

LUNCHES DE LA SEMANA Semana 12



Día 56

- Ensalada de garbanzo: mezclar ½ taza de garbanzos, pepino sin semillas y sin cáscara, pimiento picado, cilantro fresco y jugo de limón.
- Paquetito de tostaditas.
- Piña en cuadritos con chilito en polvo.



Día 57

- Avena combinada: hidrata 1/3 de taza de hojuelas de avena con leche (la de tu preferencia), agrega 1 cdita de miel maple y fresas en trocitos y plátano o moras azules.
- Cuadritos de queso fresco con jitomates cherry.



Día 58

- Pasta veraniega: Necesitas una taza de pasta en forma de moñito o spaguetti y verduras picadas, como zanahorias, calabazas, champiñones y algunos granos de elote. Mezcla con la pasta, un poco de aceite de oliva y unas gotas de limón. Acompáñalo con un poco de queso fresco en cuadritos.
- Una pera
- Puñito de nueces mixtas.



Día 59

- Mini milanesa empalizada: cortar en fajitas 1 pechuga de pollo y empalzarles con harina, huevo y amaranto o avena, pasar a una sartén con un poco de aceite y dorarlas hasta que estén listas.
- Bastones de pepino, zanahoria, apio y jícama con limón.
- Mango picado.



Día 60

- Pan francés: batir 1 huevo con canela y un chorlito de leche, pasa por ésta mezcla 1 rebanada de pan multigrano cortada en triángulos, que se moje muy bien y pásalos a una sartén muy caliente, espera a que se doren por ambos lados y para servir agrega un poco de miel maple y fresas o moras azules o plátano.