

Lunes	Chilaquiles light
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 3 tazas de Totopos horneados Susalia1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Espinaca cruda picada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén los totopos.2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema Postre: fruta picada.

Lunes	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana1 4 piezas de Galletas María1 14 piezas de Almendra
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Lunes	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Mezcla de verduras1 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Manzana1 1 pieza de Jitomate bola1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Papa cocida1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 2 cucharadas cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Lunes	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Lunes	Muesli chocolatoso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto1/3 taza de Hojuelas de avena1/2 pieza de Plátano1 taza de Leche light o almendras sin azúcar11 pieza de Almendras50 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.Revolver bien.Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.

Martes	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido4 cucharadas sopera de Requesón promedio5 piezas de Tortilla de nopal1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Martes	Quinoa dulce
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada6 pieza de Almendras20 gramos de Quinoa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.Agregar la fruta y almendras picadas.

Martes	Papa Rellena
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones1 taza de Cebolla1 taza de Uvas2 pieza de Papa3 cucharada cafetera de Mantequilla3 cucharada sopera de Guacamole60 gramos de Queso panela140 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <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, acompañar con guacamole.Postre:Uvas.

Martes	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt sin lácteos60 gramos de Blueberries congeladas1 cucharada sopera de Semilla de hemp <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Martes

Claras de huevo con pimiento

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Claras de Huevo
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 2 tazas de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 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. En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.
3. Una vez preparado, acompañar con el pan tostado.

Miércoles

Claras de huevo en salsa de tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Tortilla
- 4 piezas de Claras de Huevo
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Verdura mixta
- 1 3 pieza de Papa Cambray

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sartén los nopales.
4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.

Miércoles

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de leche light
- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azúcar Hershey

Procedimiento

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

Miércoles	Chop suey
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 salsa de soya al gusto1 1/2 taza de elote amarillo desgranado2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
	<ul style="list-style-type: none">1 diente de ajo picado al gusto1 cucharada sopera de aceite de oliva
	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de germen de soya1 1/2 taza de garbanzo cocido
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Miércoles	Toronja con almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Cortadillo con papas
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Papa picada75 gramos de Milanesa de res
	<ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías4 cucharadas sopera de Guacamole
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.2. Agregar a un sartén la carne con papa.3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves	Cruji-Sándwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Jitomate1 1/2 taza de Lechuga40 gramos de Queso panela light1/2 taza de Fruta picada2 rebanada de Jamón de pavo1 cucharada cafetera de Mayonesa8 pieza de Galleta salada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar con mayonesa las galletas.Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.Acompañar con fruta como postre.

Jueves	Botanita light
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto1/2 taza de Jícama15 pieza de Totopos Susalia1/3 taza de Zanahoria1/2 taza de Mango1/2 taza de Pepino7 pieza de Cacahuates sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida1 pieza de Pimiento rojo crudo chico10 piezas de Papa de cambay1 taza de Uva1/2 de taza de Arroz cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Precalentar el horno a 200 °C.Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Jueves

Pudín de chía con fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Jueves

Pan con queso y huevo estrellado

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 60 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.

Viernes

Sándwich de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.
Postre: Naranja.

Viernes	Yogurt con granola y almendras			
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 428 711 453">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 455 992 506">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td><td data-bbox="1040 455 1182 506">1 5 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1292 455 1455 506">1 75 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 535 727 560">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 560 927 585">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 75 gramos de Yogurt griego
1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 75 gramos de Yogurt griego		

Viernes	Picadillo con arroz						
<p data-bbox="289 829 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="597 926 711 951">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 953 857 1003">1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="922 953 1170 1003">1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido</td><td data-bbox="1235 953 1484 1003">1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1033 878 1083">1 120 gramos de Molida de res</td><td data-bbox="922 1033 1154 1083">1 3/4 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1235 1033 1484 1083">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1138">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 1133 1163">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa<li data-bbox="597 1163 1117 1188">2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole	1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole					
1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					

Viernes	Fresas con yogurt griego y nuez						
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1503">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1505 992 1556">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td><td data-bbox="1024 1505 1198 1556">1 1 taza de fresa picada</td><td data-bbox="1235 1505 1507 1556">1 1 cucharada sopera de nuez picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1585 987 1635">1 3 cucharadas soperas de yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1117 1715">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.<li data-bbox="597 1715 1057 1740">2. Agregar endulzante artificial si es necesario.	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		
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							

Viernes

Cena



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 5 pieza de Claras de huevo

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.
5. Postre: Naranja.

