

LUNCHES DE LA SEMANA semana 19



Día 91

- Muffin de amaranto: mezcla muy bien en un recipiente: 1 tza de amaranto, 1 huevo, 2/3 de tza de harina de avena + ½ tza de leche + canela + 1 cda de miel + ¼ de tza de nueces troceadas + 1 cdita de polvo para hornear, lleva al horno a 180°C por 25 minutos y listo.
- Pollo tipo tinga con tostaditas horneadas.



Día 92

- Cuernito: 1 cuernito integral relleno de 1 huevo estrellado con 2 cucharadas de requesón, ¼ de paz de aguacate y unas hojitas de espinaca.
- Fresas con yogurt: corta en cuadritos pequeños 5 fresas y mézclalas con ½ tza de yogurt natural endulzado con ½ cucharadita de miel y 1 cucharadita de semillas de chía.



Día 93

- Burritos: 1 tortilla de harina o 1 pan árabe integral con 2 cdas de frijoles untados, más pollo desherbado o carne de res o láminas de tofu asado, con aguacate en rebanadas, envuelve muy bien y parte a la mitad.
- Pimiento de colores en tiras.
- Uvas.



Día 94

- Molletitos: 1 chapata integral pequeña (SIN migajón) con frijolitos untados, un poco de queso Oaxaca gratinado y para acompañar agrega germen de alfalfa o soya con un poco de aguacate y jitomate en cuadritos.
- Piña en cuadritos.



Día 95

- Tostaditas horneadas con requesón y un poco de pico de gallo o guacamole encima.
- Pay de limón: licuar ½ tza de yogurt natural con el jugo de 4 limones + 3 cdas de miel de abeja y agrega la ralladura de 1 limón. Aparte en un refractario coloca una cama de galletas de vainilla y ve colocando la mezcla hasta que quede listo.