

Lunes	Sándwich de jamón y queso crema
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>2 rebanada de Pan integral</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa</li><li>10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan y untar con queso crema.</li><li>2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.</li><li>3. Acompañar con fruta y almendras como postre.</li></ol>

Lunes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Tomate huaje</li><li>1 1/2 piezas de Pan tostado</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.</li><li>2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.</li></ol>

Lunes	Rollitos de pavo con espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li><li>1 1/2 taza de Arroz</li><li>1 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 taza de Pepino</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>3 taza de Lechuga</li><li>12 piezas Almendras</li><li>80 gramos de Queso panela light</li><li>80 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acitronar la cebolla y el ajo.</li><li>2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.</li><li>3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.</li><li>4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.</li><li>5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.</li><li>6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.</li><li>7. Comer la fruta y almendras como postre.</li></ol>



## Lunes

### Snack 2



## Tortitas de papa con pierna de cerdo

### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/2 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

### Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

## Lunes

### Cena



## Ensalada Capri-Paradiso

### Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 80 gramos de Queso panela light
- 1 135 gramos de Pechuga de pollo

### Procedimiento

1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

## Martes

### Desayuno



## Bistec ranchero

### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambrey
- 1 90 gramos de Bistec de res
- 1 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 pieza de Manzana

### Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. Postre: Manzana.

Martes	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 canela en polvo al gusto</li><li>1 1/4 de pieza de pera finamente picada</li><li>1 1/2 cucharada sopera de queso crema</li><li>1 1 pieza de pan tostado integral</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso crema sobre el pan.</li><li>2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.</li></ol>

Martes	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa marinara casera al gusto</li><li>1 3/4 taza de Arroz</li><li>1 1 cucharada sopera de Aceite</li><li>1 1 taza de Fruta</li><li>1 1 1/2 taza de Champiñón crudo</li><li>1 2 taza de Espinacas</li><li>1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal</li><li>1 10 pieza de Almendras</li><li>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 210 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.</li><li>2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.</li><li>3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.</li><li>4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.</li></ol>

Martes	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Plátano</li><li>1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li><li>1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</li><li>1 55 gramos de blueberries</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar el plátano.</li><li>2. Servir con el yogurt griego.</li><li>3. Agregar mantequilla de cacahuete.</li></ol>

## Martes

## Milanesa de res con verduras y arroz

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 taza de Verduras
- 210 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

## Miércoles

## Yogurt con frutos rojos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos ( mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 12 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 112.5 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

## Miércoles

## Smoked salmon rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 53 gramos de Salmón ahumado
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).
2. Acompañar con naranja.

Miércoles	Carne de cerdo en salsa
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 4 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Jitomate bola</li><li>1 200 gramos de Carne de cerdo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.</li><li>2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol>

Miércoles	Chocolate, galletas marías con queso crema
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada sopera de Queso crema light</li><li>1 1 1/2 taza de leche light</li><li>1 2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey</li><li>1 4 piezas de Galletas marías</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la leche con el cacao.</li><li>2. Acompañar con galletas marías y queso crema.</li></ol>

Miércoles	Bowl de Verduras asadas con pollo
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Pimientos</li><li>1 1/2 pieza de Calabaza</li><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 taza de Brocoli</li><li>1 2 pieza de Tortilla</li><li>1 3 pieza de Papa cambray</li><li>1 4 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.</li><li>2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.</li><li>3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.</li><li>4. Acompañar con tortilla.</li></ol>

Jueves	Tostadas de rajas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Chile poblano</li><li>1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 5 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 45 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asar el chile poblano y cortar en rajitas.</li><li>2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.</li><li>3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).</li><li>4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.</li><li>5. Acompaña con aguacate.</li></ol>

Jueves	Yogurt con mango y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/4 de taza de Yogur light</li><li>1 1 pieza de Mango de manila</li><li>1 10 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar o licuar la fruta.</li><li>2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.</li></ol>

Jueves	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Calabacita</li><li>1 1 pieza Pimiento morrón</li><li>1 1 pieza de Papa al horno</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 4 piezas de Tostadas de nopal</li><li>1 10 piezas de Almendras</li><li>1 300 gramos de Milanesa de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.</li><li>2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.</li><li>3. Cocinar a la plancha.</li><li>4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.</li><li>5. Comer fruta y almendras de postre.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 perezil finamente picado al gusto
- 2/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 piezas de jitomate guaje
- 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 perezil.
3. Postre: naranja.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 taza de Champiñones picados
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 80 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 2 piezas de tortilla de maíz
- 60 gramos de queso panela light

#### Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.

## Viernes

## Donas de manzana

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete

#### Procedimiento

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 y crema de cacahuete.

