

Lunes	Quesadilla en tortilla de nopal
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Naranja</li><li>6 pieza de Tortilla de nopal</li><li>60 gramos de Queso oaxaca light</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.</li><li>2. Postre: 1 Naranja.</li></ol>

Lunes	Dos quesos con mango
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de taza de Mango picado</li><li>1 1 pieza de Pan integral</li><li>1 1 cucharada sopera de Queso crema</li><li>3 cucharadas soperas de Queso cottage</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.</li></ol>

Lunes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 pieza de diente de ajo</li><li>1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>1 1 1/2 taza de garbanzo cocido</li><li>1 2 piezas de Tomate guaje</li><li>1 2 tazas de caldo de verduras</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 4 tazas de espinaca cruda picada</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.</li><li>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.</li><li>3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.</li><li>4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.</li></ol>

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

Lunes	Omelette con papa rallada
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/4 de pieza de Manzana</li><li>1 pieza de Papa</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Rallar la papa y colocarla en un sartén con un poco de aceite.</li><li>Batir el huevo con un tenedor y vaciarlo en el sartén una vez que la papa este bien cocida.</li><li>Condimentar al gusto.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- | 2 Piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

## Omellete en Pan

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- | sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- | 1/2 taza de cebolla picada
- | 1 pieza de diente de ajo
- | 1 taza de berenjena picada
- | 1/4 de pieza de papa picada
- | 1 pieza de chile poblano
- | 1 cucharada soperas de chile ancho picado
- | 2 cucharadas soperas de cilantro
- | 1/3 de pieza de aguacate hass
- | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 1 taza de champiñón crudo
- | 2 cucharadas soperas de cilantro
- | 2 cucharadas soperas de cilantro

#### Procedimiento

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.

## Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 de pieza de plátano machacado
- | 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- | 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete



## Martes

### Cena



## Picadillo veggie

#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Pimiento morrón
- | 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- | 1 de taza de Zanahoria picada
- | 1 taza de Espinaca cruda
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- | 2 cucharadas soperas de guacamole
- | 5 piezas de Papa de cambray

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

## Miércoles

### Desayuno



## Overnight oats con chocolate

#### Ingredientes

- | cocoa sin azúcar al gusto
- | 1/2 taza de Hojuelas de avena
- | 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 4 piezas de fresas
- | 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

## Miércoles

### Snack 1



## Canapés de manzana con queso cottage

#### Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 cucharada cafetera de coco rallado
- | 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Miércoles	Sopa de garbanzos y espinacas
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 taza de garbanzo cocido</li><li>2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 pieza de diente de ajo</li><li>2 piezas de Tomate guaje</li><li>4 tazas de espinaca cruda picada</li><li>1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>2 tazas de caldo de verduras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.</li><li>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.</li><li>Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.</li><li>Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.</li></ol>

Miércoles	Edamames con ajonjolí
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 tazas de edamames</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.</li><li>Ecurrir.</li><li>Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.</li></ol>

Miércoles	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Fruta picada</li><li>3 cucharadas cafetera de Nuez picada</li><li>75 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar los ingredientes en capas en un tazón.</li></ol>

Jueves	Huevo montado en papa y espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Espinaca cocida</li><li>1 100 gramos de Guayaba</li><li>1 102 gramos de Papa cocida</li><li>1 2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.</li><li>3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.</li><li>4. Acompañar con guayaba.</li></ol>

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

Jueves	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto</li><li>1 1/4 de pieza de papa picada</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 1/2 taza de cebolla picada</li><li>1 1 pieza de chile poblano</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 1 pieza de diente de ajo</li><li>1 1 cucharada sopera de chile ancho picado</li><li>1 1 taza de champiñón crudo</li><li>1 1 taza de berenjena picada</li><li>1 2 cucharadas soperas de cilantro</li><li>1 2 cucharadas soperas de cilantro</li><li>1 2 cucharadas soperas de cilantro</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.</li><li>2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.</li><li>3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</li></ol>



## Jueves

### Snack 2



## Nopal asado relleno de queso panela

### Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 80 gramos de Queso panela

### Procedimiento

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

## Jueves

### Cena



## Huevo montado en papa y espinaca

### Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 100 gramos de Guayaba
- 102 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

### Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
- Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
- Acompañar con guayaba.

