

Lunes
Desayuno



Huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Lunes
Snack 1



Tuna rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Lunes
Comida



Taquitos de pollo

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 4 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes	Taquitos de huevo a la mexicana		
Cena			
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 1/2 piezas de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 1 pieza de Chile jalapeño 4 disparos de un segundo Aceite en spray 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1/2 de pieza de Naranja Procedimiento 1. En un sartén calentar el aceite. 2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados. 3. Incorporar el huevo y cocinar. 4. Formar taquitos y acompañar con naranja.		

Miércoles	Taquitos de huevo a la mexicana		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de Jitomate bola 2 piezas de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 1 pieza de Chile jalapeño 4 disparos de un segundo Aceite en spray 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1/2 de pieza de Naranja Procedimiento 1. En un sartén calentar el aceite. 2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados. 3. Incorporar el huevo y cocinar. 4. Formar taquitos y acompañar con naranja.		

Miércoles	Tuna rice cake		
Snack 1			
	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 33 gramos de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.		

Miércoles

Comida



Pollo con pimientos

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Miércoles

Snack 2



Jitomate relleno de atún

Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Miércoles

Cena



Quesadillas con aguacate

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de 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.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 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.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Crema
- 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Jueves

Snack 2



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Jueves

Cena



Claras de huevo con pimiento

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Viernes

Desayuno



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Viernes

Cena



Claras de huevo con cebolla y tomate

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 1/2 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

Desayuno



Omelet a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Sábado

Snack 1



Plátano con yogurt griego

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado	Tacos de carne		
Comida			
	Ingredientes		
	1 4 cucharadas sopera de Guacamole	1 1 taza de Col cruda picada	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
	1 1 cucharada sopera de Crema ligera		
	Procedimiento		
	1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.		
	2. Rellenar las tortillas con la carne picada.		
	3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.		

Sábado	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado
	1 40 gramos de totopos de nopal horneados		
	Procedimiento		
	1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.		
	2. Servir con totopos horneados.		

Sábado	Huevo a la mexicana		
Cena			
	Ingredientes		
	1 Pico de gallo al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Claras de huevo
	1 1 pieza de Huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
	Procedimiento		
	1. Preparar el huevo con pico de gallo.		
	2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 11/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

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 25 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 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.