

LUNCHES DE LA SEMANA semana 7



Día 31

- Huevo cocido en rodajas con sal de mar y hojuelas de chile
- Nopalitos cocidos con papitas
- Plátano en rodajas cubierto con chocolate.



Día 32

- Ceviche de garbanzo y mango: mezcla ½ taza de garbanzos cocidos con pico de gallo (chile, jitomate, cebolla morada y cilantro) agrega ½ mango en cubitos, mezcla bien y agrega jugo de limón, sal y pimienta.
- Tostaditas horneadas.
- Cuadritos de amaranto.



Día 33

- Rollito de sándwich: con un rodillo aplasta 1 rebanada de pan multigrano y úntale un poco de mostaza o un poquito de mayonesa o guacamole, agrega pechuga de pavo y queso fresco en rentada muy delgada, agrega unas hojitas de lechuga o espinaca y jitomate (sin semillas), enrolla con cuidado y corta en diagonal para que sean pequeños bocaditos.
- Puñito de palomitas o papitas horneadas de vegetales.
- Ciruelas o lichis.



Día 34

- Burritos de atún: prepara una mezcla de atún sólido con yogurt natural y chile chipotle, con ello rellena un par de tortillas de harina, agrégale un poco de aguacate, cilantro fresco y gotitas de limón.
- Tiritas de jícama con jugo de naranja y chilito en polvo.
- 1 durazno o naranja partida en cuadritos.



Día 35

- Cupcakes salados: coloca en un recipiente 2 huevos con un chorlito de leche, sal, pimienta, queso fresco rallado y agregas espinaca o mini arbolitos de brócoli y mezcla. Coloca esta mezcla en moldes para cupcake (previamente engrasados) a 180°C por 20 minutos
- Tiras de zanahoria y pepino con limón y chilito en polvo.