LUNES

www.lasrecetasdelaura.com

"Los lunes son la primera oportunidad de la semana para ser feliz"

DESAYUNO

	MUJERES	HOMBRES
AVENA	3 CDAS COPADAS	6 CDAS COPADAS
PLÁTANO	1/2 PIEZA	
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	
ALMENDRAS	7 PIEZAS	

1.COLOCA EN LA LICUADORA TODOS LOS INGREDIENTES
2. LICUA BIEN
3.DISFRUTA

NOTAS

La avena avena se pone cruda, este licuado queda deliciosos y los lunes, jueves y domingo lo puedes tomar en lugar de las otras versiones de avena. Yo lo hago muy seguido cuando traemos prisa y no alcanzo a preparar la avena cocida.

Este licuado también lo puedes preparar para tu familia, a los niños endulzaselos con un poco de miel de abeja. Recuerda que nosotros solo comemos el azúcar de las frutas, así que no podremos endulzarlo.

COMIDA

	MUJERES	HOMBRES
GALLETITAS SALADAS	8 PIEZAS	16 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
AGUACATE	1/4 PIEZA	
TOMATE CEBOLLA JALAPEÑO PEPINO LIMÓN		
ENSALADA	2 TAZAS	
FILETE DE PESCADO	90 – 120 GR	120–150 GR
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	150–120 GR	150–180 GR

CORTA EL FILETE DE PESCADO EN PEQUEÑOS CUADROS Y SUMERGE EN EL JUGO DE LIMÓN, AGREGA SAL Y PIMIENTA AL GUSTO. DEJA REPOSAR POR LO MENOS MEDIA HORA, DESPUÉS MEZCLA LOS VEGETALES FINAMENTE PICADOS Y SIRVE CON TOSTADAS O GALLETAS SALADAS.

NOTAS

Pueden ponerle muchas verduras al ceviche para que completen 1 tza de esas verduras más 1 tza de ensalada o de un caldito de verduras.

CENA

	MUJERES	HOMBRES
TORTILLAS TAQUERAS	3 PIEZAS	
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MAYONESA	1 CUCHARADA	
CALABACITAS	1 PIEZA	2 PIEZAS
CHILE POBLANO	1 PIEZA	1 PIEZA
CEBOLLA PICADA	3 CUCHARADAS	3 CUCHARADAS
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	2 TAZAS
CARNE MOLIDA DE POLLO O PAVO	90 – 120 GR	120–150 GR
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	150–120 GR	150–180 GR

1. Con la ayuda de un pelapapas retira el centro de las calabacitas formando un círculo, conserva los centros de las calabacitas. 2.Mezcla la carne con la cebolla, el ajo, 1 chile poblano picado en cuadritos, el elote y sal al gusto. 3. Rellena las calabazas con la mezcla 4. Coloca las calabacitas rellenas en una vaporera y pon a cocinar. 5. Lo que sobró del relleno colócalo en un sartén y espera esté todo perfectamente cocido. 6. En una sartén aparte coloca los centro que retiramos de la calabacita con un poco de agua y sal. 7. Cuando ya estén cocidos los centros de las calabacitas agregalo en la licuadora junto con el otro chile poblano sin semillas y consomé de pollo. 8. Una vez que esté bien licuado coloca de nuevo en el sartén a fuego lento para espesarlo. 9.cuando estén suaves retiralas del fuego. 10. Sirve acompañado del guisado de la carne y bañado en la salsa.

MARTES

www.lasrecetasdelaura.com

"Come para darle a tu cuerpo lo que necesita, no para mantener lo que le sobra"

DESAYUNO

	MUJERES	HOMBRES
TORTILLAS TAQUERAS	3 PIEZAS	
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MAYONESA	1 CUCHARADITA	
CHAYOTE	1 PIEZA	
TOMATE	3 CUCHARADAS	
CEBOLLA	3 CUCHARADAS	
CHILE JALAPEÑO	1/2 PIEZA	
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	
QUESO FRESCO	60 GR	90 GR
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	60 GR	120 GR

1. CORTA TODOS LOS VEGETALES EN CUADRITOS 2. PON A COCER LOS CHAYOTES EN POQUITA AGUA 3. CUANDO LOS CHAYOTES ESTEN CASI LISTOS AGREGA EL CHILE, TOMATE, OREGANO Y CEBOLLA 4. UNA VEZ COCIDOS LOS VEGETALES AGREGA EL QUESO RAYADO

NOTAS

Este mismo guisado sin el queso lo puedes utilizar como porción de verduras o ensalada en tus cenas o desayunos.

