

LUNCHES DE LA SEMANA semana 5



Día 21

- Molletes: 1 chapata pequeña sin migajón, colocamos 2 cucharadas de frijoles en cada una y agregamos queso Oaxaca, lo ponemos en el hornito a que se gratine.
- Guacamole: ½ aguacate machacado con pico de gallo y gotas de limón.
- Naranja en gajos.



Día 22

- Sopa fría de coditos: 1 taza de sopa de coditos cocidos revuelto con crema, agregar pechuga de pavo en cubitos, con granitos de elote.
- Un mix de betabel y zanahoria en espiral con jugo de limón y chilito en polvo.
- Piña en trocitos.



Día 23

- Salpicón de pollo o res: mezclar pollo desherbado o carne de res deshebrada con lechuga picada, jitomate en cubitos y aguacate, agrega jugo de limón.
- Un paquetito de tostaditas de maíz horneadas.
- 1 manzana en rodajas con jugo de limón y un toque de sal de mar.



Día 24

- 3 "taquitos de lechuga" rellenar 3 hojas de lechuga Romana con picadillo de pollo o cubitos de pollo asados, agrega jitomate, aguacate y champiñones, de aderezo tendremos una mezcla de yogurt griego, jugo de limón, cilantro picado y sal y pimienta.
- Fresas cubiertas con chocolate: sólo derretimos 1 barra pequeña de chocolate y en esta mezcla sumerge 10 o 12 fresas, coloca en el congelador un par de horas y listo para la lonchera.



Día 25

- Copa de yogurt fácil de llevar: colocamos en un frasco ¼ de taza de yogurt natural, agregamos 2 cucharadas de avena, ½ mango en cubos y repetimos esos ingredientes y para coronar esa copa agregamos 3 cada de yogurt, 3 galletas de vainilla trituradas y 2 cucharadas de almendras fileteadas.
- 3 rollitos de pechuga de pavo con tiras de pimiento morrón, pepino y zanahoria en tiras.