

Lunes	Bistec ranchero
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías46.5 gramos de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la milanesa en cuadritos.Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa
	<ul style="list-style-type: none">5 piezas de Papa de cambray1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico60 gramos de Bistec de res

Lunes	Mousse de papaya
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Papaya picada2 cucharadas cafetera de Coco rallado1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado36 gramos de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Lunes	Pescado con salsa de mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar, limón al gusto1/2 taza de Zanahoria1 pieza de Jitomate240 gramos de Filete de pescado1/4 taza de Arroz1 taza de Mango picado2 pieza de Tostadas de nopal1/3 pieza de Aguacate1 taza de Pepino3 taza de Lechuga Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete de pescado a la plancha.Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Lunes	Mini pizzas de frutas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta Picada40 gramos de Queso panela4 piezas de Galletas Marías4 Piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.3. Acompañar con almendras.

Lunes	Club sandwich
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa45 gramos de Milanesa de pollo1 cucharada sopera de Guacamole1 taza de Mezcla de verduras1 rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Pan integral1/2 de pieza de Papa Procedimiento <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.

Martes	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa45 gramos de Milanesa de pollo1 cucharada sopera de Guacamole1 taza de Mezcla de verduras1 rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Pan integral1/2 de pieza de Papa Procedimiento <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.

Martes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Martes

Pollo con ejotes y camote

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 1 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 cucharada de servir de Lnetejas
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar el camote en tiras.
- En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.
- Acompañar con lentejas.

Martes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Martes

Ensalada con pescado a la plancha

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 1 taza de Pepino
- 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Miércoles

Huevo en salsa verde

Desayuno



Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1 pieza de Huevo
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

- Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
- Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Miércoles

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Crema de zanahoria y pollo																	
<p data-bbox="289 388 397 420">Comida</p> 	<p data-bbox="597 279 706 300">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 304 803 352">1 sazónador de pollo al gusto</td> <td data-bbox="868 304 1047 352">1 salsa casera sin aceite al gusto</td> <td data-bbox="1096 304 1274 352">1 1/4 de taza de cebolla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 820 443">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="868 384 1015 457">1 1/2 taza de leche light o vegetal</td> <td data-bbox="1096 394 1291 443">1 1/2 taza de caldo de pollo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 499 803 548">1 3/4 de taza de papa</td> <td data-bbox="868 499 998 548">1 1 taza de zanahoria</td> <td data-bbox="1096 489 1258 562">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 604 836 678">1 1 cucharada sopera de crema light</td> <td data-bbox="868 604 1063 678">1 1 taza de pimiento morrón y cebolla</td> <td data-bbox="1096 615 1307 663">1 1 taza de pimiento morrón y cebolla</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td data-bbox="1339 594 1469 688">1 1 taza de pimiento morrón y cebolla</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 730 722 751">Procedimiento</p> <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. 			1 sazónador de pollo al gusto	1 salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 de taza de cebolla	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de leche light o vegetal	1 1/2 taza de caldo de pollo	1 3/4 de taza de papa	1 1 taza de zanahoria	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 cucharada sopera de crema light	1 1 taza de pimiento morrón y cebolla	1 1 taza de pimiento morrón y cebolla			1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
1 sazónador de pollo al gusto	1 salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 de taza de cebolla																
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de leche light o vegetal	1 1/2 taza de caldo de pollo																
1 3/4 de taza de papa	1 1 taza de zanahoria	1 1 cucharada cafetera de mantequilla																
1 1 cucharada sopera de crema light	1 1 taza de pimiento morrón y cebolla	1 1 taza de pimiento morrón y cebolla																
		1 1 taza de pimiento morrón y cebolla																

Miércoles	Pan con crema de almendras y cacao					
<p data-bbox="289 1056 397 1087">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1182 706 1203">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1207 982 1276">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</td> <td data-bbox="1015 1207 1193 1276">1 1 rebanada de Pan integral</td> <td data-bbox="1226 1207 1534 1276">1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1308 722 1329">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. 2. Untar sobre el pan tostado. 			1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)
1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)				

Miércoles	Pozole de pollo								
<p data-bbox="305 1608 381 1640">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1692 706 1713">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1717 950 1766">1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto</td> <td data-bbox="982 1717 1291 1766">1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto</td> <td data-bbox="1323 1717 1534 1766">1 1/2 taza de Maíz pozolero</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1797 868 1845">1 120 gramos de Pollo desmenuzado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1881 722 1902">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo. 2. Agregar el pollo y maíz pozolero. 3. Acompañar con vegetales al gusto. 			1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto	1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto	1 1/2 taza de Maíz pozolero	1 120 gramos de Pollo desmenuzado		
1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto	1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto	1 1/2 taza de Maíz pozolero							
1 120 gramos de Pollo desmenuzado									

Jueves	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de salchicha de pavo1 1 pieza de manzana1 1 pieza de huevo1 1 taza de mezcla de verduras1 1 rebanada pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.3. Servir acompañado de pan tostado.4. Postre: manzana.

Jueves	Galletas habaneras con requeson
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 cucharada sopera de Requeson5 pieza de Galletas habaneras1 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate hass1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)2 cucharada de servir de arroz integral1 1 taza de mezcla de verduras1 1 cucharada cafetera de mantequilla2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 1 taza de jugo de frutas natural1 120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Jueves

Pay de limón

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

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.