COMIDA

	MUJERES	HOMBRES
TORTILLA TAQUERA	3 PIEZAS	6 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MAYONESA	1 CUCHARADITA	
PEREJIL	1 CUCHARADA	
LIMÓN	1/2 PIEZA	
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	
ENSALADA	2 TAZAS	
POLLO, PIERNA CON CADERA	1 PIEZA	

1. MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES 2. RETIRA LA MAYOR CANTIDAD DE GRASA POSIBLE DE TU POLLO 3. PON EL POLLO SOBRE EL PAPEL ALUMINIO 4. COLOCA EL MARINADO SOBRE EL POLLO Y CIERRA BIEN PARA QUE NO SE SALGAN LOS JUGOS 5. COCINA AL VAPOR POR 30 MINUTOS

NOTAS

No agregar azúcar. Puedes poner todo en papel aluminio y cocina al vapor para que sea más fácil.

CENA

	MUJERES	HOMBRES
SPAGHETTI	3/4 DE TAZA	1 TAZA
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MANTEQUILLA	1 CUCHARADITA	
TOMATE	1 PIEZA	
PIMIENTO MORRÓN	1/2 PIEZA	
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	
ENSALADA	2 TAZAS	
ATÚN	1/2 LATA	1 LATA
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	1 LATA	1 LATA
HIERBAS ITALIANAS		
AJO		

1. CORTA FINAMENTE EL AJO, PON A COCINAR CON SAL Y UN POCO DE AGUA 2. AGREGA LAS VERDURAS Y SALTEALAS JUNTO CON EL AJO Y EL ATÚN 3. CUECE LA PASATA EN AGUA 4. RETIRA EL AGUA DE LA PASTA Y SIN ENJUAGAR PASALA AL SARTÉN DONDE ESTÁN LAS VERDURAS CON EL ATÚN Y MEZCLA 5. PUEDES AGREGAR UN POCO DE CHILE DE ÁRBOL MOLIDO SI DESEAS QUE QUEDE PICOSO Y LA CDTA DE MANTEQUILLA

MIÉRCOLES

www.lasrecetasdelaura.com

"Pregúntate si lo que estas haciendo HOY te acerca a donde quieres estar mañana"

DESAYUNO

	MUJERES	HOMBRES
TORTILLAS TAQUERAS	3 PIEZAS	
DE TEMPORADA	1 PIEZA	
MAYONESA	1 CUCHARADITA	
NOPALES	1 TAZA	
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	
HUEVO	1 PIEZA	2 PIEZAS
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	2 PIEZAS	2 PIEZAS

SAL AL GUSTO
5 GUAJILLOS
1 DIENTE DE AJO
1 PIZCA DE COMINO

BATE LOS HUEVOS CON UN TENEDOR. AGREGA UN POCO DE AGUA Y UNA PIZCA DE SAL. EN UNA SARTÉN COLOCA UN POCO DE AGUA Y CUANDO ESTÉ HIRVIENDO AGREGA EL HUEVO. PON EL CHILE COLORADO EN EL FUEGO Y CUANDO EMPIECE A HERVIR AGREGA LOS NOPALES PREVIAMENTE COCIDOS Y CORTADOS. SIRVE EL HUEVO BAÑADO CON LA SALSA CON NOPALES. AGREGA UNA PIZCA DE OREGANO ENCIMA DE LA SALSA Y DISFRUTA.

