

LUNCHES DE LA SEMANA semana 13



Día 61

- Pepito de vegetales con pollo: partir una baguette mediana a la mitad, colocar una capa de requesón o hummus, agrega tiras de pimiento, calabaza asada en rebanada gruesa, agrega col morada finamente picada y listo.
- Fruta de temporada: Ciruelas o cerezas.



Día 62

- Pudín de chía: hidratar 3 cías de chía con ½ taza de leche (la de tu preferencia, almendra, coco, leche de vaca), endulzada con miel o azúcar mascabado, parte un mango en cuadritos, viértelos en el recipiente de la chía hidratada y deja en el refrigerador un par de horas, agrega encima nueces o almendras troceadas.
- Tostaditas horneadas (1 o 2) con jocoque o con hummus, agrega betabel o zanahoria rallada encima.



Día 63

- Mini omelette de queso: batir 1 huevo con un chorrito de leche, sal y pimienta, coloca en una sartén caliente (previamente engrasada con 1 disparó de aceite), tapa la sartén espera a que se cueza un poco y agrega trocitos de queso mozzarella y jitomate en cubos (sin semillas), con mucho cuidado dobla las orillas del omelette, revisa que este bien cocido y listo.
- Alegría (cuadritos de amaranto natural o con chocolate).
- 1 kiwi en rebanadas.



Día 64

- Molletitos: partir un bolillo y colocar una cucharada de frijoles, agregar aguacate en rebanadas delgadas y un poco de germen de alfalfa y gotitas de limón.- Molletitos: partir un bolillo y colocar una cucharada de frijoles, agregar aguacate en rebanadas delgadas y un poco de germen de alfalfa y gotitas de limón.
- Mango picado.



Día 65

- Gomitas de uva: lavar muy bien 1 taza de uvas, secarlas ligeramente y mientras tanto coloca en una charola una cama de gelatina de sabor (el polvo, de piña o limón o fresa), pasa por la frenética las uvas para que queden empanizadas y colócalas en el congelador, disfrútalas después de un par de cf de congelación.
- Rollitos de pechuga de pavo rellenos de tiras de zanahoria, pepino y pimiento.