

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1 pieza de clara de huevo</li><li>1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>1 40 gramos de Queso panela light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Romper las tostadas en trozos.</li><li>2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.</li><li>3. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Lunes	Helado de chocolate
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Cacao sin azúcar al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Plátano congelado</li><li>1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.</li></ol>

Lunes	Pasta con aguacate y camarón
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 taza de Espagueti</li><li>1 2/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Calabacita</li><li>1 1 pieza de Pimiento morrón</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 240 gramos de Camarones</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.</li><li>2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.</li><li>3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.</li><li>4. Mezclar todo.</li><li>5. Acompañar con fruta de postre.</li></ol>

Lunes	Snack con galletas habaneras
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Pepino</li><li>4 pieza de Galletas habaneras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Crear un dip de aguacate con pepino.</li><li>2. Acompañar con galletas.</li></ol>

Lunes	Tinga de pollo
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li><li>2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.</li><li>3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li><li>4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li></ol>

Martes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Canela al gusto</li><li>1/4 taza de Avena en hojuelas</li><li>1/2 pieza de Plátano</li><li>1 taza de Leche light o vegetal</li><li>3 piezas de Nuez</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.</li><li>2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.</li><li>3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

## Martes

## Energy balls

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Coca en polvo

#### Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional\* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

## Martes

## Chuletas de cerdo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al vapor
- 1 225 gramos de Chuleta de cerdo

#### Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

## Martes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

## Martes

## Yogurt con frutos rojos

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## McMuffin Fit

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

- Preparar el huevo estilo revuelto.
- Calentar el pan y el jamón.
- Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón.

## Miércoles

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Miércoles	Macarrones en salsa de tomate con atun									
Comida										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/2 pieza de Aguacate</td> <td>  1 pieza de Pimiento fresco</td> <td>  1 pieza de Tomate</td> </tr> <tr> <td>  1 pieza de Cebolla</td> <td>  1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>  2 Hojas Laurel</td> </tr> <tr> <td>  60 gramos de Macarron crudo</td> <td>  90 gramos de Atun fresco</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.</li> <li>2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.</li> <li>3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.</li> <li>4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.</li> </ol>	1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Pimiento fresco	1 pieza de Tomate	1 pieza de Cebolla	1 cucharada cafetera de Aceite	2 Hojas Laurel	60 gramos de Macarron crudo	90 gramos de Atun fresco	
1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Pimiento fresco	1 pieza de Tomate								
1 pieza de Cebolla	1 cucharada cafetera de Aceite	2 Hojas Laurel								
60 gramos de Macarron crudo	90 gramos de Atun fresco									

Miércoles	Tuna rice cake			
Snack 2				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  2 piezas de Galleta de arroz</td> <td>  33 gramos de Atún en agua drenado</td> <td>  1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li> </ol>	2 piezas de Galleta de arroz	33 gramos de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
2 piezas de Galleta de arroz	33 gramos de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Miércoles	Caldo tlalpeño						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  Chipotle al gusto</td> <td>  1/3 pieza de Aguacate hass</td> <td>  3/4 taza de zanahoria y cebolla</td> </tr> <tr> <td>  1 1/2 taza de Coctél de frutas</td> <td>  60 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.</li> <li>2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.</li> <li>3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.</li> <li>4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.</li> <li>5. Postre: Coctel de frutas.</li> </ol>	Chipotle al gusto	1/3 pieza de Aguacate hass	3/4 taza de zanahoria y cebolla	1 1/2 taza de Coctél de frutas	60 gramos de Pechuga de pollo	
Chipotle al gusto	1/3 pieza de Aguacate hass	3/4 taza de zanahoria y cebolla					
1 1/2 taza de Coctél de frutas	60 gramos de Pechuga de pollo						

Jueves	Pan tostado con frijoles y aguacate							
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td>1 1 taza de Melón picado</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</td> <td>1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td> <td>1 5 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar el pan.</li> <li>2. Untar los frijoles.</li> <li>3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li> <li>4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.</li> </ol>		1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1 taza de Melón picado	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	1 5 piezas de Almendra
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1 taza de Melón picado	1 1 cucharada de servir de Frijol molido						
1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	1 5 piezas de Almendra						

Jueves	uvas cubiertas de yogurt y chia				
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Yogurt griego</td> <td>1 1 cucharada sopera de Chia</td> <td>1 7 piezas medianas Uvas</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.</li> <li>2. Dejarlas congelar una noche antes.</li> </ol>		1 1 taza de Yogurt griego	1 1 cucharada sopera de Chia	1 7 piezas medianas Uvas
1 1 taza de Yogurt griego	1 1 cucharada sopera de Chia	1 7 piezas medianas Uvas			