PARA EL CHILE COLORADO –REMOJA LOS CHILES EN AGUA CALIENTE POR 3 MINUTOS –MEZCLA EN LA LICUADORA JUNTO CON 1/2 TZA DE AGUA Y AGREGA 1 PIZCA DE COMINO, UNA DE OREGANO, EL AJO Y SAL AL GUSTO –HIERVE LA SALSA POR UN PAR DE MINUTOS DE SER NECESARIO AGREGA UN POCO MAS DE AGUA.

COMIDA

	MUJERES	HOMBRES
TORTILLA TAQUERA	0	6 PIEZAS
DE TEMPORADA	2 PIEZAS	2 PIEZAS
MAYONESA	1 CUCHARADITA	
CEBOLLA		
JALAPEÑO		
ENSALADA	1 TAZA	
HÍGADO DE RES O POLLO	90–120 GR	120–150 GR
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	120–150 GR	150–180 GR
MOSTAZA		
PIMIENTA		

1. UNTA EL HÍGADO CON MOSTAZA Y SAL DE AJO 2. CORTA UN PEDACITO DE AJO FINO Y PONLO A HERVIR EN UN POCO DE AGUA EN LA SARTÉM 3. SOBRE EL AJO PON EL HÍGADO CON LA CEBOLLA 4. CORTA UNOS AROS DE CEBOLLA Y MEZCLA CON EL HÍGADO CUANDO YA ESTE CASI COCIDO. 5. DEJA COCINAR UN POCO LAS CEBOLLAS Y JALAPEÑO SI DESEAS AGREGARLE Y SIRVE.

CENA

	MUJERES	HOMBRES
TORTILLAS TAQUERAS	0	3 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	
MAYONESA	1 CUCHARADITA	
TOMATE	2 PIEZAS	
NOPALES	2 PIEZAS	
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	
QUESO FRESCO	60 GR	90 GR
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	60 GR	120 GR

ALBAHACA 1 PIZCA
ORÉGANO 1 PIZCA
COMINO 1 PIZCA
AJO 1 TROCITO

1. COLOCA LOS TOMATES A HERVIR JUNTO CON EL AJO 2. UNA VEZ COCIDOS LOS TOMATES RETIRA LA PIEL Y MUELE EN LA LICUADORA JUNTO CON EL AJO Y 1/4 DE TZA DE AGUA. 3. PON LA SALSA DE TOMATE A HERVIR EN FUEGO BAJO 4.PELA BIEN TUS NOPALES Y ENJUAGALOS 5. SAZONA LOS NOPALES CON COMINO Y SAL Y COLOCA SOBRE UNA PLANCHA O PARRILLA PARA COCINAR. 6. RELLENA LOS NOPALES CON EL QUESO Y CUBRE EL QUESO CON OTRA PENCA DE NOPAL FORMANDO UN SANDWICH. 7. PUEDES ASEGURAR LOS NOPALES CON EL QUESO CON PALILLOS DE DIENTES. 8. DEJA COCINAR POR AMBOS LADODS. 9. SIRVE EL SANDWICH DE QUESO CON NOPAL Y BAÑALO CON LA SALSA DE TOMATE.

NOTA: PUEDES SUSTITUIR LOS NOPALES POR BERENJENA O CALABACITAS

JUEVES

www.lasrecetasdelaura.com

"Motivación es lo que te hace empezar, hábito es lo que te mantiene"

DESAYUNO

	MUJERES	HOMBRES
AVENA	3 CDAS COPADAS	6 CDAS COPADAS
UVAS PASA	3 CUCHARADAS	
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	

1. COLOCA EN UNA OLLA LA TAZA DE AGUA Y LA DE LECHE Y PON A HERVIR
2. AGREGA LA AVENA, LA CANELA, LA CASCARA DE NARANJA, LAS PASAS Y EL EXTRACTO DE VAINILLA
3. UNA VEZ QUE ESTE HIRVIENDO COLOCA A FUEGO BAJO
4. MUEVE DE VEZ EN CUANDO PARA EVITAR QUE SE PEGUE O QUE SE VAYA A DERRAMAR
5. DEJA HIRVIENDO POR ALREDEDOR DE 12 MINUTOS Y SIRVE

NOTAS

La porción de pasas son 3 cdas razas. Yo en algunas ocasiones me he comido la cajita esa chiquita que venden de pasas y me funciona bien, si estas siguiendo el reto a raja tabla puedes usar esas cajitas como porción de fruta. Digo a raja tabla por que contienen mucha azúcar y si no estas midiendo y pesando bien tus alimentos te puede afectar en la báscula.

