crudo	1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 105 gramos de Salmón fresco
1 2 piezas de Naranja	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 de taza de Arroz cocido					
1 2 piezas de Nopal crudo	1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 105 gramos de Salmón fresco					

Lunes	Botanita light						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td><td> 1/3 taza de Zanahoria</td><td> 1/2 taza de Pepino</td></tr><tr><td> 1/2 taza de Jícama</td><td> 1/2 taza de Mango</td><td> 15 pieza de Totopos Susalia</td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.</p>	Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1/3 taza de Zanahoria	1/2 taza de Pepino	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Mango	15 pieza de Totopos Susalia
Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1/3 taza de Zanahoria	1/2 taza de Pepino					
1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Mango	15 pieza de Totopos Susalia					

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

Martes	Pan con queso y huevo estrellado						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/3 taza de Aguacate</td><td> 1/2 taza de Espinacas</td><td> 1 pieza de Pan tostado integral</td></tr><tr><td> 1 pieza de Huevo</td><td> 1 pieza de Jitomate</td><td> 30 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. 2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. 3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.</p>	1/3 taza de Aguacate	1/2 taza de Espinacas	1 pieza de Pan tostado integral	1 pieza de Huevo	1 pieza de Jitomate	30 gramos de Queso Oaxaca light
1/3 taza de Aguacate	1/2 taza de Espinacas	1 pieza de Pan tostado integral					
1 pieza de Huevo	1 pieza de Jitomate	30 gramos de Queso Oaxaca light					

Martes

Donas de manzana

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Martes

Salteado de ternera con tallarines

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 60 gramos de Tallarines
- 1 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una vez listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Martes

Melón y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Taquitos de panela Low-Carb

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Claras de huevo con salchicha

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Miércoles	Salsa de queso con calabaza		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino
	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Manzana
	1 2 piezas de Tomate	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 100 gramos de Queso panela
	Procedimiento		
	1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. 2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa. 3. postre: Manzana.		

Miércoles	Gotas de yogurt y fresa		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras
	Procedimiento		
	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.		

Miércoles	Quesadillas griegas		
Cena			
	Ingredientes		
	1 Especies italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
	1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 cucharada sopera de Yogurt griego	1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
	1 22.5 gramos de Queso mozzarella light		
	Procedimiento		
	1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. 2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. 3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad. 4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.		

Jueves	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Avena en hojuelas1 1 pieza de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento <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.

Jueves	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal1 11/2 taza de Germen de alfalfa1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Jueves	Salpicón de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Chayote crudo1 1 pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Arroz cocido1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 120 gramos de Filete de pescado1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.4. Acompañar con arroz.

Jueves

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Jueves

Ensalada Capri-Paradiso

Cena



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 60 gramos de Queso panela light
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Viernes

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Viernes

Fresas con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Viernes

Pollo con ejotes y camote

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 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.

Viernes

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Molletes ligeros

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 sazónador de pollo al gusto</td> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de brócoli</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de leche light</td> <td>1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td>1 1 taza de uvas</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> <td>1 1 pieza de tortilla</td> <td>1 120 gramos de pechuga de pollo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo. Acompañar con arroz y aguacate. Postre: 1 taza de uvas. 	1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli	1 1/2 taza de leche light	1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 pieza de tortilla	1 120 gramos de pechuga de pollo
1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli								
1 1/2 taza de leche light	1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas								
1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 pieza de tortilla	1 120 gramos de pechuga de pollo								

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

Sábado	Portobello relleno de Quinoa						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 2 pieza de Portobello</td> <td>1 30 gramos de Quinoa</td> </tr> <tr> <td>1 45 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Lavar y limpiar los champiñones. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados. Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir. 	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Portobello	1 30 gramos de Quinoa	1 45 gramos de Queso Oaxaca light		
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Portobello	1 30 gramos de Quinoa					
1 45 gramos de Queso Oaxaca light							

Domingo	Sándwich de panela						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 411 852 464">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto</td><td data-bbox="943 422 1190 449">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1243 411 1511 464">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 852 548">1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</td><td data-bbox="943 495 1177 548">1 70 gramos de Queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 602 1045 623">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.	1 Lechuga, pepino, tomate al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 70 gramos de Queso panela light	
1 Lechuga, pepino, tomate al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa					
1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 70 gramos de Queso panela light						

Domingo	Tortitas de papa con pierna de cerdo						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 903 711 924">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 926 868 978">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="959 926 1227 978">1 24 gramos de Pierna de cerdo</td><td data-bbox="1268 926 1520 978">1 1/4 de pieza de Huevo fresco</td></tr><tr><td data-bbox="634 1010 906 1062">1 1 disparo de un segundo de Pam</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1094 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1117 967 1138">1) Cocer, pelar la papa y machacarla.<li data-bbox="597 1140 1474 1192">2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.<li data-bbox="597 1194 1243 1215">3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 24 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de pieza de Huevo fresco	1 1 disparo de un segundo de Pam		
1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 24 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de pieza de Huevo fresco					
1 1 disparo de un segundo de Pam							

Domingo	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1476">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 834 1530">1 1/2 taza de Verduras cocidas</td><td data-bbox="894 1478 1081 1530">1 1 pieza de Papa mediana</td><td data-bbox="1203 1478 1503 1530">1 1 rebanada de Pan tostado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 818 1614">1 1 taza de Melón picado</td><td data-bbox="894 1562 1162 1614">1 2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1227 1562 1511 1614">1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha</td></tr></table> <p data-bbox="597 1646 727 1667">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1669 1013 1690">1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.<li data-bbox="597 1692 1365 1713">2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.<li data-bbox="597 1715 1511 1736">3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.<li data-bbox="597 1738 948 1759">4. Servir de postre el Melón picado .	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 1 pieza de Papa mediana	1 1 rebanada de Pan tostado	1 1 taza de Melón picado	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha
1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 1 pieza de Papa mediana	1 1 rebanada de Pan tostado					
1 1 taza de Melón picado	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha					

Domingo

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 cucharada cafetera de Crema lighth
- 70 gramos de Queso panela
- 2 pieza de Nopal

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Domingo

Cena



Huevo estrellado en pan pita

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 25 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.