

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 1/2 taza de Lechuga
- | 7 pieza de Galleta salada

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Cruji-Sándwich

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/2 pieza de Pera
- | 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Pera al horno

Lunes

Comida



Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla y ajo
- | 1/2 taza de Ejotes
- | 3/4 taza de Elote
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 40 gramos de Queso panela light
- | 105 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta como postre.

Pechuga de pollo rellena

Lunes	Pay de limón			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</td><td>1 4 pieza de Galletas María</td><td>1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.2. Stevia y un chorrito de vainilla.3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.4. Congelar mínimo por 30 minutos.	1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 4 pieza de Galletas María	1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón
1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 4 pieza de Galletas María	1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón		

Lunes	Molletes ligeros						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td>1 1/3 de pieza de aguacate</td><td>1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías</td></tr><tr><td>1 1 cucharada de servir de frijol molido</td><td>1 40 gramos de queso panela desmoronado</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.	1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 40 gramos de queso panela desmoronado	
1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías					
1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 40 gramos de queso panela desmoronado						

Martes	Papas en salsa						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 de pieza de aguacate</td><td>1 1/2 pieza de Papa</td><td>1 1/2 pieza de tomate bola</td></tr><tr><td>1 1 taza de espinacas</td><td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td><td>1 20 gramos de queso panela rallado</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.2. Condimentar al gusto.3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 pieza de tomate bola	1 1 taza de espinacas	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 20 gramos de queso panela rallado
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 pieza de tomate bola					
1 1 taza de espinacas	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 20 gramos de queso panela rallado					

Martes	Donas de manzana
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto1 1/4 taza de Avena1 1/4 taza de Claras de huevo1 3/4 pieza de Manzana verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Martes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada sopera de crema light1 3 piezas de tortilla de maíz1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 y aguacate.

Martes	Mug-Cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/4 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 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.

Martes

Ensalada Rusa

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Apio
- 1 1/2 taza de Chicharos
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Miércoles

Pan con queso y huevo estrellado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 15 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.

Miércoles

Camote con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Miércoles	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Papa1 taza de Champiñones20 gramos de Queso panela3 cucharada cafetera de Mantequilla80 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner el agua para cocer las papas.En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.Rallar el queso y espolvorearlo.

Miércoles	Mangonadas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Tajín bajo en sodio al gusto1 taza de Mango7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el mango con agua y congelar en un molde.Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Miércoles	Pastel azteca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa verde casera al gusto30 gramos de Queso Oaxaca light1 cucharada sopera de Crema ácida60 gramos de Pollo desmenuzado3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.Colocar por encima el queso y crema.Hornear por 15 minutos.

Jueves	Migas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.Acompañar con aguacate y jitomate.

Jueves	Arroz con leche
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela al gusto1/2 taza de leche light1/2 sobre de sustituto de Azucar2 cucharada sopera de Arroz cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche.Agregar el azúcar y poner canela al gusto.

Jueves	Lasagna vegetariana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de salsa marinara (baja en grasa)1 taza de berenjena en rodajas1 taza de espinaca cruda1 taza de champiñón entero crudo1 cucharada cafetera de aceite de oliva40 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas60 gramos de Tofu Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.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.Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Jueves

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves

Pizza Vegetariana

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Viernes

Sándwich de panela

Desayuno



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Viernes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo						
<p data-bbox="284 277 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 361 706 388">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 394 844 424">1 1/4 de taza de Uva</td> <td data-bbox="958 384 1177 436">1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa</td> <td data-bbox="1282 384 1518 436">1 30 gramos de Pierna de cerdo</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="633 468 917 520">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 552 722 577">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 577 1071 604">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. <li data-bbox="592 604 982 632">2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. <li data-bbox="592 632 901 659">3) Servir acompañado de uvas. 	1 1/4 de taza de Uva	1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa	1 30 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite		
1 1/4 de taza de Uva	1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa	1 30 gramos de Pierna de cerdo					
1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite							

