

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de fruta picada1 6 piezas de Almendras1 150 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Tiramisú overnight oats
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Leche de soya1 38 gramos de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 1 cucharada sopera de Semilla de chía1 1/4 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).2. Dejar reposar en refrigeración.3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Lunes	Brochetas de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Cebolla blanca1 1 pieza de Papa1 1 taza de Piña1 1 1/2 taza de Pimiento fresco1 2 cucharada cafetera de Aceite1 5 cucharada cafetera de Ajonjoli1 8 piezas de Jitomate cereza1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.6. Postre: Piña.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Martes

Bocaditos de brocoli

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Brocoli
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 40 gramos de Queso panela
- | 4 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Martes

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 2 cucharadas cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Naranja
- | 1/4 de pieza de Jitomate
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 40 gramos de Queso fresco
- | 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- | 4 piezas de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Martes

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 2



Ingredientes

- | 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 6 piezas de Zanahoria baby
- | 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Martes

Tiradito de betabel

Cena



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1 pieza de Betabel
- 1 1 taza Espinacas
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 35 gramos de Queso panela light
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.
2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

Miércoles

Licudo de fresa con almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 2 tazas de leche vegetal o leche light
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 7 mitades Nuez
- 1 9 piezas medianas Fresas

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles

Almond milk mocha frappuccino

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Miércoles

Carne con brócoli oriental

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Arroz cocido
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

- Cortar los ingredientes en cubos.
 - Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 - Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles

Crepas de avena con fresas

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 piezas de Claras de huevo
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

- Licuar la avena para crear harina.
- Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
- Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
- Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Jueves	Omelet con champiñones, cebolla y tocino											
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td>1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td>1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero</td> <td>1 3/4 de rebanada de Tocino</td> <td>1 2 rebanadas de Pan integral</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar. 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto. 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad. 4) Adornar con cebollín picado al gusto. 			1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Clara de huevo	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 3/4 de rebanada de Tocino	1 2 rebanadas de Pan integral	1 1 pieza de Huevo entero fresco		
1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Clara de huevo	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light										
1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 3/4 de rebanada de Tocino	1 2 rebanadas de Pan integral										
1 1 pieza de Huevo entero fresco												

Jueves	Papitas cambray con queso panela					
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td> <td>1 6 piezas de Papa cambray</td> <td>1 40 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela. 			1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 40 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 40 gramos de Queso panela				

Jueves	Taqitos de pollo y jícama														
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chipotle sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Pico de gallo</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1/2 taza de Yogur sin azúcar</td> <td>1 1 taza Sandía</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pepino picado</td> <td>1 6 pieza de Tortilla de jícama</td> <td>1 40 gramos de Quinoa</td> </tr> <tr> <td>1 240 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. 2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. 3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. 4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. 5. Acompañar con quinoa y aguacate. 			1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía	1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa	1 240 gramos de Pechuga de pollo		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo													
1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía													
1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa													
1 240 gramos de Pechuga de pollo															

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada sopera de Semilla de chíá
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Viernes

Comida



Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa

Ingredientes

- 1 pieza de Lima
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí
- 1/4 de taza de Brócoli cocido
- 80 gramos de Quinoa
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado
- 160 gramos de Tofu, firme
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

Procedimiento

1. Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Viernes

Snack 2



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Viernes

Pollo al limon

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto.
- cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.
- Acompañar con tortilla.

Sábado

Tacos de panela con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 80 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Sábado

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 5 piezas de Habaneras
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
- Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 135 gramos de Papa cocida3/4 de taza de Arroz cocido1 2 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.5. Acompañar con arroz.

Sábado	Mug-Cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/2 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 18 gramos de Avena Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.3. Mezclar bien.4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.5. Untar crema de cacahuete por encima.

Sábado	Chili-Fit
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa de tomate con ajo al gusto1 Comino al gusto1 1/2 taza de Cebolla1 1 taza de Lentejas cocidas1 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

Domingo	Pan tostado con frijoles y aguacate										
<p data-bbox="272 289 412 321">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 279 708 300">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 315 846 365">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td data-bbox="948 327 1203 352">1 1 taza de Melón picado</td> <td data-bbox="1289 304 1471 375">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 422 911 472">1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</td> <td data-bbox="948 413 1216 485">1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td> <td data-bbox="1289 422 1430 472">1 5 piezas de Almendra</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 520 899 592">1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 625 727 646">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 648 760 669">1. Tostar el pan. <li data-bbox="592 672 786 693">2. Untar los frijoles. <li data-bbox="592 695 1263 716">3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. <li data-bbox="592 718 1279 739">4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras. 		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 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida		
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 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida											

Domingo	Sorbet de sandía							
<p data-bbox="285 846 396 877">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 940 708 961">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 968 948 1018">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto</td> <td data-bbox="992 968 1235 1018">1 3/4 cucharada sopera de Chía</td> <td data-bbox="1289 968 1503 1018">1 1.25 taza de Pepino congelado</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1052 867 1102">1 1 1/2 taza de Sandía congelada</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1136 727 1157">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1159 1273 1180">1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. <li data-bbox="592 1182 1062 1203">2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín. 		1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto	1 3/4 cucharada sopera de Chía	1 1.25 taza de Pepino congelado	1 1 1/2 taza de Sandía congelada		
1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto	1 3/4 cucharada sopera de Chía	1 1.25 taza de Pepino congelado						
1 1 1/2 taza de Sandía congelada								

Domingo	Caldo de verduras con pollo													
<p data-bbox="289 1409 396 1440">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1396 708 1417">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1423 862 1474">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td> <td data-bbox="922 1423 1133 1474">1 77.5 gramos de Aguacate madiano</td> <td data-bbox="1193 1432 1430 1457">1 1/2 pieza de Chayote</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1507 873 1558">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td> <td data-bbox="922 1507 1146 1558">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td> <td data-bbox="1193 1507 1495 1558">1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1591 867 1642">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td> <td data-bbox="922 1591 1154 1642">1 3/4 de taza de Melón picado</td> <td data-bbox="1193 1591 1503 1642">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1675 867 1726">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1759 727 1780">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1782 1182 1803">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. <li data-bbox="592 1806 1003 1827">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. <li data-bbox="592 1829 964 1850">3. Acompañar con aguacate y tortilla. <p data-bbox="592 1852 980 1873">Postre: melón picado con coco rallado.</p>		1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar	1 1/2 de pieza de Papa cocida		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote												
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda												
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar												
1 1/2 de pieza de Papa cocida														

Domingo

Snack 2



Almond milk mocha frappuccino

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Café negro

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Domingo

Cena



Taquitos de picadillo

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 120 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.