

Lunes	Bistec ranchero
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>46.5 gramos de Aguacate mediano</li><li>5 piezas de Papa de cambrey</li><li>1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>60 gramos de Bistec de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la milanesa en cuadritos.</li><li>Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa</li></ol>

Lunes	Pudín de chía con fruta
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Fruta picada</li><li>1 cucharada sopera de Chía</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hidratar las semillas de chía con agua.</li><li>Servir con fruta picada.</li><li>* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.</li></ol>

Lunes	Pastel de papa con jamón
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Papa</li><li>2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 taza de Cebolla</li><li>2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa</li><li>1 taza de Verduras al gusto</li><li>6 rebanada de Jamón de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.</li><li>Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.</li><li>Hornear hasta que la papa esté cocida.</li><li>Acompañar con verduras.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Naranjas y almendras

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sandwich turkey ranch

## Martes

## Melón y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Rollitos de Lechuga

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 taza de Cebolla
- | 6 Hojas de Lechuga romana
- | 6 cucharada sopera de Guacamole
- | 60 gramos de Arroz integral
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

## Martes

## Fast mix de zanahoria

### Snack 2



#### Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes	Omelette y avena	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul>
<b>Procedimiento</b>		
	<ol style="list-style-type: none"><li>Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.</li><li>Acompañar con avena con fresas.</li></ol>	

Miércoles	Licudo tropical	
<b>Desayuno</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>1/4 pieza de Plátano</li><li>1 taza de Leche light</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Avena</li><li>8 pieza de Almendras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Mango picado</li></ul>
<b>Procedimiento</b>		
	<ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes.</li></ol>	

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

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha											
<p data-bbox="289 279 397 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 300 706 321"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="638 321 906 373">1 sazónador de pollo al gusto</td> <td data-bbox="954 321 1230 373">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="1279 321 1490 373">1 1/2 taza de brócoli</td> </tr> <tr> <td data-bbox="638 405 881 447">1 1/2 taza de leche light</td> <td data-bbox="954 405 1230 457">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td data-bbox="1279 405 1450 447">1 1 taza de uvas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="638 489 906 541">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> <td data-bbox="954 489 1149 531">1 1 pieza de tortilla</td> <td data-bbox="1279 489 1482 541">1 120 gramos de pechuga de pollo</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 573 727 594"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 594 1287 615">1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li> <li data-bbox="597 615 1125 636">2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.</li> <li data-bbox="597 636 1312 657">3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li> <li data-bbox="597 657 954 678">4. Acompañar con arroz y aguacate.</li> <li data-bbox="597 678 849 699">5. Postre: 1 taza de uvas.</li> </ol>			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 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 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										

Miércoles	Almond milk mocha frappuccino								
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 924 706 945"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="638 945 906 997">1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar</td> <td data-bbox="971 945 1255 997">1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras</td> <td data-bbox="1344 945 1515 997">1 1/2 de taza de Café negro</td> </tr> <tr> <td data-bbox="638 1029 906 1081">1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td> <td data-bbox="971 1029 1304 1071">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1113 727 1134"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1134 1409 1155">1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).</li> <li data-bbox="597 1155 1036 1176">2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.</li> </ol>			1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras	1 1/2 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	
1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras	1 1/2 de taza de Café negro							
1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada								

Miércoles	Sándwich de atún con cottage								
<p data-bbox="305 1379 381 1411">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1474 706 1495"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="638 1495 963 1547">1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto</td> <td data-bbox="1019 1495 1230 1547">1 1/4 taza de Queso cottage light</td> <td data-bbox="1279 1495 1466 1547">1 1/2 lata de Atún</td> </tr> <tr> <td data-bbox="638 1579 889 1631">1 1 cucharada sopera de Mayonesa</td> <td data-bbox="1019 1579 1247 1621">1 1 pieza de Manzana</td> <td data-bbox="1279 1579 1498 1631">1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1663 727 1684"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1684 1133 1705">1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.</li> <li data-bbox="597 1705 1003 1726">2. Acompañar con manzana como postre.</li> </ol>			1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto	1 1/4 taza de Queso cottage light	1 1/2 lata de Atún	1 1 cucharada sopera de Mayonesa	1 1 pieza de Manzana	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto	1 1/4 taza de Queso cottage light	1 1/2 lata de Atún							
1 1 cucharada sopera de Mayonesa	1 1 pieza de Manzana	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal							

