

LUNCHES DE LA SEMANA semana 14



Día 66

- Copa de yogurt: colocamos 1 tza de yogurt natural con ½ tza de moras en rebanadas + un puñito de nueces troceadas.
- Puñito de palomitas naturales mezcladas con zanahorias baby, limón y chilito en polvo.



Día 67

- Muffins de cocoa con betabel: licuar 1 tza de avena + 2 huevos + 1 betabel pequeño rallado + 1 cada de Cocoa en polvo + 1 cdita de polvo para hornear + ½ cdita de canela + ½ cdita de vainilla, vierte a unos moldes para muffin, hornea de 25 a 30 minutos a 180°C.
- De salado: 1 paquetito de tostadas horneadas con un poquito de jocoque untado o queso fresco y pepino en láminas delgaditas.



Día 68

- Bowl de colores: colocar en un recipiente ½ tza de arroz al vapor, un puñito de cacahuates naturales, zanahoria y betabel rallado, ejotes cocidos y cortados, mezcla muy bien y disfruta.
- Jicaletas: empanizar con chilito en polvo rebanadas de jicama.



Día 69

- Hotcakes verdes: licuar ½ tza de avena + 1 huevo + un puño de espinacas + esencia de vainilla + polvo para hornear + endulzante al gusto + un chorlito de leche. Coloca en una sartén la mezcla mientras formas tus hot cakes y listo.
- Encima de tus hot cakes vas a colocar 3 cucharadas de yogurt natural endulzado con miel maple y unas rodajas de plátano.



Día 70

- Club sándwich saludable: utilizar 2 rebanadas de pan artesanal, córtalas en triángulos, vamos a untarle a 2 triángulitos jocoque y a los otros 2 frijoles, el relleno entre pisos será pollo deshebrado y queso Oaxaca, puedes agregar jitomate, lechuga o espinaca y un poco de aguacate, forma una torre con esto y vuelve a partir a la mitas cada triángulo y listo.
- Zanahoria en tiras.
- Frappe de limón: colocar en la licuadora 1 vaso de agua + hielos + 2 limones sin cáscara, agrega endulzante al gusto y licúa muy bien, sirve y a disfrutar el viernes.