

Lunes	Cereal con leche y fruta
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</li><li>1 1/3 de taza de Cereal de maíz reventado con azúcar</li><li>1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk</li><li>3 cucharadas cafetera de Mantequilla de semilla de girasol</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar todos lo ingredientes en un bowl.</li></ol>

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</li><li>1 8 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li><li>2. Agregar almendras picadas o enteras.</li></ol>

Lunes	Lasagna vegetariana
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)</li><li>1 1 taza de berenjena en rodajas</li><li>1 1 taza de espinaca cruda</li><li>1 1 taza de champiñón entero crudo</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 60 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas</li><li>1 80 gramos de Tofu</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.</li><li>2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.</li><li>3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.</li><li>4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.</li></ol>

## Lunes

## Sorbet de sandía

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada
- 1 taza de Pepino congelado

#### Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

## Lunes

## Quesadillas italianas

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano
- 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado

#### Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

## Martes

## Avena de chocolate con fresas

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Martes	Quinoa dulce
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Semillas de chía al gusto</li><li>1 1/2 taza de Fruta picada</li><li>1 20 gramos de Quinoa</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.</li><li>2. Agregar la fruta.</li></ol>

Martes	Pozole vegano
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 orégano y sal al gusto</li><li>1 1/2 de taza de puré de tomate</li><li>1 1 pieza de diente de ajo</li><li>1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</li><li>1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li><li>1 1 taza de cebolla picada</li><li>1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li><li>1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li><li>1 1/3 de taza de soya cocida</li><li>1 1 pieza de chile ancho</li><li>1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li><li>2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li><li>3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li><li>4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li></ol>

Martes	Zanahoria con hummus
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 3 cucharadas cafetera de Hummus</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cortar la zanahoria en bastones y servir acompañada de Hummus.</li></ol>

## Martes

## Granola-Yogurt Bowl

Cena



### Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Miércoles

## French toast y latte vegano

Desayuno



### Ingredientes

- | 1 taza de Leche de soya
- | 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

### Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

## Miércoles

## Frappé de piña colada

Snack 1



### Ingredientes

- | 1/2 taza de Piña congelada
- | 1/2 taza de Leche light o de coco
- | 1 pieza de Almendras
- | 1 cucharada sopera de Coco rallado

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles	Sopa de garbanzos y espinacas
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 pieza de diente de ajo</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>1 1/2 taza de garbanzo cocido</li><li>2 piezas de Tomate guaje</li><li>2 tazas de caldo de verduras</li><li>2 tazas de espinaca cruda picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.</li><li>Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.</li><li>Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.</li><li>Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.</li></ol>

Miércoles	Rollitos de mantequilla de maní
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Pan de papa</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Con un rodillo aplanar el pan, untar la mantequilla de cacahuete y enrollar.</li><li>Rebanar en pequeñas piezas y servir.</li></ol>

Miércoles	Pan tostado con frijoles y aguacate
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1/2 taza de Melon</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan.</li><li>Untar los frijoles.</li><li>Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li><li>Cortar el melón en cuadros.</li></ol>

Jueves	Picadillo veggie
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 de taza de Zanahoria picada</li><li>  1/2 taza de Pimiento morrón</li><li>  1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</li><li>  1 taza de Espinaca cruda</li><li>  1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>  1 cucharada sopera de guacamole</li><li>  1 1/2 taza de Champiñón rebanado</li><li>  5 piezas de Papa de cambray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</li><li>2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</li><li>3. Servir con guacamole.</li></ol>

Jueves	Frappé de piña colada
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/2 taza de Piña congelada</li><li>  1/2 taza de Leche light o de coco</li><li>  1 cucharada sopera de Coco rallado</li><li>  1 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>

Jueves	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  sal, pimienta y jugo de limón al gusto</li><li>  1/4 de pieza de papa picada</li><li>  1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>  1/2 taza de cebolla picada</li><li>  1/2 taza de champiñón crudo</li><li>  1/2 taza de berenjena picada</li><li>  1 pieza de chile poblano</li><li>  1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>  1 pieza de diente de ajo</li><li>  1 cucharada sopera de chile ancho picado</li><li>  2 cucharadas soperas de cilantro</li><li>  2 cucharadas soperas de cilantro</li><li>  2 cucharadas soperas de cilantro</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.</li><li>2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.</li><li>3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</li></ol>



## Jueves

## Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



### Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 8 piezas de almendras

### Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Jueves

## Toast de champiñón con queso vegano

Cena



### Ingredientes

- | 1 rebanada de Pan tostado
- | 3 tazas de Champiñón crudo entero
- | 1 pieza de Ajo
- | 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.  
2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Viernes

