

Lunes	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento1 1 cucharada de servir de Arroz integral2 cucharada cafetera de Aceite5 piezas de Claras de huevo40 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el vegetal.Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto2/3 de pieza de lata de atún drenado1 cucharada cafetera de mayonesa2 piezas de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 taza de Arroz cocido2/3 de pieza de Aguacate hass200 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 cucharada cafetera de Aceite de canola10 piezas de Almendra1 pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la pechuga de pollo a la plancha.Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes	Huevo duro con jitomate								
<p data-bbox="289 279 402 310">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 338 711 363">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 363 764 415">1 pieza de Guayaba</td> <td data-bbox="873 373 1143 399">1 pieza de Jitomate bola</td> <td data-bbox="1198 363 1468 415">1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 443 834 495">1 pieza de Huevo cocido</td> <td data-bbox="873 443 1084 495">1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="1198 443 1516 495">1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 527 727 552">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hervir el huevo por 10 minutos. 2) Hacer una salsa con el tomate. 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. 4) Partir por la mitad el huevo cocido. 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos. 			1 pieza de Guayaba	1 pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 pieza de Huevo cocido	1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
1 pieza de Guayaba	1 pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Mezcla de verduras							
1 pieza de Huevo cocido	1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada							

Lunes	Tortilla de papa								
<p data-bbox="305 829 386 861">Cena</p> 	<p data-bbox="597 900 711 926">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 936 899 961">1 pieza de Pimiento rojo</td> <td data-bbox="948 936 1133 961">1 pieza de Papa</td> <td data-bbox="1240 926 1510 978">1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1005 857 1058">3 piezas de Tortillas delgadas</td> <td data-bbox="948 1005 1192 1058">6 piezas de Claras de huevo</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1089 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo. 3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla. 			1 pieza de Pimiento rojo	1 pieza de Papa	1 cucharada cafetera de Aceite	3 piezas de Tortillas delgadas	6 piezas de Claras de huevo	
1 pieza de Pimiento rojo	1 pieza de Papa	1 cucharada cafetera de Aceite							
3 piezas de Tortillas delgadas	6 piezas de Claras de huevo								

Martes	Omelette con champiñones											
<p data-bbox="272 1379 418 1411">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1425">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1425 786 1478">1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="899 1425 1094 1478">1 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1143 1436 1516 1461">1 taza de Champiñones rebanados</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1505 850 1558">1 pieza de Jitomate guaje</td> <td data-bbox="899 1505 1094 1558">1 pieza de huevo entero</td> <td data-bbox="1143 1505 1468 1558">5 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1585 802 1638">40 gramos de queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1669 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. 2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). 3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. 4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate. 			1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Clara de huevo	1 taza de Champiñones rebanados	1 pieza de Jitomate guaje	1 pieza de huevo entero	5 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas	40 gramos de queso panela		
1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Clara de huevo	1 taza de Champiñones rebanados										
1 pieza de Jitomate guaje	1 pieza de huevo entero	5 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas										
40 gramos de queso panela												

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Pepino
- | 1 taza de Jícama
- | 18 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Martes

Comida



Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1 taza de verduras mixtas
- | 1 pieza de elote amarillo
- | 1 pieza de papa mediana
- | 1 cucharada cafetera de mantequilla
- | 2 tazas de fresa picada
- | 3 cucharadas soperas de crema ligera
- | 180 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.
3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.
4. Bañar con la crema ligera.
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Carne de res con elote y verduras

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- | 1 cucharada soperas de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Martes

Cena



Overnight oats fresa

Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Miércoles

Desayuno



Huevo montado

Ingredientes

- 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
 3. Acompañar con salsa casera.
- Postre: manzana.

Miércoles

Snack 1



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 2 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 150 gramos de Atún fresco1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Arroz cocido1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el atún.2. Montar tostadas con guacamole, verduras, mayonesa y atún.3. Acompañar con arroz.

Miércoles	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 7 piezas de Almendras1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana1 75 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Tostada con ensalda de atun
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 taza de Espinacas1 3 piezas de Espárragos1 3 piezas de Tostadas1 4 cucharada sopera de Guacamole1 6 piezas de Papa cambray1 70 gramos de Atun fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.4. Acompañar con espárragos y papa.

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 94 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas1 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón al gusto1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Pepino1 1 taza de Jícama1 18 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 180 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Papa cocida1 3/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 7 piezas de Almendra triturada
- 1 1 taza de Leche de almendra
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafeteras de Granola

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 90 gramos de Bistec de res
- 1 1 pieza de Manzana

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. Postre: Manzana.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Frambuesa
- 1 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 1/2 de taza de Avena cocida
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/4 de taza de Queso cottage
- 1 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatarse la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto y una clara.