Jueves	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de salchicha de pavo</li><li>1 1 pieza de huevo</li><li>1 1 rebanada pan integral</li><li>1 1 pieza de manzana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.</li><li>2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.</li><li>3. Servir acompañado de pan tostado.</li><li>4. Postre: manzana.</li></ol>

Jueves	Totopos con frijoles
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.</li></ol>

Jueves	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Chile poblano</li><li>1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 1 lata de lata de atún en agua</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 3 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>1 20 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li><li>2. En un sartén cocinar el chile con el atún.</li><li>3. Agregar el queso panela, elote y crema.</li><li>4. Servir en tostadas.</li><li>5. Postre: manzana picada.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Jueves

### Cena

## Tacos de barbacoa light



#### Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 120 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

- Poner la milanesa en una vaporera.
- Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
- Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

## Viernes

### Desayuno

## Papitas con morrón



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

#### Procedimiento

- Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
- Acompañar con aguacate.

## Viernes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

## Viernes

## Pollo relleno de champiñones y espinacas

### Comida



#### Ingredientes

- 1 Salsa marinara casera al gusto
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 10 pieza de Almendras
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 2 taza de Espinacas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
- 150 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

## Viernes

## Pasta con champiñón y queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1/2 taza de Pasta cocida
- 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 20 gramos de Queso panela desmoronado

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Viernes	Quesadillas griegas	
Cena		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 Especias italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado
	1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
	1 22.5 gramos de Queso mozzarella light	1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
	<b>Procedimiento</b>	
	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.	

Sábado	Sincronizadas	
Desayuno		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 1/2 taza de fruta picada	1 1 taza de Espinacas
	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 2 cucharadas soperas de guacamole
	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 1 pieza de Jitomate guaje
	<b>Procedimiento</b>	
	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. 4. Postre: fruta picada.	

Sábado	Avena coco-requesón	
Snack 1		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 164 gramos de Avena cocida	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
		1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).	

Sábado	Tiras de pollo buffalo
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Manzana</li><li>1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras</li><li>120 gramos de milanesa de pollo en tiras</li><li>1 pieza de Elote amarillo entero</li><li>2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 1/2 tazas de Apio en tiras</li><li>2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.</li><li>Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.</li><li>Cortar los vegetales.</li><li>Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.</li><li>Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.</li><li>Postre: 1 manzana.</li></ol>

Sábado	Nopal asado relleno de queso panela
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Tomate</li><li>2 cucharada cafetera de Crema ligh</li><li>1/2 taza de Elote amarillo</li><li>80 gramos de Queso panela</li><li>2 pieza de Nopal</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.</li><li>Agregar elote y crema.</li></ol>

Sábado	Taco arabe con pollo y aguacate
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Lechuga</li><li>60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 pieza de Pan pita Taquero</li><li>3 cucharada sopera de Guacamole</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.</li><li>Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.</li></ol>

Domingo	Granola-Yogurt Bowl			
<p data-bbox="272 277 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 430 711 457"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 457 841 506">1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="911 457 1255 506">1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas</td><td data-bbox="1305 457 1479 506">1 18 gramos de Nueces mixtas</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 564"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 564 1040 592">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>	1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 18 gramos de Nueces mixtas
1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 18 gramos de Nueces mixtas		

Domingo	Almond milk mocha frappuccino						
<p data-bbox="289 827 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 953"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 953 906 1001">1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="971 953 1255 1001">1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras</td><td data-bbox="1344 953 1518 1001">1 1/2 de taza de Café negro</td></tr><tr><td data-bbox="634 1033 906 1081">1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td><td data-bbox="971 1033 1307 1081">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1140"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1409 1167">1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).</li><li data-bbox="597 1167 1036 1194">2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.</li></ol>	1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras	1 1/2 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	
1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras	1 1/2 de taza de Café negro					
1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada						

Domingo	Pollo asado						
<p data-bbox="289 1377 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1480 711 1507"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1507 878 1556">1 1/4 de taza de cebolla cocida</td><td data-bbox="954 1507 1149 1556">1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite</td><td data-bbox="1224 1507 1507 1556">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 906 1635">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="971 1587 1182 1635">1 3 piezas de Tortillas de maíz</td><td data-bbox="1224 1587 1523 1635">1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1694"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1694 748 1722">1. Asar el pollo.</li><li data-bbox="597 1722 1122 1749">2. Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>	1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz	1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel
1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 2/3 de pieza de aguacate hass					
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz	1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel					

## Domingo

### Snack 2



## Helado de fruta natural

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

## Domingo

### Cena



## Ensalda de aguacate

#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
- En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
- Untar al pan tostado el queso cottage.