

Lunes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Lunes

Palomitas con manzana

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Lunes

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Lunes

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Queso panela guisado

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 50 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Martes

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Martes

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Milanesa de res encebollada

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de cebolla en julianas
- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 90 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Martes

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
- Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
- Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Jamón guisado en salsa

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

- Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
- Servir la salsa con jamón por encima.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

Mangonadas

Snack 1



Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
- Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Miércoles	Pasta cremosa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Pasta cocida56 gramos de Queso mozzarella1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1/2 de taza de Puré de tomate enlatado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Miércoles	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Miércoles	Omelette con queso
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1 taza de Espinacas2 piezas de Claras de huevo60 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.Rellenar con espinacas y queso.Acompañar con aguacate.

Jueves	Empalmes de frijol con queso	
Desayuno		
Ingredientes		
1 1/4 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
1 1 1/2 taza de Lechuga	1 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 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.		

Jueves	Uvas congeladas	
Snack 1		
Ingredientes		
1 1 taza de Uvas congeladas	1 7 pieza de Almendras	
Procedimiento		
1. Acompañar la fruta con almendras.		

Jueves	Ensalada de coditos	
Comida		
Ingredientes		
1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1 1/4 de taza de Pasta de codito	1 4 rebanadas de Jamón de pavo
1 3 cucharadas sopera de Crema ácida	1 40 gramos de Queso panela	1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Jueves

Palomitas con manzana

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Viernes

Empalmes de frijol con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 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.

Viernes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Enchiladas suizas

Comida



Ingredientes

- | salsa verde casera al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 cucharada sopera de crema light
- | 3 piezas de tortilla de maíz
- | 30 gramos de queso oaxaca light
- | 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Viernes

Quesadilla con aguacate

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Viernes

Claras de huevo con cebolla y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Sábado

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sábado

Mangonadas

Snack 1



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1 taza de Mango
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Sábado	ensalada César	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/4 de taza de elote desgranado	1 1 cucharada sopera de aderezo César
1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana	1 6 piezas de jitomate cherry
1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras		
Procedimiento		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Sábado	Uvas congeladas
Snack 2	
	
Ingredientes	
1 1 taza de Uvas congeladas	1 7 pieza de Almendras
Procedimiento	
1. Acompañar la fruta con almendras.	

Sábado	Sándwich de jamón de pavo	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Espinacas
1 1/2 pieza de manzana	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
1 20 gramos de Queso panela		
Procedimiento		
1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes. 2. Postre: manzana.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de lata de atún en agua
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de manzana
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Entomatadas de queso