COMIDA

	MUJERES	HOMBRES
TOSTADAS HORNEADAS	8 PIEZAS	16 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
ACEITE DE OLIVA	1 CUCHARADITA	
CEBOLLA MORADA LECHUGA ZANAHORIA		
ENSALADA	2 TAZAS	
CARNE PARA DESHEBRAR	90 – 120 GR	120–150 GR
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	150–120 GR	150–180 GR

1. CUECE LA CARNE CON UN TROZO DE AJO Y UNO DE CEBOLLA, AGREGA SAL. UNA VEZ COCIDA DESHEBRA LA CARNE 2. PON A ACITRONAR EN 1/4 DE TZA DE VINAGRE BLANCO O DE MANZANA LA CEBOLLA COLOCA SAL, ORÉGANO Y PIMIENTA, TE PUEDES AGREGAR LA MISMA CANTIDAD DE CHILE JALAPEÑO. 3. CORTA LA LECHUGA FINAMENTE Y MEZCLA CON LAS ZANAHORIAS 4. MEZCLA LA CARNE CON LA CEBOLLA, LA LECHUGA Y ZANAHORIA.

NOTAS

La carne tarda hasta más de 1 hora en cocinarse, es importante que la pongas temprano o la puedes poner en la olla express o dejar cocinando en la noche en la olla de lento cocimiento

CENA

	MUJERES	HOMBRES
TOSTADAS HORNEADAS	3 PIEZAS	6 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MAYONESA	1 CUCHARADA	
CEBOLLA LIMÓN RABANITOS	1 PIEZA 1 PIEZA 2 PIEZAS	
ENSALADA	2 TAZAS	
POLLO Y GARBANZO	3/4 DE TAZA	1 TAZA
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	1 TAZA	1 TAZA Y 1/4
2 DIENTES DE AJO SAL 2 CHILES GUAJILLO 1 CHILE DE ÁRBOL 1/2 CDTA ORÉGANO		

1.Pon a hervir el pollo con las hojas de laurel, 2 dientes de ajo, la sal y un trozo de cebolla 2.Tuesta un poco los chiles guajillos y después ponlos a remojar en agua caliente 3.Licúa el chile con 1 diente de ajo, sal y el comino 4.Pasa por un cedazo el chile y verte la pulpa en el caldo donde se cocina el pollo 5.Saca el pollo y desmenuza 6.retira la grasa que flota sobre el caldo del pollo 7.Agrega el orégano, el pollo desmenuzado y los granos de maíz cocido 8.(yo siempre utilizo grano congelado o de lata) 9.Condimenta con sal 10.Complementa con limón y rabanitos y cebolla

Notas

Preparen suficiente por que esto vamos a comer de nuevo el sábado, lo pueden congelar

VIERNES

www.lasrecetasdelaura.com

"Para alcanzar lo que nunca has tenido tendrás que hacer lo que nunca has hecho"

DESAYUNO

	MUJERES	HOMBRES
TORTILLAS TAQUERAS	8 PIEZAS	16 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MAYONESA	1 CUCHARADITA	
CEBOLLA AJO		
ENSALADA	1 TAZA	
QUESO FRESCO	60 GR SI PESAS MÁS DE 100 KGS: 60 GR	90 GR 90 GR
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	
COMINO AJO		