## Viernes

### Desayuno



## Sándwich de espinacas y queso de cabra

### Ingredientes

- Espinaca cruda al gusto
- 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 taza de leche light
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

### Procedimiento

- Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
- Agregar el guacamole a la mezcla.
- Formar un sándwich con el pan integral.
- Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

## Viernes

## Papitas cambray con queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

## Viernes

## Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

### Comida



#### Ingredientes

- sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- 1/4 de pieza de papa picada
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada sopera de chile ancho picado
- 1 taza de champiñón crudo
- 1 taza de berenjena picada
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro

#### Procedimiento

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.

## Viernes

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 7 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

#### 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.



## Viernes

## Overnight oats con Durazno

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 3 cucharadas soperas de queso cottage
- | 18 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

## Sábado

## Hotcakes de plátano

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 3/4 de pieza de Plátano
- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 70 gramos de Queso fresco
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla

#### Procedimiento

- 1) Machacar el plátano con un tenedor.
- 2) Mezclar con la avena triturada.
- 3) Cocinar con la mantequilla.
- 4) Servir acompañado de cubitos de queso fresco.

## Sábado

## Galleta de arroz con mantequilla de girasol

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

#### Procedimiento

- 1) Untar la mantequilla sobre la galleta.

Sábado	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 taza de Germen de alfalfa</li><li>2 pieza de Chile poblano</li><li>3 pieza de Cebolla cambray</li><li>6 cucharada sopera de Requeson</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>60 gramos de Quinoa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer la Quinoa en agua.</li><li>2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.</li><li>3. tatar el chile, y pelar.</li><li>4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.</li></ol>



Sábado	Dos quesos con mango
Snack 2	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de taza de Mango picado</li><li>1 1 pieza de Pan integral</li><li>1 1 cucharada sopera de Queso crema</li><li>3 cucharadas soperas de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.</li></ol>



Sábado	Queso flameado con verduras
Cena	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.</li><li>2. Acompañar con tortillas y guacamole.</li></ol>



Domingo	Huarache de nopal con frijoles
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 411 1490 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 411 946 464">  1 1/2 cucharada de servir de Frijoles</li><li data-bbox="1003 411 1295 464">  1 1/2 cucharada sopera de crema</li><li data-bbox="1352 411 1490 464">  2 piezas de Nopal</li> <li data-bbox="634 495 946 520">  30 gramos de Queso panela</li></ul> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 575 1068 625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 889 600">1. Asar los Nopales en comal.</li><li data-bbox="597 602 1068 625">2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li></ol>

Domingo	Verduras con cacahuete
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 959"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 961 1463 1098" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 961 808 987">  Limón al gusto</li><li data-bbox="865 961 1101 987">  1/2 taza de Zanahoria</li><li data-bbox="1295 961 1463 1014">  3/4 de taza de Jícama</li> <li data-bbox="634 1045 751 1098">  1 taza de Pepino</li><li data-bbox="865 1045 1239 1098">  13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li></ul> <p data-bbox="597 1129 727 1150"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1152 930 1178" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1152 930 1178">1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Domingo	Tacos de lenteja
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1497"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1499 1495 1635" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1499 898 1551">  2 1/2 cucharada sopera de Crema</li><li data-bbox="954 1499 1222 1551">  3 cucharada de servir de Lentejas</li><li data-bbox="1279 1499 1495 1551">  3 piezas de Tortillas delgaditas</li> <li data-bbox="634 1583 865 1635">  70 gramos de Queso panela</li></ul> <p data-bbox="597 1667 727 1688"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1690 1344 1740" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1117 1715">1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.</li><li data-bbox="597 1717 1344 1740">2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Edamames con ajonjolí

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

### Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

## Domingo

### Cena



## Omelette con papa rallada

### Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Papa
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3/4 de pieza de Manzana

### Procedimiento

- 1) Rallar la papa y colocarla en un sartén con un poco de aceite.
- 2) Batir el huevo con un tenedor y vaciarlo en el sartén una vez que la papa este bien cocida.
- 3) Condimentar al gusto.