

LUNCHES DE LA SEMANA semana 16



Día 76

- Taquitos de pollo: 2 tortillas de maíz rellenas de pollo deshebrado y agrega un cuarto de aguacate
- Ensaladita de lechuga picada finamente con zanahoria rallada, limón y sal de mar.
- Un par de tunas.



Día 77

- Arroz chino: mezclar $\frac{1}{4}$ de tza de arroz ya cocido con verduras salteadas (para esto pica finamente: calabaza, zanahoria y champiñón, agrega 1 huevo y revuelve muy bien, mezcla muy bien y condimenta con salsa de soya baja en un sodio.
- Jícama en tiras con limón y chilito en polvo.



Día 78

- Huevo revuelto con nopalitos y pimientos de colores.
- Galletas de avena y plátano: machaca 1 plátano maduro y mézclalo con $\frac{1}{2}$ tza de avena, forma galletitas y agrega 1 chispa de chocolate o un pupilo de almendras fileteadas y hornea por 15 minutos.



Día 79

- Cuernito de queso: 1 cuernito pequeño integral, pártelo a la mitad y coloca un poco de queso mozzarella, hojas de espinaca y un poco de mostaza, pártelo a la mitad y disfruta.
- Brócoli blanqueado o ejotes salteados.
- 1 tza de cerezas o 3 ciruelas.



Día 80

- Brocheta vegetariana con de queso fresco en cubos, champiñón asado y jitomate cherry o una opción omnívora cambia el queso por pechuga de pavo en corte grueso en cubos
- Plátano empanizado: pela 1 plátano y pártelo a la mitad, incierta un palito de con chocolate derretido y empanízalo con amaranto tostado, colócalo en el refrigerador 30 minutos o hasta que el chocolate se solidifique.