1. PON A REMOJAR CEBOLLA EN CUADRITOS 2. HIERVE AGUA, APAGA EL FUEGO Y PON A REMOJAR LOS GUAJILLOS POR 5 MINUTOS 3. LICÚA LOS CHILES CON EL AJO, EL COMINO, Y SAL AL GUSTO 4. TUESTA LAS TORTILLAS EN EL MICROONDAS POR 3 MINUTOS, SI LES FALTA VOLTEA Y TUESTA OTRO MINUTO 5. COCINA EL POLLO EN AGUA A LA PARRILLA CONUN POCO DE SAL, AJO Y CEBOLLA 6. PON A HERVIR LA SALSA EN UNA SARTÉN –NO AGEGUES GRASA NO NECESITA 7. UNA VEZ QUE LA SALSA ESTE HIRVIENDO QUIEBRA LAS TORTILLAS ARRIBA. DESMENUZA EL POLLO Y AGREGALO SOBRE LOS CHILAQUILES 9. AGREGA LA CEBOLLA ARRIBA, EL QUESO Y SI DESEAS UNA CUCHARADA DE YOGURT PARA DAR LA SENSACIÓN DE QUE ES CREMA

COMIDA

	MUJERES	HOMBRES
TOSTADAS HORNEADAS	8 PIEZAS	16 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
ACEITE DE OLIVA	1 CUCHARADITA	
CEBOLLA MORADA LECHUGA ZANAHORIA		
ENSALADA	2 TAZAS	
CARNE PARA DESHEBRAR	90 – 120 GR SI PESAS MÁS DE 100 KGS: 150–120 GR	120–150 GR 150–180 GR

1. CUECE LA CARNE CON UN TROZO DE AJO Y UNO DE CEBOLLA, AGREGA SAL. UNA VEZ COCIDA DESHEBRA LA CARNE 2. PON A ACITRONAR EN 1/4 DE TZA DE VINAGRE BLANCO O DE MANZANA LA CEBOLLA COLOCA SAL, OREGANO Y PIMIENTA, TE PUEDES AGREGAR LA MISMA CANTIDAD DE CHILE JALAPEÑO. 3. CORTA LA LECHUGA FINAMENTE Y MEZCLA CON LAS ZANAHORIAS 4. MEZCLA LA CARNE CON LA CEBOLLA, LA LECHUGA Y ZANAHORIA.

NOTAS

La carne tarda hasta más de 1 hora en cocinarse, es importante que la pongas temprano o la puedes poner en la olla express o dejar cocinando en la noche en la olla de lento cocimiento

CENA

	MUJERES	HOMBRES
TOSTADAS HORNEADAS	3 PIEZAS	6 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MAYONESA	1 CUCHARADA	
CEBOLLA LIMÓN RABANITOS	1 PIEZA 1 PIEZA 2 PIEZAS	
ENSALADA	2 TAZAS	
POLLO Y GARBANZO	3/4 DE TAZA SI PESAS MÁS DE 100 KGS: 1 TAZA	1 TAZA 1 TAZA Y 1/4
2 DIENTES DE AJO SAL 2 CHILES GUAJILLO 1 CHILE DE ÁRBOL 1/2 CDTA ORÉGANO		

1.Pon a hervir el pollo con las hojas de laurel, 2 dientes de ajo, la sal y un trozo de cebolla 2.Tuesta un poco los chiles guajillos y después ponlos a remojar en agua caliente 3.Licúa el chile con 1 diente de ajo, sal y el comino 4.Pasa por un cedazo el chile y verte la pulpa en el caldo donde se cocina el pollo 5.Saca el pollo y desmenuza 6.retira la grasa que flota sobre el caldo del pollo 7.Agrega el orégano, el pollo desmenuzado y los granos de maíz cocido 8.(yo siempre utilizo grano congelado o de lata) 9.Condimenta con sal 10.Complementa con limón y rabanitos y cebolla

Notas

Preparen suficiente por que esto vamos a comer de nuevo el sábado, lo pueden congelar

SABADO

www.lasrecetasdelaura.com

¡No te rindas!