Viernes	Ensalada veggie con arándanos y piña												
<p data-bbox="284 877 397 911">Comida</p> 	<p data-bbox="592 829 706 856">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 856 885 909">1 1/4 de taza de pimiento fresco</td> <td data-bbox="933 856 1201 909">1 1/4 de taza de arándano seco</td> <td data-bbox="1258 856 1477 909">1 1/4 de taza de piña picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 940 812 993">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="933 940 1209 993">1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)</td> <td data-bbox="1258 940 1502 993">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1024 868 1098">1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td> <td data-bbox="933 1024 1193 1098">1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td> <td data-bbox="1258 1024 1485 1077">1 2 tazas de espinaca cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1140 828 1171">1 2 piezas de limón</td> <td data-bbox="933 1140 1193 1192">1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> <td data-bbox="1258 1140 1518 1192">1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1213 722 1239">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1239 1161 1266">1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. <li data-bbox="592 1266 1047 1293">2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. <li data-bbox="592 1293 1437 1346">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 data-bbox="592 1346 1518 1373">4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. <li data-bbox="592 1373 1193 1400">5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete. 	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	Galletas de manzana con avena		
<p data-bbox="284 1480 397 1514">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1627 706 1654">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1654 836 1686">1 1/4 taza de Avena</td> <td data-bbox="990 1654 1339 1686">1 1 pieza de Manzana hecha puré</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1707 722 1732">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1732 852 1759">1. Licuar los ingredientes. <li data-bbox="592 1759 1055 1787">2. Formar las galletas con la mezcla y hornear. 	1 1/4 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana hecha puré
1 1/4 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana hecha puré		

Viernes

Taquitos de deshebrada

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Licudo de fresa con almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de leche vegetal o leche light
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 9 piezas medianas Fresas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Sábado

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 4 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado

Comida



Pasta con aguacate y camarón

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Espagueti
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 200 gramos de Camarones

Procedimiento

- Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
- Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
- Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
- Mezclar todo.
- Acompañar con fruta de postre.

Sábado

Snack 2



Melón con queso cottage y almendras

Ingredientes

- 3/4 de taza de Melón
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Sándwich de atún con cottage

Ingredientes

- Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1/2 lata de Atún
- 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.

Domingo	Huevo revuelto y licuado de fruta						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 873 426">1 70 mililitros de Leche Deslactosada light</td><td data-bbox="980 373 1149 426">1 3/4 de taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1224 373 1523 426">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 932 510">1 1 rebanada de Pechuga de pavo</td><td data-bbox="980 457 1175 510">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="1224 457 1511 510">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1057 588">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.<li data-bbox="597 588 1159 613">2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.<li data-bbox="597 613 1495 665">3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.	1 70 mililitros de Leche Deslactosada light	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
1 70 mililitros de Leche Deslactosada light	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					
1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray					

Domingo	Rice cake con fresa y cacahuete						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 966">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 966 883 1018">1 1 pieza de Galletas de arroz</td><td data-bbox="959 966 1149 1018">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1208 966 1507 1018">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td data-bbox="634 1050 899 1102">1 2 cucharadas soperas de Requesón promedio</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1129 727 1155">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1155 1117 1180">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.	1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 2 cucharadas soperas de Requesón promedio		
1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete					
1 2 cucharadas soperas de Requesón promedio							

Domingo	Flautas de pollo						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1444 711 1470">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1470 824 1501">1 2 hojas Lechuga</td><td data-bbox="932 1470 1187 1522">1 2 cucharada soperas de Frijoles molidos</td><td data-bbox="1273 1470 1500 1522">1 5 piezas de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1549 834 1602">1 150 gramos de Pechuga de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1629 727 1654">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1654 948 1680">1. Desmenuzar la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 1680 980 1705">2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.<li data-bbox="597 1705 948 1730">3. Calentar las tortillas en el comal.<li data-bbox="597 1730 1110 1755">4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.<li data-bbox="597 1755 1117 1780">5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.	1 2 hojas Lechuga	1 2 cucharada soperas de Frijoles molidos	1 5 piezas de Tortillas delgaditas	1 150 gramos de Pechuga de pollo		
1 2 hojas Lechuga	1 2 cucharada soperas de Frijoles molidos	1 5 piezas de Tortillas delgaditas					
1 150 gramos de Pechuga de pollo							

Domingo

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Tostada con ensalda de atun

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 2 piezas de Tostadas
- | 2 piezas de Papa cambray
- | 3 piezas de Espárragos
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 35 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.