

LUNCHES DE LA SEMANA Semana 18



Día 86

- Fruta fresca (fresas, papaya, zarzamora) con yogurt natural y nueces troceadas.
- Sopecitos: 2 sopecitos asados en el comal/sartén con 1 cda de frijoles untados, y no palitos a la mexicana.



Día 87

- Ensalada roja: trocear con la mano espinacas y lechuga de diferentes colores, agrega ½ tza de arroz al vapor, ½ tza de granada roja, fresas en rodajas y un puñito de frutos secos (pistaches, nueces, almendras) y agrega queso fresco.
- 2 tortitas de arroz inflado con un poco de guacamole (coloca encima granada roja).



Día 88

- Licuado de nuez: ½ tza de leche + 10 mitades de nuez + un toque de vainilla y canela.
- Sándwich de requesón: 2 rebanadas de pan multigrano con 4 cucharadas de requesón; prepara el requesón en una sartén no un poco de cebolla picada y epazote, coloca el requesón en el pan y agrega rebanadas de calabaza asada. Tuesta un poquito el sándwich y listo.



Día 89

- Tinga de zanahoria: rallar 1 zanahoria grande. Salsa: cocer 1 chile chipotle + 1 jitomate + 1 chile guajillo. Licuar, colar y sazonar al gusto (sal, pimienta, orégano). Colocar en una sartén caliente la zanahoria rallada, y verter la salsa preparada previamente
- Acompaña con tostadas horneadas y un poco de aguacate.
- 1 o 2 guayabas.



Día 90

- Tacos de carnitas de atún: drenar una lata de atún y verter el atún en una sartén caliente y mover hasta que se dore, servir en tortillitas taqueras con nopalitos y cilantro fresco.
- Ralladito de fruta: rallar zanahoria, jícama y pepino, agrega manzana verde rallada, piña en trocitos y un poco de jugo de limón.