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

### Procedimiento

1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Viernes	Garbanzos rostizados			
<p data-bbox="289 279 396 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 394 711 415"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 417 878 468">1 Ajo y paprika en polvo al gusto</td><td data-bbox="938 417 1227 468">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1287 417 1482 468">1 60 gramos de Garbanzo cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 499 727 520"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 522 1157 548">1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.</li><li data-bbox="597 550 954 575">2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.</li><li data-bbox="597 577 1060 602">3. Retirar del horno y agregar los condimentos.</li><li data-bbox="597 604 1495 630">4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.</li></ol>	1 Ajo y paprika en polvo al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Garbanzo cocido
1 Ajo y paprika en polvo al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Garbanzo cocido		

Viernes	Ensalada veggie con arándanos y piña												
<p data-bbox="289 877 396 909">Comida</p> 	<p data-bbox="597 829 711 850"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 852 878 903">1 1/4 de taza de pimiento fresco</td><td data-bbox="938 852 1203 903">1 1/4 de taza de arándano seco</td><td data-bbox="1263 852 1482 903">1 1/4 de taza de piña picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 934 813 984">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="938 934 1219 984">1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)</td><td data-bbox="1263 934 1503 984">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td></tr><tr><td data-bbox="634 1016 873 1087">1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td><td data-bbox="938 1016 1198 1087">1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td><td data-bbox="1263 1016 1487 1087">1 2 tazas de espinaca cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1119 833 1169">1 2 piezas de limón</td><td data-bbox="938 1119 1198 1169">1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td><td data-bbox="1263 1119 1523 1169">1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1203 727 1224"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1226 1166 1251">1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li><li data-bbox="597 1253 1052 1278">2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li><li data-bbox="597 1281 1438 1331">3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li><li data-bbox="597 1333 1523 1358">4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li><li data-bbox="597 1360 1198 1386">5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li></ol>	1 1/4 de taza de pimiento fresco	1 1/4 de taza de arándano seco	1 1/4 de taza de piña picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	1 2 tazas de espinaca cruda	1 2 piezas de limón	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
1 1/4 de taza de pimiento fresco	1 1/4 de taza de arándano seco	1 1/4 de taza de piña picada											
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva											
1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	1 2 tazas de espinaca cruda											
1 2 piezas de limón	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado											

Viernes	Quesadillas veganas		
<p data-bbox="289 1476 396 1507">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1644 711 1665"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1667 938 1692">1 2 piezas de Tortilla de nopal</td><td data-bbox="1089 1667 1409 1692">1 21 gramos de Queso de soya</td></tr></table> <p data-bbox="597 1724 727 1745"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1747 1523 1772">1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.</li></ol>	1 2 piezas de Tortilla de nopal	1 21 gramos de Queso de soya
1 2 piezas de Tortilla de nopal	1 21 gramos de Queso de soya		



## Viernes

## Avena con plátano

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

#### Procedimiento

- 1) Colocar la leche en una olla y cuando empiece a hervir agregar las hojuelas de avena por 10 minutos aproximadamente.
- 2) Servir con rebanadas de plátano y mantequilla de semilla de girasol.

## Sábado

## Avena con plátano y canela

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Sábado

## Tostadas horneadas con Hummus

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 4 cucharadas cafetera de Hummus

#### Procedimiento

- 1) Untar el Hummus sobre las tostadas y servir.

Sábado	Chop suey
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  salsa de soya al gusto</li><li>  diente de ajo picado al gusto</li><li>  1/3 de taza de germen de soya</li><li>  1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>  1 taza de garbanzo cocido</li><li>  1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li><li>  2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

Sábado	Mangonadas
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>  1 taza de Mango</li><li>  7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li><li>2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li></ol>

Sábado	Picadillo veggie
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 de taza de Zanahoria picada</li><li>  1/2 taza de Pimiento morrón</li><li>  1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</li><li>  1 taza de Espinaca cruda</li><li>  1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>  1 cucharada sopera de guacamole</li><li>  1 1/2 taza de Champiñón rebanado</li><li>  5 piezas de Papa de cambay</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</li><li>2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</li><li>3. Servir con guacamole.</li></ol>

Domingo	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 tazas de Champiñón crudo entero</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 pieza de Ajo</li><li>1/4 de taza de Jugo de naranja natural</li><li>1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana</li><li>1/4 de taza de Col morada cruda picada</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.</li><li>Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.</li><li>Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.</li><li>Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.</li></ol>

Domingo	Brócoli bites
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 1/2 de taza de Brócoli crudo</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el brócoli, pasar a un sartén con mantequilla y condimentar al gusto.</li></ol>

Domingo	Pozole vegano
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>orégano y sal al gusto</li><li>1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li><li>1/3 de taza de soya cocida</li><li>1/2 de taza de puré de tomate</li><li>1 taza de cebolla picada</li><li>1 pieza de chile ancho</li><li>1 pieza de diente de ajo</li><li>1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li><li>1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 cucharada sopera de aceite de oliva</li><li>1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li><li>En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li><li>Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li><li>Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Pudín de chía con fruta

### Ingredientes

- | 1/2 taza de Fruta picada
- | 1 cucharada sopera de Chía

### Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. \* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

## Domingo

### Cena



## Granola-Yogurt Bowl

### Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.