Jueves

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 80 gramos de queso panela o queso fresco
- 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

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Bowl de Garbanzo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Viernes	Tuna rice cake			
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 430 706 457">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="636 457 852 504">1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="889 457 1133 504">1 33 gramos de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="1205 457 1502 504">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 535 727 562">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 562 1112 590">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</p>	1 2 piezas de Galleta de arroz	1 33 gramos de Atún en agua drenado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 2 piezas de Galleta de arroz	1 33 gramos de Atún en agua drenado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Viernes	Platon de quinoa con pollo						
<p data-bbox="289 829 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="597 913 706 940">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="636 951 885 978">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="961 940 1091 987">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1198 951 1502 978">1 3 Hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="636 1020 901 1066">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="961 1020 1123 1066">1 90 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1198 1020 1502 1066">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1129">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1129 1161 1203">1. En una hola con agua cocinar la quínoa. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Integrar los ingredientes en un platón.</p>	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Tomate	1 3 Hojas de Lechuga romana	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 90 gramos de Quinoa	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Tomate	1 3 Hojas de Lechuga romana					
1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 90 gramos de Quinoa	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Viernes	Mason jar - Smoothie de cítricos						
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1501 706 1528">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="636 1528 912 1575">1 Jugo de limón, jengibre al gusto</td><td data-bbox="987 1528 1247 1575">1 1 cucharada sopera de Chía</td><td data-bbox="1318 1528 1448 1575">1 2 pieza de Naranjas</td></tr><tr><td data-bbox="636 1612 857 1640">1 2 taza de Espinacas</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1696">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1696 1101 1724">1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.</p>	1 Jugo de limón, jengibre al gusto	1 1 cucharada sopera de Chía	1 2 pieza de Naranjas	1 2 taza de Espinacas		
1 Jugo de limón, jengibre al gusto	1 1 cucharada sopera de Chía	1 2 pieza de Naranjas					
1 2 taza de Espinacas							

Viernes

Cena



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
- En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
- Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
- Acompañar con Arroz.

Sábado

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Sábado

Snack 1



Mason jar - Licuado de blueberries

Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos
- 1/2 cucharada de servir de Chía
- 1/2 taza de Amaranto
- 90 gramos de Yogurt light

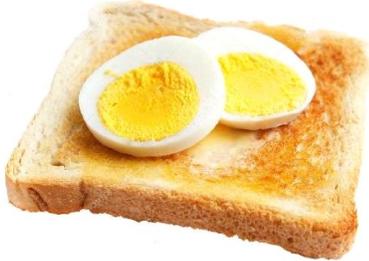
Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado	Pozole vegano	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 orégano y sal al gusto 2/3 de taza de soya cocida 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1 taza de cebolla picada 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados 1/2 de taza de puré de tomate 1 pieza de chile ancho 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. 2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. 3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. 4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla. 	

Sábado	Mason jar - Smoothie piel bronceada	
Snack 2		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> Jengibre al gusto 2 pieza de Naranjas 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Zanahoria 1 cucharada sopera de Chía
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. 	

Sábado	Huevo con papas	
Cena		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Frijol promedio cocido 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 de pieza de Papa cocida 1 pieza de Huevo entero fresco 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de taza de Mezcla de verduras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la papa en cubitos. 2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar. 3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos. 4. Acompañamos con frijoles . 	

Domingo	Pan con huevo duro y queso panela						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 352 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 901 426">1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</td><td data-bbox="1027 384 1274 415">1 1/2 pieza de manzana</td><td data-bbox="1317 373 1518 426">1 1 pieza de huevo duro</td></tr><tr><td data-bbox="630 468 933 499">1 1 rebanada de pan integral</td><td data-bbox="1027 457 1258 510">1 40 gramos de queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 541 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 776 583">1. Hervir el huevo.<li data-bbox="597 583 1218 604">2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.<li data-bbox="597 604 1071 625">3. Servir acompañado de ensalada de verduras.<li data-bbox="597 625 792 646">4. Postre: manzana.	1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de huevo duro	1 1 rebanada de pan integral	1 40 gramos de queso panela	
1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de huevo duro					
1 1 rebanada de pan integral	1 40 gramos de queso panela						

Domingo	Tostada de nopales con queso						
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 945">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 945 820 997">1 1 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="906 945 1161 997">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1235 945 1502 997">1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</td></tr><tr><td data-bbox="630 1029 868 1081">1 40 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1134">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1134 1071 1155">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.<li data-bbox="597 1155 1453 1176">2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.	1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas	1 40 gramos de Queso panela		
1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas					
1 40 gramos de Queso panela							

Domingo	Salpicón de pescado									
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1432">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1432 820 1484">1 1/2 de pieza de Chayote crudo</td><td data-bbox="930 1442 1193 1474">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1247 1432 1485 1484">1 1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="630 1516 868 1568">1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso</td><td data-bbox="930 1516 1161 1568">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1247 1516 1518 1568">1 160 gramos de Filete de pescado</td></tr><tr><td data-bbox="630 1600 852 1652">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td data-bbox="930 1600 1193 1652">1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="1247 1600 1502 1652">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1705">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 1047 1726">1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.<li data-bbox="597 1726 1161 1747">2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto<li data-bbox="597 1747 1453 1768">3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.<li data-bbox="597 1768 836 1789">4. Acompañar con arroz.	1 1/2 de pieza de Chayote crudo	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
1 1/2 de pieza de Chayote crudo	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Arroz cocido								
1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 160 gramos de Filete de pescado								
1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada								

Domingo

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Domingo

Cena



Molletes con huevo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.