

Lunes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol>

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de plátano machacado</li><li>1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</li><li>2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li><li>Untar sobre el rice cake.</li></ol>

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Ejotes</li><li>1/2 taza de Arroz</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 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Tortilla</li><li>90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar y lavar los pimientos y el pollo.</li><li>En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.</li><li>En un sartén aparte poner a cocer el arroz.</li><li>Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.</li></ol>

Lunes	Papitas cambay con queso panela
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Mantequilla</li><li>6 piezas de Papa cambay</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua poner a cocer la papas cambay.</li><li>Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.</li></ol>

Lunes	Ensalada de atún y papa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>136 gramos de Papa cocida</li><li>66 gramos de Atún en agua drenado</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).</li></ol>

Martes	Licudo de papaya con avena
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Avena</li><li>1 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 1/2 taza de Papaya</li><li>3 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>

Martes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>3/4 de taza de jícama picada</li><li>10 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar los ingredientes.</li></ol>

Martes	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Ejotes</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 1 pieza de Camote</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar el camote en tiras.</li><li>2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.</li></ol>

Martes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Melón</li><li>3 cucharadas soperas de Queso cottage</li><li>5 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Martes	Jamón guisado en salsa
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>4 rebanada de Jamón de pavo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.</li><li>2. Servir la salsa con jamón por encima.</li><li>3. Acompañar con aguacate y tortillas.</li></ol>

Miércoles	Papas en salsa
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 pieza de tomate bola</li><li>1 taza de espinacas</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>40 gramos de queso panela rallado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.</li><li>2. Condimentar al gusto.</li><li>3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.</li><li>4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.</li><li>5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.</li></ol>

Miércoles	Snack botanero
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Pepino</li><li>4 pieza de Aceitunas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li><li>2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.</li></ol>

### Miércoles

### Filete de pescado con papa y zanahoria

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.  
Postre: Kiwi rebanado.

### Miércoles

### Plátano con yogurt griego

#### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

### Miércoles

### Molletes ligeros

#### Cena



#### 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.

Jueves	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</li><li>1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>3 piezas de claras de huevo</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén, colocar el aceite.</li><li>Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.</li><li>Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.</li></ol>

Jueves	Uvas congeladas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Uvas congeladas</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>120 gramos de Filete de res</li><li>1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 taza de Uva verde</li><li>1 pieza de Papa cocida</li><li>1 cucharada sopera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.</li><li>En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.</li><li>Preparar arroz cocido con zanahoria.</li></ol>

## Jueves

## Fruta con requesón

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Jueves

## Sándwich de pollo y calabaza

### Cena



#### Ingredientes

- Calabacita al gusto
- Tomate al gusto
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 60 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

## Viernes

## Chilaquiles light

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Viernes	Oat milk latte + fruta						
<p data-bbox="284 277 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 382 966 409">1 3/4 de taza de Leche de avena</td><td data-bbox="1079 373 1247 424">1 1/2 de taza de Café negro</td><td data-bbox="1315 373 1485 424">1 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="633 457 971 508">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 1523 613">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).</li><li data-bbox="592 613 1079 638">2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.</li><li data-bbox="592 638 1112 663">3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.</li></ol>	1 3/4 de taza de Leche de avena	1 1/2 de taza de Café negro	1 1/4 de taza de Fruta picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1 3/4 de taza de Leche de avena	1 1/2 de taza de Café negro	1 1/4 de taza de Fruta picada					
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Viernes	Rollos de bistec con verduras									
<p data-bbox="284 827 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="592 848 711 873"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 882 925 907">1 1/2 pieza de Papa al horno</td><td data-bbox="966 882 1209 907">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1274 873 1469 924">1 1 pieza Pimiento morrón</td></tr><tr><td data-bbox="633 953 901 1003">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="966 953 1218 987">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1274 953 1502 1003">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td></tr><tr><td data-bbox="633 1050 868 1075">1 8 pieza de Almendras</td><td data-bbox="966 1041 1153 1092">1 180 gramos de Milanesa de res</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1121 727 1146"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1146 1242 1171">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.</li><li data-bbox="592 1171 966 1197">2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.</li><li data-bbox="592 1197 836 1222">3. Cocinar a la plancha.</li><li data-bbox="592 1222 1193 1247">4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.</li><li data-bbox="592 1247 966 1272">5. Comer fruta y almendras de postre.</li></ol>	1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 8 pieza de Almendras	1 180 gramos de Milanesa de res	
1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal								
1 8 pieza de Almendras	1 180 gramos de Milanesa de res									