## Viernes

## Filete de pescado con papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 240 gramos de Filete de pescado
- 1 2 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.  
Postre: Kiwi rebanado.

## Viernes

## Fresas con yogurt griego y nuez

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Viernes

### Cena



## Omelette con champiñones

### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 5 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 40 gramos de queso panela

### Procedimiento

- En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
- Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
- Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
- Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

## Sábado

### Desayuno



## Ensalada de aguacate con pollo

### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada cafetera de Guacamole
- 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

## Sábado

### Snack 1



## Plátano con crema de cacahuete

### Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 10 piezas de Almendras

### Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 6 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 150 gramos de Atún fresco</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el atún.</li><li>2. Montar tostadas con guacamole, verduras, mayonesa y atún.</li><li>3. Acompañar con arroz.</li></ol>

Sábado	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Manzana</li><li>1 4 piezas de Galletas María</li><li>1 14 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>

Sábado	Egg-In-A-Hole
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles</li><li>1 2 rebanada de Pan integral</li><li>1 2 pieza de Huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guisar el pico de gallo y reservar.</li><li>2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.</li><li>3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.</li><li>4. Tostar el resto del pan.</li><li>5. Acompañar con aguacate, frijoles y salsa.</li></ol>

Domingo	Pan tostado con melón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 844 436">1 1/2 taza de Queso cottage light</td><td data-bbox="954 388 1136 436">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="1214 388 1515 436">1 3 rebanada de Pan integral 40kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 909 516">1 4 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="954 468 1096 516">1 13 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1023 598">1. Tostar el pan y untar con queso cottage.</li><li data-bbox="597 602 1071 623">2. Servir por encima melón y almendras picadas.</li><li data-bbox="597 627 950 648">3. Acompañar con rollitos de jamón.</li></ol>	1 1/2 taza de Queso cottage light	1 1 taza de Melón	1 3 rebanada de Pan integral 40kcal	1 4 rebanada de Jamón de pavo	1 13 pieza de Almendras	
1 1/2 taza de Queso cottage light	1 1 taza de Melón	1 3 rebanada de Pan integral 40kcal					
1 4 rebanada de Jamón de pavo	1 13 pieza de Almendras						

Domingo	Piña colada						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 959"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 919 1012">1 1 1/4 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk</td><td data-bbox="979 963 1144 1012">1 62 gramos de Piña picada</td><td data-bbox="1214 963 1474 1012">1 1 cucharada sopera de Crema de coco natural</td></tr><tr><td data-bbox="634 1043 919 1092">1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1127 727 1148"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1152 1425 1173">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).</li></ol>	1 1 1/4 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk	1 62 gramos de Piña picada	1 1 cucharada sopera de Crema de coco natural	1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo		
1 1 1/4 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk	1 62 gramos de Piña picada	1 1 cucharada sopera de Crema de coco natural					
1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo							

Domingo	Chile relleno de Quinoa y requeson												
<p data-bbox="289 1430 396 1461">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1383 711 1404"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1409 862 1457">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="919 1409 1068 1457">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1198 1409 1490 1457">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1488 850 1537">1 1/2 taza de Lenteja cocida</td><td data-bbox="919 1488 1154 1537">1 1 taza de Germen de alfalfa</td><td data-bbox="1198 1488 1471 1537">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1568 818 1617">1 2 pieza de Chile poblando</td><td data-bbox="919 1568 1130 1617">1 3 pieza de Cebolla cambray</td><td data-bbox="1198 1568 1458 1617">1 6 cucharada sopera de Requeson</td></tr><tr><td data-bbox="634 1648 870 1696">1 40 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="919 1648 1162 1696">1 60 gramos de Quinoa</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1732 727 1753"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1757 958 1778">1. Poner a cocer la Quinoa en agua.</li><li data-bbox="597 1782 1471 1831">2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.</li><li data-bbox="597 1835 857 1856">3. tatamar el chile, y pelar.</li><li data-bbox="597 1860 1520 1908">4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.</li><li data-bbox="597 1913 865 1934">5. Acompañar con lentejas.</li></ol>	1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1/2 taza de Lenteja cocida	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Chile poblando	1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson	1 40 gramos de Queso panela	1 60 gramos de Quinoa	
1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo											
1 1/2 taza de Lenteja cocida	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 cucharada cafetera de Aceite											
1 2 pieza de Chile poblando	1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson											
1 40 gramos de Queso panela	1 60 gramos de Quinoa												



## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 10 pieza de Galletas María
- 1 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

## Galletas y almendras

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 2/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 10 pieza de Almendras picadas

#### Procedimiento

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

## Avena de chocolate con fresas