Jueves	Sopa de tortilla										
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chipotle sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Chayote</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Crema ácida</td> <td>1 2 pieza de Jitomate</td> <td>1 6 pieza de Tostadas de nopal</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.</li> <li>2. Hervir en una olla.</li> <li>3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.</li> <li>4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.</li> </ol>		1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Chayote	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 pieza de Jitomate	1 6 pieza de Tostadas de nopal	1 150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Chayote									
1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 pieza de Jitomate	1 6 pieza de Tostadas de nopal									
1 150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada											

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- | 1/2 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

## Viernes

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Viernes

## Filete de pescado con papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Papitas cambray con queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes	Burrito Tex-Mex
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1 pieza de Tortilla de harina integral</li><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 pieza de Clara de huevo</li><li>25 gramos de Queso panela light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.</li><li>Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.</li><li>Enrollar.</li></ol>

Sábado	Sándwich de jamón de pavo
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>1/2 taza de Espinacas</li><li>1/2 pieza de manzana</li><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 rebanada de Pan integral 45 kcal</li><li>20 gramos de Queso panela</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar un sándwich con todos los ingredientes.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Sábado	Salty rice cake
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.</li></ol>

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 sazónador de pollo al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 taza de brócoli</li><li>1 1/2 taza de leche light</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 1 taza de uvas</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 1 pieza de tortilla</li><li>1 120 gramos de pechuga de pollo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li><li>2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.</li><li>3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li><li>4. Acompañar con arroz y aguacate.</li><li>5. Postre: 1 taza de uvas.</li></ol>

Sábado	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</li><li>1 1 cucharada sopera de plátano machacado</li><li>1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li><li>2. Untar sobre el rice cake.</li></ol>

Sábado	Sándwich de atún
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de lata de Atún en agua drenado</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.</li></ol>

Domingo	Tostada francesa con manzana						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 300 711 321"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 331 906 363">1 Vainilla y canela al gusto</td><td data-bbox="943 321 1149 373">1 1/4 taza de Leche light</td><td data-bbox="1208 321 1479 373">1 1/2 pieza Manzana verde golden</td></tr><tr><td data-bbox="634 405 850 457">1 1 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="943 415 1138 447">1 1 pieza de huevo</td><td data-bbox="1208 405 1479 457">1 7 mitades de Corazón de nuez</td></tr></table> <p data-bbox="597 489 727 510"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 510 1479 562">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).</li><li data-bbox="597 562 1187 583">2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.</li><li data-bbox="597 583 1305 604">3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.</li><li data-bbox="597 604 1240 625">4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.</li><li data-bbox="597 625 1430 678">5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).</li><li data-bbox="597 678 1013 699">6. Decorar por encima con la nuez picada.</li></ol>	1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden	1 1 rebanada de Pan integral	1 1 pieza de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez
1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden					
1 1 rebanada de Pan integral	1 1 pieza de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez					

Domingo	Tiramisú overnight oats						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 711 919"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 930 867 982">1 1/4 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="927 930 1175 982">1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="1240 930 1523 982">1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</td></tr><tr><td data-bbox="634 1014 867 1066">1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td><td data-bbox="927 1014 1149 1066">1 1/4 de taza de Café negro</td><td data-bbox="1240 1014 1511 1066">1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1098 727 1119"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1119 1430 1171">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).</li><li data-bbox="597 1171 922 1192">2. Dejar reposar en refrigeración.</li><li data-bbox="597 1192 1235 1213">3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.</li></ol>	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena					
1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar					

Domingo	Tostadas de ceviche de pescado						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1463 711 1484"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1495 906 1547">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="980 1505 1256 1537">1 3/4 taza de Jugo de limón</td><td data-bbox="1328 1495 1500 1547">1 1 pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1579 899 1631">1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td data-bbox="980 1579 1268 1631">1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1663 727 1684"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1684 1511 1736">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.</li><li data-bbox="597 1736 1338 1757">2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.</li></ol>	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 3/4 taza de Jugo de limón	1 1 pieza de Aguacate hass	1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos	
1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 3/4 taza de Jugo de limón	1 1 pieza de Aguacate hass					
1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos						

## Domingo

### Snack 2



## Donas de manzana

### Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde

### 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.

## Domingo

### Cena



## Ensalada de pollo con papa

### Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1/2 pieza de papa picada
- 1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 1 pieza de manzana

### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.