

Lunes

Quesadilla flor de calabaza

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Lunes

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 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.

Lunes

Pollo en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Lunes

Cena



Sandwich turkey ranch

Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Martes

Desayuno



Sushi de nopal

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
3. Acompañar con salsa al gusto.

Martes

Pan Tostado con Queson

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Martes

Pulpo al ajillo

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras
- 3 pieza de Chile guajillo
- 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 taza de Fruta picada
- 125 gramos de Pulpo cocido
- 1/2 taza de Arroz
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.
2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.
3. Agregar el pulpo y dejar reposar.
4. Acompañar con arroz, verduras y tostadas.
5. Servir fruta como postre.

Martes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 10 gramos de Queso panela
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Martes

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 5 pieza de Tortillas delgaditas
- 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 55 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Miércoles

Empalmes de frijol con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Miércoles

Dos quesos con mango

Snack 1





Ingredientes


- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage


Procedimiento


1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Miércoles	Tiradito de pulpo
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 taza de Cilantro1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Limon1 3 pieza de Chile jalapeño1 4 Pieza de Tostadas Horenadas1 6 pieza de Cebollita cambray1 6 pieza de Papa cambray1 75 gramos de Pulpo cocido
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.

Miércoles	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 38 gramos de Yogurt sin lácteos1 30 gramos de Blueberries congeladas1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Miércoles	Milanesa de res con verduras y arroz
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arroz1 1 taza de Verduras1 150 gramos de Milanesa de res
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

Jueves	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías60 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.Acompañar con aguacate.

Jueves	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Yogurt griego1 cucharada sopera de Chia7 piezas medianas Uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.Dejarlas congelar una noche antes.

Jueves	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 taza de Zanahoria rallada1/2 taza de Yogur sin azúcar1 taza Sandía1 taza de Pepino picado6 pieza de Tortilla de jícama20 gramos de Quinoa180 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.Hacer una salsa de yogurt con chipotle para los tacos.Acompañar con quinoa y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Papaya picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 36 gramos de Queso cottage
- | 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Mousse de papaya

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 3/4 pieza de Papa rallada
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Mantequilla
- | 28 gramos de Queso Mozzarella cero grasa

Procedimiento

1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Pizza de papa

Viernes

Desayuno




Ingredientes


- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 8 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage


Procedimiento


1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Fresas con yogurt griego y almendras


Viernes	Huevo cocido y brócoli
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Brócoli cocido1 rebanada de Pan integral 40 kcal1 pieza de Huevo cocido4 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.


Viernes	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Manzana1 1 pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.


Viernes	Gotas de yogurt y fresa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de yogurt griego1 5 piezas de Fresas medianas1 6 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.


Sábado	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de fruta picada 4 piezas de Almendras 125 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.


Sábado	Tostadas con Hummus
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tostadas Susalia 3 cucharada sopera de Hummus Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.


Sábado	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla blanca1/2 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Calabaza1 pieza de Tomate1 pieza de Tortilla1 taza de Elote amarillo desgranado90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Sábado	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Papa cocida24 gramos de Pierna de cerdo1/4 de pieza de Huevo fresco1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer, pelar la papa y machacarla.Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado	Salteado de pavo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda2 piezas de Tortilla de maíz56 gramos de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.Acompañar con tortillas.

Domingo	Sándwich de espinacas y queso de cabra						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 369">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 899 411">1 Espinaca cruda al gusto</td><td data-bbox="971 373 1224 422">1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1344 373 1474 422">1 pieza de Manzana</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 932 506">2 rebanada de pan integral (50 calorías)</td><td data-bbox="971 457 1292 506">2 cucharada sopera de queso de cabra suave</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1511 588">1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).<li data-bbox="597 590 959 615">2. Agregar el guacamole a la mezcla.<li data-bbox="597 617 1013 642">3. Formar un sándwich con el pan integral.<li data-bbox="597 644 846 669">4. Postre: Una manzana .	1 Espinaca cruda al gusto	1 cucharada sopera de Guacamole	1 pieza de Manzana	2 rebanada de pan integral (50 calorías)	2 cucharada sopera de queso de cabra suave	
1 Espinaca cruda al gusto	1 cucharada sopera de Guacamole	1 pieza de Manzana					
2 rebanada de pan integral (50 calorías)	2 cucharada sopera de queso de cabra suave						

Domingo	Rollitos de lechuga con Jamon						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 940 889 989">1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="971 940 1240 989">1 1/2 pieza de Jamon de pavo</td><td data-bbox="1284 940 1507 989">2 hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 899 1060">3 rebanadas de Tomate</td><td data-bbox="971 1022 1198 1071">3 piezas de Galletas habaneras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1127 1446 1176">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.<li data-bbox="597 1178 976 1203">2. Acompañar con galletas habaneras.	1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 pieza de Jamon de pavo	2 hojas de Lechuga romana	3 rebanadas de Tomate	3 piezas de Galletas habaneras	
1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 pieza de Jamon de pavo	2 hojas de Lechuga romana					
3 rebanadas de Tomate	3 piezas de Galletas habaneras						

Domingo	Pasta cremosa						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1467 711 1488">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1495 883 1543">1 3/4 de taza de Pasta cocida</td><td data-bbox="959 1495 1187 1543">77 gramos de Queso mozzarella</td><td data-bbox="1235 1495 1500 1543">1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr><tr><td data-bbox="634 1575 883 1623">1/2 de taza de Puré de tomate enlatado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1675">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 1127 1705">1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.<li data-bbox="597 1707 1484 1755">3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.	1 3/4 de taza de Pasta cocida	77 gramos de Queso mozzarella	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1/2 de taza de Puré de tomate enlatado		
1 3/4 de taza de Pasta cocida	77 gramos de Queso mozzarella	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva					
1/2 de taza de Puré de tomate enlatado							

Domingo

Snack 2



Batido de almendras

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Domingo

Cena



Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 6 pieza de Papa Cabray

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.