

LUNCHES DE LA SEMANA semana 6



Día 26

- Sándwich verde: 2 rebanadas de pan multigrano o artesanal con aguacate cremado con pollo deshebrado y agregamos hojas de espinaca.
- Barritas de quinoa inflada con chocolate.
- Sandía fresca para hidratarnos.



Día 27

- Huevo revuelto con ejotes o champiñones.
- Tortitas de arroz inflado con crema de almendra o cacahuete.
- Plátano en rodajas.



Día 28

- Pasta cocida y salteada con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, agréganos jitomates cherry partido en cuatro y agregas un poco del queso de tu preferencia.
- Nueces de la india.
- Sandía con chilito piquín.



Día 29

- Taco quesadilla: un par de tortillas de harina con queso Oaxaca, agregamos un poco de carne o pollo deshebrado, nopalitos en tiras con guacamole
- Pepino en rodajas.
- Zarcamoras o moras azules.



Día 30

- Waffle, puede ser una opción que compremos o preparemos hot cakes con 1 huevo, ¼ de taza de avena, una pizca de polvo para hornear, vainilla y listo.
- Yogurt natural con fresas en trocitos.
- Almendras fileteadas y chispas de chocolate.