

## LUNCHES DE LA SEMANA semana 9



### Día 32

- Huevo verde: licuar 1 huevo con un puñito de espinacas, agrega sal y pimienta al gusto y lleva a la sartén caliente previamente.
- Barras de amaranto caseras: mezclar  $\frac{3}{4}$  de taza de chocolate semiamargo derretido con 1 taza de amaranto natural, mezclar muy bien y colocar en una bandeja o en moldes o figuras desmoldables, colocar en el refrigerador 15 minutos y listo.
- Fresas partidas a la mitad.



### Día 33

- Barquitos de pepino: parte en un pepino a la mitad (retira la cáscara y las semillas), vamos a rellenar cada mitad con atún cremado con un poco de yogurt natural o mayonesa light.
- Mango en cubos.
- Papas deshidratadas o pan pita chips.



### Día 34

- Rollitos de nopal con requesón: asar 2 o 3 nopales pequeños y rellenar con una mezcla de requesón mezclado con sal, pimienta y cilantro fresco picado, enrolla y coloca un palillo para poder llevarlo.
- Pretzel (8 a 10 pzas)
- 1 taza Piña.



### Día 35

- Fajitas de pollo empanizadas con amaranto: cortar una pechuga de pollo en fajitas, condimenta al gusto, pasa por harina integral y después por una mezcla de huevo batido y para finalizar pasa por el amaranto. Coloca en la sartén o al horno.
- Jitomates cherry y pepino en tiras.
- 1 durazno.



### Día 36

- Sincronizadas: coloca sobre 1 tortilla de harina queso Oaxaca, pollo deshebrado, zanahoria rallada y algunas hojitas de espinaca, coloca otra tortilla encima y deja que se gratine.
- Piñaletas: Corta la piña en rebanadas ligeramente gruesas. Insértalas palitos de paleta y "empanízalas" con chile piquín o polvito acidulado de chamoy o el sabor que prefieras