

## Lunes

### Desayuno



## Mango smoothie bowl

#### Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Granola con frura seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/4 de taza de Mango picado

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

## Lunes

### Snack 1



## Snack con galletas habaneras

#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 1/4 taza de Pepino
- 1 6 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

## Lunes

### Comida



## Pastel de papa con jamón

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Verduras al gusto
- 1 2 pieza de Papa
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 1 6 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadrillos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Lunes	Totopos con frijoles						
Snack 2							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1 Salsa casera al gusto</td><td>  1/4 pieza de Aguacate</td><td>  1/2 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td>  1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td><td>  30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.</li></ol>	1 Salsa casera al gusto	1/4 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	
1 Salsa casera al gusto	1/4 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate					
1 cucharada de servir de Frijoles molidos	30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas						

Lunes	Pan tostado con melón						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1/4 taza de Queso cottage light</td><td>  1 taza de Melón</td><td>  2 rebanada de Pan integral 40kcal</td></tr><tr><td>  4 rebanada de Jamón de pavo</td><td>  10 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan y untar con queso cottage.</li><li>2. Servir por encima melón y almendras picadas.</li><li>3. Acompañar con rollitos de jamón.</li></ol>	1/4 taza de Queso cottage light	1 taza de Melón	2 rebanada de Pan integral 40kcal	4 rebanada de Jamón de pavo	10 pieza de Almendras	
1/4 taza de Queso cottage light	1 taza de Melón	2 rebanada de Pan integral 40kcal					
4 rebanada de Jamón de pavo	10 pieza de Almendras						

Martes	Ensalada de aguacate con atún						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1 taza de Pepino sin semilla</td><td>  1 pieza de Tomate</td><td>  2 piezas de Pan Tostado</td></tr><tr><td>  2 cucharada sopera de Guacamole</td><td>  4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td><td>  45 gramos de Atún fresco</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li>2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.</li><li>3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.</li></ol>	1 taza de Pepino sin semilla	1 pieza de Tomate	2 piezas de Pan Tostado	2 cucharada sopera de Guacamole	4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	45 gramos de Atún fresco
1 taza de Pepino sin semilla	1 pieza de Tomate	2 piezas de Pan Tostado					
2 cucharada sopera de Guacamole	4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	45 gramos de Atún fresco					

## Martes

## Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

## Martes

## Vegan pesto pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 54 gramos de Queso parmesano
- 36 gramos de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

## Martes

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 2



#### Ingredientes

- 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Martes

## Molletes ligeros

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

- Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

## Miércoles

## Pan tostado con salmón y queso crema

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

#### Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso crema.
- Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas.
- Comer la fruta como postre.

## Miércoles

## Postre de melón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

- Picar el melón.
- Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Miércoles	Pollo con ensalada y pasta						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 tazas de Lechuga</td><td>2 cucharada sopera de Aderezo ranch</td><td>6 piezas de Tomates cherry</td></tr><tr><td>88 gramos de Pasta penne</td><td>160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li>2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.</li><li>3. Aderezar la ensalada.</li></ol>	1 1/2 tazas de Lechuga	2 cucharada sopera de Aderezo ranch	6 piezas de Tomates cherry	88 gramos de Pasta penne	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 tazas de Lechuga	2 cucharada sopera de Aderezo ranch	6 piezas de Tomates cherry					
88 gramos de Pasta penne	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Miércoles	Rice cake con fresa y cacahuete						
Snack 2							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 pieza de Galletas de arroz</td><td>1/2 de taza de Fresa rebanada</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td>3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</li></ol>	1 pieza de Galletas de arroz	1/2 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	3 cucharadas sopera de Requesón promedio		
1 pieza de Galletas de arroz	1/2 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete					
3 cucharadas sopera de Requesón promedio							

Miércoles	Jitomate relleno de pollo y quinoa						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1/3 pieza de Aguacate</td><td>1/2 taza de Cebolla</td><td>1 cucharada cafetera de Aceite de soya</td></tr><tr><td>2 pieza de Tomate</td><td>30 gramos de Quinoa</td><td>45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.</li><li>2. Cortar el pollo en cubos finos.</li><li>3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.</li><li>4. Una ves listo rellenar los tomates.</li><li>5. Acompañar con aguacate.</li></ol>	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Cebolla	1 cucharada cafetera de Aceite de soya	2 pieza de Tomate	30 gramos de Quinoa	45 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Cebolla	1 cucharada cafetera de Aceite de soya					
2 pieza de Tomate	30 gramos de Quinoa	45 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Jueves	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>4 piezas de Claras de huevo</li><li>11/2 taza de Acelgas</li><li>4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.</li><li>2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.</li><li>3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.</li></ol>

Jueves	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Brocoli</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>4 pieza de Galletas Habaneras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.</li><li>2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.</li></ol>

Jueves	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 1/3 taza de Arroz</li><li>1 1 taza de Fruta</li><li>1 1/2 taza de Champiñón crudo</li><li>2 rebanada de Pan tostado 40kcal</li><li>10 pieza de Almendras</li><li>150 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 cucharada sopera de Aceite</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca light</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>

## Jueves

### Snack 2



## Barrita de cereal y almendras

#### Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

## Jueves

### Cena



## Tortitas de espinacas

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Fruta
- 40 gramos de Queso panela light
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

- Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
- Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
- Acompañar con tortillas y aguacate.
- Comer la fruta como postre.