Sábado

Desayuno



Taquitos de frijol

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijoles molidos
- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Sábado

Snack 1



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Sábado	Crema de zanahoria y pollo		
<p>Comida</p> 	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 sazónador de pollo al gusto 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de papa 1 cucharada sopera de crema light 	<ul style="list-style-type: none"> salsa casera sin aceite al gusto 1/2 taza de leche light o vegetal 1 taza de zanahoria 1 taza de pimiento morrón y cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de cebolla 1/2 taza de caldo de pollo 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 taza de pimiento morrón y cebolla 1 taza de pimiento morrón y cebolla
Procedimiento			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla. 2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche. 3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto. 4. Servir con crema ligera. 5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente. 6. Agregar la milanesa de pollo en tiras. 7. Sazonar con pimienta. 8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera. 			

Sábado	Energy balls		
<p>Snack 2</p> 	Ingredientes		
<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete 	
Procedimiento			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena). 2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar. 			

Sábado	Bowl de Verduras asadas con pollo		
<p>Cena</p> 	Ingredientes		
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pimientos 1/2 taza de Brocoli 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Calabaza 1/2 pieza de Papa 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Cebolla 1 pieza de Tortilla 	
Procedimiento			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto. 2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo. 3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole. 4. Acompañar con tortilla. 			

Domingo	Entomatadas de queso						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 346">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 359 813 411">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="906 348 1235 426">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</td><td data-bbox="1300 348 1520 426">1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 457 862 531">1 80 gramos de queso panela o queso fresco</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 585">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 1105 611">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.<li data-bbox="597 611 1127 636">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.<li data-bbox="597 636 1146 661">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.<li data-bbox="597 661 878 686">4. Acompañar con aguacate.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías	1 80 gramos de queso panela o queso fresco		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías					
1 80 gramos de queso panela o queso fresco							

Domingo	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel						
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 947 922 999">1 1/2 cucharada cafetera de miel</td><td data-bbox="980 947 1192 999">1 1 1/2 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="1268 947 1507 999">1 1 1/2 piezas de fresa rebanada</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1031 911 1083">1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta</td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1138">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 1105 1163">1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.<li data-bbox="597 1163 1393 1188">2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.	1 1/2 cucharada cafetera de miel	1 1 1/2 rebanada de Pan integral	1 1 1/2 piezas de fresa rebanada	1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta		
1 1/2 cucharada cafetera de miel	1 1 1/2 rebanada de Pan integral	1 1 1/2 piezas de fresa rebanada					
1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta							

Domingo	Milanesa de pollo con arroz							
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1514 878 1539">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="980 1514 1149 1539">1 1 taza de Arroz</td><td data-bbox="1284 1503 1523 1556">1 2 taza de Verduras al gusto</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1587 1243 1640">1 3 cucharada sopera de Aderezo light</td><td data-bbox="980 1587 1243 1640">1 195 gramos de Milanesa de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1694 948 1719">1. Cocinar la milanesa a la plancha.<li data-bbox="597 1719 948 1745">2. Acompañar con arroz y verduras.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto	1 3 cucharada sopera de Aderezo light			1 195 gramos de Milanesa de pollo
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto						
1 3 cucharada sopera de Aderezo light			1 195 gramos de Milanesa de pollo					

Domingo

Snack 2



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Domingo

Cena



Tinga de pollo

Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
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.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.