

LUNCHES DE LA SEMANA semana 17



Día 81

- Licuado moradito: ½ tza de leche + ½ tza de frutos rojos congelados + ¼ de tza de avena.
- Tapitas de champiñones: colocar en una sartén 1 hongo portobello (retira la patita y en ese hueco coloca 1 huevo estrellado, tapa la sartén y baja el fuego y espera hasta que se cocine el huevo).



Día 82

- Pizza saludable: colocar en una bandeja un pan árabe integral pequeño, colocar encima salsa de tomate (sin azúcar) agregas queso mozzarella o Oaxaca deshebrado y encima colocarás champiñones, pimiento y pollo deshebrado (o las verduras que les gusten), coloca en el horno eléctrico por 15 minutos o hasta que se derrita el queso.
- Rodajas de pepino con limón y chilito en polvo.
- Uvas congeladas.



Día 83

- Hot cake de avena y betabel: licuar 4 claras de huevo + ½ tza de hojuelas de avena + ¼ de paz de betabel + 1 cda de vainilla + una pizca de polvo para hornear + endulzante, ve colocando en una sartén caliente la mezcla y forma tus hot cakes.
- Acompañante: mezcla ½ tza de yogurt natural con ¼ de tza de frutos rojos, coloca encima de tu torre de hot cakes y coloca almendras troceadas para decorar.



Día 84

- Chapata de frijol: partir una chapata pequeña integral, retira el migajón y coloca 3 cucharadas de frijoles entre las dos tapas, el relleno serán verduras asadas o salteadas: corta 1 calabaza en láminas, saltea champiñones, espárragos y rellena, agrega germen de alfalfa o soya y listo.
- 1 tza de granada roja, solita o con limón y chilito en polvo.



Día 85

- Tostaditas de maíz: 2 tostadas horneadas con 1 cucharadita de hummus o frijoles, agrega calabacitas a la mexicana y puedes agregar pollo deshebrado.
- Paletas de yogurt: licuar ½ litro de yogurt natural con 1 tza de frutos rojos, coloca en moldes de paleta y agrega fresas o mango en trocitos y coloca en moldes de paleta.