

LUNCHES DE LA SEMANA semana 15



Día 71

- Ceviche de frijoles: ½ tza de granos de frijol con cuadritos de queso fresco, jitomate, cebolla, cilantro, mezcla bien y agrega un poco de jugo de limón.
- Pan pita en triángulos.
- Piña en cuadritos.



Día 72

- Hamburguesitas de carne: hacer una mezcla de zanahoria y calabaza cruda rayada y mezclarlo con 1 huevo y carne de pollo o res o pavo, sazonar al gusto y formar tus hamburguesitas colocar en una sartén caliente, cocina por los 2 lados y una vez que esté listo colocar en un pancito para hamburguesas, agrega además un poco de aguacate y jitomate.
- 1 o 2 tunas con limón y chilito.



Día 73

- Quesadilla rellena: colocar 1 tortilla de maíz en una sartén caliente, agrega queso Oaxaca desherbrado, agrega vegetales como pimiento, calabaza champiñones, coloca otra tortilla, corta en triángulos y listo.
- Platito de fruta: corta ½ mango y combina con 4 o 5 fresas.



Día 74

- Avena de chocobanana: hidratar 1/3 de tza de avena con 1 tza de leche, agrega 1 cucharadita de cocoa en polvo, mezcla muy bien y deja que se hidrate por un 1 hora, agrega ½ plátano en rebanadas y 1 cita de miel encima.
- Tiras de pepino, zanahoria y jícama con limón y chilito en polvo.



Día 75

- Panquecito de plátano para todos: mezcla en la batidora: 2 huevos + 2 plátanos grandes maduros + 1 y ½ taza de harina de avena + 1 cucharadita de polvo para hornear y endulzante al gusto (1/4 de tza de azúcar mascabado), adorna con chispas de chocolate o almendras fileteadas, hornea por 35 a 45 minutos a 170°C y listo.
- Licuado de chocolate: licuar ½ tza de leche + hielos + 1 cucharadita de cacao en polvo.