

LUNCHES DE LA SEMANA Semana 4



Día 16

- Hot cakes de avena: en la licuadora 1 huevo + ¼ de taza de avena + ¼ de plátano + vainilla. Al sartén con un par de disparos de aceite en aerosol y listo
- Yogurt natural mezclado con miel maple y con 1 cucharada de crema de almendra (o almendras fileteadas)
- 1 taza de frutos rojos: fresas, frambuesas



Día 17

- Calabacitas rellenas: 1 calabacita partida a lo largo, retirar el centro con 1 cuchara y rellenar con pollo deshebrado o picadillo, cubrir con queso Oaxaca y gratinar 10 minutos en el horno
- Cuadritos de amaranto con chocolate
- Una naranja en gajos



Día 18

- Milanesa de pollo en fajitas: empanizar 1 pechuga de pollo con huevo y avena molida, puedes colocarlo en el horno o asarla con un poco de aceite de oliva en aerosol
- Tallos de apio o jitomates cherry
- Piña con chiquito piquín



Día 19

- Burrito: 1 tortilla árabe taquera rellena de 1 cada de frijoles, 1 bistec en trocito, ensaladita de nopal o champiñones salteados y guacamole
- Zanahoria rallada con 2 cucharadas de cacahuates naturales, limón y chile en polvo
- 1 taza de uvas



Día 20

- Brochetas de queso manchego con jitomates cherry
- Totopos horneados
- El premio del viernes para relajarnos: Jicaletas: Corta la jícama en rebanadas ligeramente gruesas. Insértale palitos de paleta, agrega unas gotas de limón por lado y "empanízalas" con pulpa de tamarindo y chile piquín o polvito acidulado de chamoy o el sabor que prefieras