Viernes	Coctel de frutas y almendras		
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 428 711 453">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 453 997 478">1 3/4 taza de mezcla de fruta picada</td><td data-bbox="1166 453 1430 478">1 14 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 510 727 535">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 535 1174 560">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.<li data-bbox="597 560 1000 585">2. Agregar almendras picadas o enteras.	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		

Viernes	Brochetas de pollo												
<p data-bbox="289 863 397 894">Comida</p> 	<p data-bbox="597 829 711 854">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 854 906 879">1 1 taza de Cebolla blanca</td><td data-bbox="959 854 1149 879">1 1 pieza de Papa</td><td data-bbox="1240 854 1414 879">1 1 taza de Piña</td></tr><tr><td data-bbox="634 911 878 961">1 1 1/2 taza de Pimiento fresco</td><td data-bbox="959 911 1198 961">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1240 911 1479 961">1 2 piezas de Tostadas deshidratadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 993 906 1043">1 5 cucharada cafetera de Ajonjoli</td><td data-bbox="959 993 1138 1018">1 7 mitades Nuez</td><td data-bbox="1240 993 1463 1043">1 8 piezas de Jitomate cereza</td></tr><tr><td data-bbox="634 1075 906 1125">1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1157 727 1182">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1182 1073 1207">1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).<li data-bbox="597 1207 1442 1232">2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.<li data-bbox="597 1232 1166 1257">3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.<li data-bbox="597 1257 1068 1283">4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.<li data-bbox="597 1283 1487 1333">5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli, acompañar con tostadas deshidratadas.<li data-bbox="597 1333 841 1358">6. Postre: Piña con nuez.	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Piña	1 1 1/2 taza de Pimiento fresco	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Tostadas deshidratadas	1 5 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 7 mitades Nuez	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Piña											
1 1 1/2 taza de Pimiento fresco	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Tostadas deshidratadas											
1 5 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 7 mitades Nuez	1 8 piezas de Jitomate cereza											
1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel													

Viernes	Garbanzos rostizados			
<p data-bbox="289 1451 397 1482">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1566 711 1591">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1591 906 1642">1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto</td><td data-bbox="959 1591 1214 1642">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1273 1591 1463 1642">1 100 gramos de Garbanzo cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1698">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1698 1154 1724">1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.<li data-bbox="597 1724 954 1749">2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.<li data-bbox="597 1749 1057 1774">3. Retirar del horno y agregar los condimentos.<li data-bbox="597 1774 1495 1799">4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.	1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 100 gramos de Garbanzo cocido
1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 100 gramos de Garbanzo cocido		

Viernes

Cena



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 12 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 112.5 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Desayuno



Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 60 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 pieza de Jitomate bola
- 75 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Sábado

Snack 1



Toronja con almendras

Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 1 taza de Pepino picado
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Sábado	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/4 de taza de Arroz cocido165 gramos de Atún fresco3 1/2 de cucharada sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole1/3 de taza de Camote cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Sábado	Toronja con almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja1 taza de Pepino picado3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Sábado	Huevo a la mexicana
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/3 taza de Frijoles1 taza de Pico de gallo2 pieza de Huevo3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo con pico de gallo.Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Domingo	Tacos mexicanos						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 797 422">1 1 taza de Uva</td><td data-bbox="954 386 1252 436">1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 386 1468 436">1 90 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 841 520">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td colspan="2" data-bbox="954 485 1219 506">1 3/4 de pieza de Jitomate</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1442 596">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 598 1013 619">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p data-bbox="597 625 727 646">Postre: uvas.</p>	1 1 taza de Uva	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 90 gramos de Molida de res	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 3/4 de pieza de Jitomate	
1 1 taza de Uva	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 90 gramos de Molida de res					
1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 3/4 de pieza de Jitomate						

Domingo	Cubitos de Fruta			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 982 867 1003">1 1 taza de Leche light</td><td data-bbox="906 982 1219 1003">1 9 piezas de Fresas Medianas</td><td data-bbox="1256 982 1523 1003">1 12 Piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1039 727 1060">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1062 915 1083">1. Lavar y desinfectar las fresas.<li data-bbox="597 1085 964 1106">2. Poner a licuar las fresas y la leche.<li data-bbox="597 1108 1105 1129">3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.<li data-bbox="597 1131 889 1152">4. Acompañar con almendras.	1 1 taza de Leche light	1 9 piezas de Fresas Medianas	1 12 Piezas de Almendras
1 1 taza de Leche light	1 9 piezas de Fresas Medianas	1 12 Piezas de Almendras		

Domingo	Pollo con calabaza y esquite									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1440 781 1491">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="889 1451 1117 1472">1 1 pieza de Calabaza</td><td data-bbox="1256 1451 1468 1472">1 1 pieza de Tomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 834 1570">1 1 taza de Cebolla blanca</td><td data-bbox="889 1520 1149 1570">1 1 taza de Elote amarillo desgranado</td><td data-bbox="1256 1520 1500 1570">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1612 834 1633">1 3 pieza de Tortilla</td><td colspan="2" data-bbox="889 1602 1192 1652">1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1094 1730">1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).<li data-bbox="597 1732 1511 1782">2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.<li data-bbox="597 1785 1127 1806">3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 taza de Elote amarillo desgranado	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Tortilla	1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Tomate								
1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 taza de Elote amarillo desgranado	1 2 cucharada cafetera de Aceite								
1 3 pieza de Tortilla	1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

Domingo

Snack 2



Pan Tostado con Queson

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 1 4 1/2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Domingo

Cena



Papas en salsa

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 taza de tomate bola
- 1 1/2 pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 80 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.