

LUNCHES DE LA SEMANA semana 2



Día 6

- Avena con leche, canela y fresas
- Rollitos de pechuga de pavo
- Pepino con limón y chilito en polvo
- Papas fritas con sal de mar



Día 7

- Picadillo con calabaza y chayote
- 2 galletas de avena
- Una manzana verde en rebanadas con un toque de limón



Día 8

- Sándwich de rice cakes con guacamole
- Ensalada de nopal
- Un mango en cuadritos



Día 9

- Toast de pan multigrano con crema de almendra y rebanaditas de plátano
- 1 jitomate rebanado con limón y sal
- Ensaladita de pollo con yogurt natural, zanahoria picada y chícharos



Día 10

- Sandía picada
- Un paquetito de tostadas horneadas
- Ensalada de atún Gourmet con jitomate, nopal y limón
- Un puñito de papas con sal de mar.