Viernes	Yogurt con granola y almendras			
<p data-bbox="284 1377 397 1411">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1528 711 1554"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 1562 990 1612">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td><td data-bbox="1039 1562 1185 1612">1 5 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1291 1562 1453 1612">1 50 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="592 1642 727 1667"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1667 925 1692">1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>	1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego
1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego		

## Viernes

## Chilaquiles con jitomate

Cena



### Ingredientes

- 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/2 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

## Avena de chocolate con fresas

Desayuno



### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras picadas

### Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

## Sábado

## Yogurt con granola y almendras

Snack 1



### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Enchiladas suizas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa verde casera al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 2 cucharada sopera de crema light</li><li>1 4 piezas de tortilla de maíz</li><li>1 30 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol>

Sábado	Uvas congeladas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Uvas congeladas</li><li>1 12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Sábado	Rajas con crema light
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 1 pieza de tortilla</li><li>1 2 pieza de Chile poblano</li><li>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 30 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.</li><li>2. Agregar la crema ácida y el queso panela.</li><li>3. Cocinar por 8 minutos más.</li><li>4. Servir con tortilla.</li></ol>

Domingo	Pan tostado con frijoles y aguacate						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 846 426">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="906 384 1162 409">1 1 taza de Melón picado</td><td data-bbox="1271 373 1515 426">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 846 510">1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</td><td data-bbox="906 457 1214 510">1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td><td data-bbox="1271 468 1515 493">1 5 piezas de Almendra</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 760 588">1. Tostar el pan.</li><li data-bbox="597 588 784 613">2. Untar los frijoles.</li><li data-bbox="597 613 1263 638">3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li><li data-bbox="597 638 1182 663">4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.</li></ol>	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1 taza de Melón picado	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	1 5 piezas de Almendra
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1 taza de Melón picado	1 1 cucharada de servir de Frijol molido					
1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	1 5 piezas de Almendra					

Domingo	Fruta con requesón			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 781 1056">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="846 1003 1073 1056">1 36 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1138 1003 1479 1056">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 987 1134">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.</li></ol>	1 1 taza de Fruta picada	1 36 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
1 1 taza de Fruta picada	1 36 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		

Domingo	Milanesa de res con espagueti									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1436"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 911 1497">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="954 1436 1182 1497">1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema</td><td data-bbox="1252 1436 1463 1509">1 161 gramos de Espagueti integral cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1541 906 1593">1 105 gramos de Milanesa de res</td><td data-bbox="954 1541 1214 1593">1 1 1/2 de pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="1252 1541 1490 1593">1 1/4 de taza de Leche Lala Light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1625 894 1677">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1705 727 1730"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1730 963 1755">1) Preparar la milanesa a la plancha.</li><li data-bbox="597 1755 1442 1780">2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li data-bbox="597 1780 881 1806">3) Acompañar con verduras.</li></ol>	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 161 gramos de Espagueti integral cocido	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1/4 de taza de Leche Lala Light	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla		
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 161 gramos de Espagueti integral cocido								
1 105 gramos de Milanesa de res	1 1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1/4 de taza de Leche Lala Light								
1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla										

## Domingo

### Snack 2



## Plátano con crema de cacahuete

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

### Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Domingo

### Cena



## Picadillo veggie

### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 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

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