

## LUNCHES DE LA SEMANA semana 10



### Día 46

- Bisquet fresco: partir 1 bisquet a la mitad, agregar 1 cdtita de hummus o frijoles, agregar pollo desherbado o queso mozzarella fresco y ¼ de pza de aguacate. Lleva la porción adecuada.
- Mix de jitomates constelación.
- 1 pera pequeña.



### Día 47

- Separando todo: 2 cada de Jocoque + 2 cada de hummus + 2 rollitos de pechuga de pavó.
- 1 puñito de chips de pan pita.
- Gazpacho: Jícama picada, mango en cubitos pequeños, pepino en cubos pequeños (sin semillas y sin cáscara), agrega jugo de limón y el jugo de ½ naranja, un toque de sal de mar y chile piquín.



### Día 48

- Arroz verde con atún: arroz blanco, mezclado cuidadosamente con aguacate y atún en agua.
- Zanahoria baby con limón.
- 1 durazno.



### Día 49

- Fajitas de pollo empanizadas con amaranto: cortar una pechuga de pollo en fajitas, condimenta al gusto, pasa por harina integral y después por una mezcla de huevo batido y para finalizar pasa por el amaranto. Coloca en la sartén o al horno.
- Jitomates cherry y pepino en tiras.
- 1 durazno.



### Día 50

- Taquitos de pollo: rellena 1 o 2 tortillas de maíz con pollo deshebrado, enrolla, parte a la mitad y coloca un palillo en cada taquito. Irán al horno 15 minutos o en una sartén a fuego alto.
- Acompañantes: lechuga picadita y zanahoria rallada y un poco de queso fresco finamente picado.
- Mango picadito.