

## LUNCHES DE LA SEMANA semana 8



### Día 27

- Bagel de queso: partir un bagel a la mitad y untarle 1 cda de mostaza o hummus, agregarle queso Oaxaca y hojas de espinaca, colocarlo en la sandwichera para que se funda el queso, parte otra vez a la mitad y coloca la porción que tú pequeño o tu quieras llevar.
- Jitomates cherry.
- 10 uvas verdes.



### Día 28

- Avena fría todo en uno: hidratar una noche previa en un vaso de cristal o en un tupper ¼ de taza de hojuelas de avena + 1 cda de chía con 1 taza de leche de tu preferencia, agrega 1 cda de miel y ½ manzana en cubos y ½ zanahoria rallada. A la mañana siguiente agrégale 3 almendras troceadas o fileteadas.



### Día 29

- Salpicón de pollo o res: mezcla lechuga picada, pico de gallo, carne de res o pollo deshebrado, agrega jugo de limón y condimenta al gusto.
- 1 paquetito de tostadas horneadas.
- ½ naranja en gajos.



### Día 30

- Mini wrap: coloca 2 hojas de lechuga grandes en un plato, úntales 1 cda de hummus o jocoque fresco, añade pollo o tofú asado en tiras, algunas tiras de pimiento y zanahoria, rebanadas delgadas de aguacate, enrolla con cuidado y listo. (Puedes cambiar las hojas de lechuga por hojas de papel de arroz hidratadas y tenemos rollitos primavera saludables).
- 1 mango en cubos.



### Día 31

- Ceviche de jícama: cortar en cubos pequeños y mezcla: 1 taza de jícama, ½ taza de pepino (sin cáscara y sin semillas), ½ manzana, ¼ de pza de aguacate, agrega cilantro fresco picado y adereza con el jugo de ½ naranja, sal y 1 cda de aceite de oliva. \*puedes agregar chile serrano picado.
- 2 rollitos de pechuga de pavo.
- 1 puñito de palomitas naturales.