

Lunes	Tortitas de espinacas	
Desayuno		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo
1 2 taza de Espinacas	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light
<b>Procedimiento</b>		
1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor. 2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.		

Lunes	Piña colada	
Snack 1		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk	1 50 gramos de Piña picada	1 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural
1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo		
<b>Procedimiento</b>		
1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).		

Lunes	Salpicón de pescado	
Comida		
		
<b>Ingredientes</b>		
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
<b>Procedimiento</b>		
1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. 2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto 3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. 4. Acompañar con arroz.		

Lunes	Cubitos de Fruta
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche light</li><li>7 piezas de Fresas Medianas</li><li>7 Piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol>

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

Martes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén añadir el aceite en spray.</li><li>Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li><li>Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



## Canapés de manzana con queso cottage

#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

#### Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

## Martes

### Comida



## Pollo con pimientos

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 taza de Arroz
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

- Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
- En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
- En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
- Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

## Martes

### Snack 2



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- Servir acompañado de uvas.

## Martes

### Cena



## Claras de huevo con espárragos

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Naranja
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 3 hojas Lechuga romana
- 1 3 pieza de Guacamole
- 1 4 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 4 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

## Miércoles

### Desayuno



## Sandwich turkey ranch

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

## Miércoles

### Snack 1



## Tostadas con nopalitos

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 20 gramos de Queso fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Miércoles	Pozole vegano	
<p data-bbox="289 302 396 333">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 708 300"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 312 878 338">1 orégano y sal al gusto</li> <li data-bbox="634 386 854 434">1 2/3 de taza de soya cocida</li> <li data-bbox="634 468 862 516">1 1 pieza de diente de ajo</li> <li data-bbox="634 550 862 598">1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</li> </ul> <p data-bbox="592 632 727 655"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 657 1487 705">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.</li> <li data-bbox="592 707 1515 732">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li> <li data-bbox="592 735 1414 760">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li> <li data-bbox="592 762 1484 787">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 302 1230 350">1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li> <li data-bbox="943 396 1187 422">1 1 taza de cebolla picada</li> <li data-bbox="943 468 1224 516">1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li> <li data-bbox="943 550 1214 598">1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li> <li data-bbox="1279 302 1503 350">1 1/2 de taza de puré de tomate</li> <li data-bbox="1279 386 1463 434">1 1 pieza de chile ancho</li> <li data-bbox="1279 468 1507 516">1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul>

Miércoles	Rice cake con fresa y cacahuete	
<p data-bbox="289 879 396 911">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 875 708 898"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 911 878 959">1 1 pieza de Galletas de arroz</li> <li data-bbox="634 993 902 1041">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li> </ul> <p data-bbox="592 1075 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1100 1114 1125">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 911 1138 959">1 1/2 de taza de Fresa rebanada</li> <li data-bbox="1187 911 1515 959">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li> </ul>

Miércoles	Omelet con champiñones, cebolla y tocino	
<p data-bbox="306 1430 378 1461">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1425 708 1449"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1461 878 1509">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li> <li data-bbox="634 1543 919 1591">1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero</li> <li data-bbox="634 1625 902 1673">1 1 pieza de Huevo entero fresco</li> </ul> <p data-bbox="592 1707 727 1730"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1732 1479 1780">1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.</li> <li data-bbox="592 1782 1190 1808">2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.</li> <li data-bbox="592 1810 1498 1871">3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.</li> <li data-bbox="592 1873 989 1898">4) Adornar con cebollín picado al gusto.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 1461 1187 1509">1 1 pieza de Clara de huevo</li> <li data-bbox="943 1543 1162 1591">1 3/4 de rebanada de Tocino</li> <li data-bbox="1224 1461 1468 1509">1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li> <li data-bbox="1224 1543 1459 1591">1 2 rebanadas de Pan integral</li> </ul>

Jueves	Licuido tropical
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 pieza de Plátano</li><li>1/3 taza de Avena</li><li>1/2 taza de Mango picado</li><li>1 taza de Leche light</li><li>8 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 cucharada sopera de Hummus de chipotle</li><li>4 piezas de Zanahoria baby</li><li>14 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.</li><li>Acompañar con cacahuete.</li></ol>