## Viernes

### Desayuno



## Ensalada de verdura con claras de huevo

#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Zanahoria
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Tostada deshidratadas
- 1 pieza de Calabaza
- 3 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
- Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
- Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
- Acompañar con guacamole.

## Viernes

## Plátano con queso cottage y almendra

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 4 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Viernes

## Ensalada de frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Tortillas delgadas
- 1 3 cucharada de servir de Frijoles
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgadas.

## Viernes

## Snack de pepino con salmón

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 37.5 gramos de Salmón
- 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Viernes	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>4 pieza de Tostadas Horneadas</li><li>1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén poner a cocinar el pollo.</li><li>2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.</li><li>3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.</li><li>4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.</li></ol>

Sábado	McMuffin Fit
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1/2 taza de Espinacas</li><li>1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal</li><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el huevo estilo revuelto.</li><li>2. Calentar el pan y el jamón.</li><li>3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes.</li><li>4. Acompañar con fruta como postre.</li></ol>

Sábado	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1/4 de taza de Pimiento cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>2. Añadir pimiento cocido y guacamole.</li></ol>

Sábado	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 40 gramos de queso panela</li><li>1 1 pieza de Chile poblano</li><li>1 3 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 1 lata de lata de atún en agua</li><li>1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li><li>2. En un sartén cocinar el chile con el atún.</li><li>3. Agregar el queso panela, elote y crema.</li><li>4. Servir en tostadas.</li><li>5. Postre: manzana picada.</li></ol>

Sábado	Fast mix de zanahoria
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 jugo de limón al gusto</li><li>1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso</li><li>1 1 taza de pepino</li><li>1 9 piezas de pistache</li><li>1 1 1/2 taza de zanahoria rallada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.</li><li>2. Agregar jugo de limón al gusto.</li></ol>

Sábado	Ensalda de aguacate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Pepino sin semilla</li><li>1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>1 3 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 2 pieza de Pan Tostado</li><li>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.</li><li>2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.</li><li>3. Acompañar con pan Tostado.</li></ol>

Domingo	Quesadilla de queso panela con elote						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 708 371"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 373 860 422">1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido</td><td data-bbox="919 384 1166 411">1 1/2 pieza de Manzana</td><td data-bbox="1235 373 1484 422">1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="631 457 870 506">1 80 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="919 457 1195 506">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 560"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 1068 588">1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.</li><li data-bbox="592 590 915 615">2. Poner en el comal las tortillas.</li><li data-bbox="592 617 951 642">3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.</li></ol> <p data-bbox="592 644 769 669">Postre: manzana.</p>	1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido	1 1/2 pieza de Manzana	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 80 gramos de Queso panela	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	
1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido	1 1/2 pieza de Manzana	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					
1 80 gramos de Queso panela	1 1 cucharada de servir de Frijol molido						

Domingo	Mason jar
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 993 708 1016"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="631 1018 1143 1043">1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto</li></ul> <p data-bbox="592 1075 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1100 932 1125">1. Disfruta de un snack saludable.</li></ol>

Domingo	Espagueti a la boloñesa									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1425 708 1449"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1451 927 1499">1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto</td><td data-bbox="972 1461 1224 1488">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1269 1461 1521 1488">1 1/2 taza de Zanahoria</td></tr><tr><td data-bbox="631 1545 857 1572">1 1 taza de Espagueti</td><td data-bbox="972 1535 1235 1583">1 1 cucharada sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="1269 1545 1468 1572">1 1 taza de Pepino</td></tr><tr><td data-bbox="631 1629 850 1656">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="972 1629 1187 1656">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1269 1619 1516 1667">1 165 gramos de Carne molida de res</td></tr></table> <p data-bbox="592 1698 727 1722"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1724 1425 1749">1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.</li><li data-bbox="592 1751 776 1776">2. Agregar crema.</li><li data-bbox="592 1778 1138 1803">3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.</li></ol>	1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Espagueti	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 3 taza de Lechuga	1 165 gramos de Carne molida de res
1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria								
1 1 taza de Espagueti	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino								
1 1 pieza de Jitomate	1 3 taza de Lechuga	1 165 gramos de Carne molida de res								

**Domingo**  
Snack 2

**Tortitas de papa con pierna de cerdo**



**Ingredientes**

- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 24 gramos de Pierna de cerdo
- | 1/4 de pieza de Huevo fresco
- | 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.

**Domingo**  
Cena

**Claras de huevo con pimiento**



**Ingredientes**

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 taza de Pimiento verde
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 pieza de Pan Tostado
- | 3 pieza de Claras de huevo

**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. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.