

LUNCHES DE LA SEMANA semana 11



Día 51

- Huevo revuelto con verduras (pimiento, jitomate, ejotes).
- Galletas de mango; Ingredientes: 1 taza de harina de avena + 1/4 taza de puré de mango (triturar el mango hasta que quede cremoso) + 1/2 taza de coco rallado + 1/4 de taza de mango en cubos. Preparación: mezclar en un tazón los "4" ingredientes hasta que la mezcla esté compacta y manejable, forma las galletas y hornea a 180°C por 20 minutos o hasta que estén doradas.



Día 52

- Sándwich vegetariano; tostar ligeramente 2 rebanadas de pan de centeno o multigrano, untarles 1 cdita de hummus a cada lado, agregar hojitas de lechuga, calabaza en rebanadas asadas, queso mozzarella o Qaxaca deshebrado, agregar zanahoria en tiritas, un par de rebanadas delgadas de aguacate y hojitas de lechuga.
- Mix de moras: fresas, zarzamora, moras azules.



Día 53

- Arroz con verduras y pollo en cuadritos.
- Manzana en rebanadas con un poco de jugo de limón.
- Un par de cuadritos de chocolate 70% cacao o versiones sin azúcar.



Día 54

- Pasta con salsa de jitomate SIN azúcar y queso mozzarella o queso fresco rayado.
- Un puñito de hojas de espinaca fresca mezclada con nueces troceadas. (Esto lo podemos colocar sobre la pasta).
- 1/2 taza de lichis o uvas.



Día 55

- Mug cake de naranja; Ingredientes: Huevo, 1 clara, 1/2 taza de harina de avena, 1/2 cda de polvo para hornear, 1 cucharada de azúcar de coco o miel de agave o miel maple, 3 cdas de jugo de naranja, 1/2 cdita de vainilla. Procedimiento: Mezclar todos los ingredientes y llevar al microondas por 1 minuto 10 segundos.
- Un puñito de palomitas naturales o pretzels con sal de mar.