

Lunes	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 taza de Cereal Multibran Flakes1 taza de Leche light2 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Lunes	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Avena1 pieza de Manzana hecha puré2 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar los ingredientes.Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado164 gramos de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Lunes	Botanita light						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td><td> 1/3 taza de Zanahoria</td><td> 1/2 taza de Pepino</td></tr><tr><td> 1/2 taza de Jícama</td><td> 1/2 taza de Mango</td><td> 15 pieza de Totopos Susalia</td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.</p>	Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1/3 taza de Zanahoria	1/2 taza de Pepino	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Mango	15 pieza de Totopos Susalia
Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1/3 taza de Zanahoria	1/2 taza de Pepino					
1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Mango	15 pieza de Totopos Susalia					

Lunes	Huevo con jamón						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td> 1/2 pieza de Jitomate</td><td> 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td> 2 pieza de Clara de huevo</td><td> 1 1/2 de pieza de Pan integral</td><td> 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente. 2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. 3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.</p>	1 cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Jitomate	1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo	2 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Pan integral	1/4 de taza de Fruta picada
1 cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Jitomate	1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo					
2 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Pan integral	1/4 de taza de Fruta picada					

Martes	Pan tostado con jamón						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/3 pieza de Aguacate</td><td> 1/2 pieza de Jitomate</td><td> 1 taza de Espinacas</td></tr><tr><td> 2 rebanada de Pan integral</td><td> 2 rebanada de Jamón de pavo</td><td> 25 gramos de Queso cottage light</td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Tostar el pan. 2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa. 3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón. 4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.</p>	1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	1 taza de Espinacas	2 rebanada de Pan integral	2 rebanada de Jamón de pavo	25 gramos de Queso cottage light
1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	1 taza de Espinacas					
2 rebanada de Pan integral	2 rebanada de Jamón de pavo	25 gramos de Queso cottage light					

Martes	Salty rice cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Martes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada de servir de frijoles1 cucharada cafetera de aceite de canola1 pieza de tortilla de maíz120 gramos de milanesa de pollo1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 taza de melón picado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.Postre: melón picado.

Martes	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de fresa picada2 cucharadas soperas de yogurt griego1 cucharada sopera de nuez picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Martes

Hotcakes de avena

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Miércoles

Crepas de avena con fresas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Miércoles

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 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.

Miércoles	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 1 taza de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1/4 de pieza de Chile poblano1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1 1/2 pieza de Elote entero1 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/4 de taza de Fresa1 1 taza de Yogurt light1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Fruta picada1 140 gramos de Papa de agua1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 4 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.3. Formar tortitas de papa con la mezcla.4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.5. Acompañar con fruta permitida.

Jueves	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 1 cucharada sopera de nuez picada1 2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Verduras1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 3 cucharadas sopera de Guacamole1 90 gramos de Molida de res1 1/2 de pieza de Papa cocida1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada
- 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

- Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
- Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 28 gramos de Queso de soya
- 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

- Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
- En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 cucharada sopera de Nuez picada

Procedimiento

- Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
- Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
- Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
- Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Viernes

Crema de zanahoria y pollo

Comida



Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/4 de taza de cebolla
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3/4 de taza de papa
- 1 taza de zanahoria
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 cucharada sopera de crema light
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 pieza de tortilla
- 100 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

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.

Viernes

Plátano con crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Chilaquiles

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
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.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

Snack 1



Plátano con yogurt griego

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 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	Milanesa de pollo con puré y ensalada						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 105 gramos de Milanesa de pollo</td><td>1 1 pieza de Papa cocida</td><td>1 1 taza de Mezcla de verduras</td></tr><tr><td>1 1 1/2 de taza de Fruta picada</td><td>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. <p>Postre: Fruta picada.</p>	1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras					
1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Sábado	Rice cake con fresa y cacahuete						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Galletas de arroz</td><td>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td>1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio		
1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete					
1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio							

Sábado	Club sandwich									
Cena										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td>1 1 taza de Mezcla de verduras</td><td>1 2 pieza de Pan integral</td></tr><tr><td>1 45 gramos de Milanesa de pollo</td><td>1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td>1 1/4 de pieza de Papa</td></tr><tr><td>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.2) Acompañar con papitas rebanadas.	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 pieza de Pan integral	1 45 gramos de Milanesa de pollo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/4 de pieza de Papa	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		
1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 pieza de Pan integral								
1 45 gramos de Milanesa de pollo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/4 de pieza de Papa								
1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole										

Domingo	Miguitas con huevo en salsa						
<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="634 373 862 422">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="915 373 1240 422">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1294 373 1516 422">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 829 506">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="915 457 1198 506">1 3 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1294 457 1507 491">1 1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 588 1170 613">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.<li data-bbox="597 613 878 638">3. Añadir el huevo y mezclar.<li data-bbox="597 638 938 663">4. Acompañar con salsa y naranja.	1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 1 pieza de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja					

Domingo	Quesadilla Mozzarella			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 813 1041">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="867 993 1175 1041">1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</td><td data-bbox="1229 993 1479 1041">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 997 1123">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.<li data-bbox="597 1123 894 1148">2. Acompañar con guacamole.	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Pollo al chipotle con puré de papa									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1451">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 899 1499">1 1 pieza de Chile chipotle seco</td><td data-bbox="948 1451 1224 1499">1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara</td><td data-bbox="1278 1451 1516 1499">1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 899 1583">1 4 cucharadas sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="948 1535 1224 1583">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td data-bbox="1278 1535 1507 1583">1 1/2 de taza de Brócoli crudo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1619 899 1667">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="948 1619 1192 1652">1 1 taza de Fruta picada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1698 727 1724">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1724 1338 1749">1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.<li data-bbox="597 1749 1170 1774">2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. <p data-bbox="597 1774 802 1799">Postre: Fruta picada.</p>	1 1 pieza de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido	1 4 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1/2 de taza de Brócoli crudo	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	
1 1 pieza de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido								
1 4 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1/2 de taza de Brócoli crudo								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada									

Domingo	Quesadilla con aguacate
<p data-bbox="284 283 397 315">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 420 706 441">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 441 1485 493" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 441 876 493">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías<li data-bbox="958 441 1193 493">1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light<li data-bbox="1266 441 1485 493">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano <p data-bbox="592 525 722 546">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 546 1193 598" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 546 1193 567">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.<li data-bbox="592 567 803 598">2. Agregar aguacate.

Domingo	Enfrioladas
<p data-bbox="300 833 381 865">Cena</p> 	<p data-bbox="592 903 706 924">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 934 1510 1102" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 934 812 987">1 1/3 de pieza de aguacate<li data-bbox="893 934 1177 987">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite<li data-bbox="1218 934 1510 997">1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)<li data-bbox="633 1039 803 1102">1 60 gramos de Queso panela rallado <p data-bbox="592 1144 722 1165">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1165 1510 1218" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1165 1510 1186">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles.<li data-bbox="592 1186 885 1218">2. Acompañar con aguacate.