Jueves	Salpicón de pescado
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Chayote crudo</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>8 piezas de Aceituna verde sin hueso</li><li>2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>160 gramos de Filete de pescado</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.</li><li>Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto.</li><li>Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Snack de pepino con salmón

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Uva
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
  3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
  4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
  5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

## Omelette de papa

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

## Burritos de huevo y champiñones

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Melón
- 1 1/4 taza de Papaya
- 1 1/4 taza de Cereal multibrán sin azúcar
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 4 pieza de Nuez

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas 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

#### Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

## Viernes

## Noodle soup

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras
- 2/3 taza de Tallarin
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

- Mezclar los ingredientes.
- Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

## Sábado

## Toast de champiñón con queso vegano

### Desayuno



#### Ingredientes

- 2 rebanadas de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Sábado

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 1



#### Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado	Pastel de carne
<b>Comida</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Arroz</li><li>1 150 gramos de Molida de res</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 1 pieza de Calabacita rallada</li><li>1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acitronar la cebolla y el ajo.</li><li>2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.</li><li>3. Sazonar al gusto.</li><li>4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.</li><li>5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.</li><li>6. Acompañar con arroz y aguacate.</li></ol>

Sábado	Pan con mermelada y queso cottage
<b>Snack 2</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</li><li>1 8 piezas de Almendras</li><li>1 1 rebanada de Pan integral 45kcal</li><li>1 2 cucharadas soperas Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Sábado	Discada
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa roja casera al gusto</li><li>1 1 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 135 gramos de Milanesa de res y pollo</li><li>1 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.</li><li>2. Agregar los vegetales y la salsa.</li><li>3. Acompañar con tostadas y aguacate.</li></ol>

Domingo	Tacos mexicanos						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 797 422">1 1 taza de Uva</td><td data-bbox="954 386 1252 436">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 386 1468 436">1 60 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 841 520">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 485 1219 506">1 1/2 de pieza de Jitomate</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1442 596">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.</li><li data-bbox="597 598 1013 619">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.</li></ol> <p data-bbox="597 625 727 646">Postre: uvas.</p>	1 1 taza de Uva	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 60 gramos de Molida de res	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Jitomate	
1 1 taza de Uva	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 60 gramos de Molida de res					
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Jitomate						

Domingo	Pay de limón			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 930 711 951"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 957 959 1008">1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</td><td data-bbox="1049 957 1219 1008">1 5 pieza de Galletas María</td><td data-bbox="1279 957 1507 1008">1 6 cucharada sopera de Requesón</td></tr></table> <p data-bbox="597 1039 727 1060"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1062 1073 1083">1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.</li><li data-bbox="597 1085 922 1106">2. Stevia y un chorrito de vainilla.</li><li data-bbox="597 1108 1463 1159">3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.</li><li data-bbox="597 1161 948 1182">4. Congelar mínimo por 30 minutos.</li></ol>	1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 5 pieza de Galletas María	1 6 cucharada sopera de Requesón
1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 5 pieza de Galletas María	1 6 cucharada sopera de Requesón		

Domingo	Ensalada de atún con verduras y aguacate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 878 1472">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="943 1451 1219 1472">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1300 1436 1446 1486">1 1/2 pieza de plátano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 857 1570">1 1 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="943 1535 1166 1556">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1300 1520 1511 1570">1 2 piezas de lata de atún en agua</td></tr><tr><td data-bbox="634 1604 894 1654">1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa</td><td data-bbox="943 1604 1235 1654">1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1511 1759">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li data-bbox="597 1761 964 1782">2. Acompañar con galletas integrales.</li><li data-bbox="597 1785 964 1806">3. Postre: manzana y plátano picado.</li></ol>	1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de plátano	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas de lata de atún en agua	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa	1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)	
1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de plátano								
1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas de lata de atún en agua								
1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa	1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)									

## Domingo

### Snack 2



## Oat milk latte + fruta

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

## Domingo

### Cena



## Crepas de avena con fresas

#### Ingredientes

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

#### 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.