DESAYUNO

	MUJERES	HOMBRES
PAN INTEGRAL	1 PIEZAS	1 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	1 PIEZAS
MANTEQUILLA	1 CUCHARADITA	
ZANAHORIA	1/2 TAZA	
ENSALADA	1 TAZA	
HUEVO	1	2
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	2	2
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	
EXTRACTO DE VAINILLA	1 CUCHARADITA	
CANELA EN POLVO	1 PIZCA	

1.COLOCA EN LA LICUADORA TU PORCIÓN DE HUEVO, 1 PAN INTEGRAL, 1 CHORRITO DE EXTRACTO DE VAINILLA UNA PIZCA DE CANELA, Y 1 CHORRITO PEQUEÑO DE LECHE PARA AYUDAR A LICUAR. 2. RAYA 1/2 TZA DE ZANAHORIA 3. MEZCLA LO DE LA LICUADORA CON LA ZANAHORIA 4. COCINA COMO HOT CAKES, CUANDO EMPEJCEN A SALIR BURBUJAS Y SE TRUENEN ES HORA DE VOLTEAR 5.AGREGA ARRIBA TU PORCIÓN DE MATEQUILLA Y SI DESEAS PUEDES SUSTITUIR LA LECHE POR YOGURT Y PONERSELA ARRIBA JUNTO CON LA FRUTA.

COMIDA

	MUJERES	HOMBRES
TOSTADAS HORNEADAS	0 PIEZAS	6 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MAYONESA	1 CUCHARADITA	
CEBOLLA	1 PIEZA	
LIMON	1 PIEZA	
RABANITOS	2 PIEZAS	
	3/4 DE TAZA	1 TAZA
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	1 TAZA	1 TAZA Y 1/4
1 HOJA DELAUREL		
2 DIENTES DE AJO		
SAL		
2 CHILES GUAJILLO		
1 CHILE DE ÁRBOL		
1/2 CDTA ORÉGANO		

1.Pon a hervir el pollo con las hojas de laurel, 2 dientes de ajo, la sal y un trozo de cebolla 2.Tuesta un poco los chiles guajillos y después ponlos a remojar en agua caliente 3.Licúa el chile con 1 diente de ajo, sal y el comino 4.Pasa por un cedazo el chile y verte la pulpa en el caldo donde se cocina el pollo 5.Saca el pollo y desmenuza 6.retira la grasa que flota sobre el caldo del pollo 7.Agrega el orégano, el pollo desmenuzado y los granos de maíz cocido 8.(yo siempre utilizo grano congelado o de lata) 9.Condimenta con sal 10.Complementa con limón y rabanitos y cebolla

Notas

Preparen suficiente por que esto vamos a comer de nuevo el sábado, lo pueden congelar

CENA

	MUJERES	HOMBRES
PASTA DE CODITOS	1/2 TAZA COCIDA	1 TAZA COCIDA
MANZANA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MAYONESA	1 CUCHARADA	
APIO	1 RAMA	
ENSALADA	1 TAZA	2 TAZAS
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	2 TAZAS	2 TAZAS
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	

1. CUECE LOS CODITOS CON UN POQUITO DE SAL 2. CORTA LA MANZANA Y EL APIO EN PEQUEÑOS TROCITOS 3. MEZCLA EL ATÚN CON LA MANZANA, LA MAYONESA Y EL APIO 4. AGREGA 1 CDA DE CALDITO DE JALAPEÑOS 5. MEZCLA TODO CON LA PASTA Y DISFRUTA

DOMINGO

www.lasrecetasdelaura.com

"Para alcanzar lo que nunca has tenido tendrás que hacer lo que nunca has hecho"

DESAYUNO

	MUJERES	HOMBRES
AVENA	3 PIEZAS	6 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA O TAZA	1 PIEZAS O TAZA
ALMENDRAS	7 PIEZAS	
YOGURT	3/4 DE TAZA	3/4 DE TAZA

1. PON A COCINAR LA AVENA CON POCA AGUA Y UNA VEZ LISTA DEJA ENFRIAR Y AGREGAR LA CANELA 2. AGREGA EL YOGURT A LA AVENA 3. COLOCA LAS FRUTAS SOBRE EL YOGURT Y LA AVENA Y AGREGA LA MIEL 4. SI TIENES EN CASA PUEDES AGREGAR 7 ALMENDRAS TROCEADAS O 3 MITADES DE NUEZ 5. ENDULZA CON 1 CDTA DE MIEL

COMIDA

	MUJERES	HOMBRES
TORTILLAS TAQUERAS	3 PIEZAS	6 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
AGUACATE	1/4 DE PIEZA	
TOMATE 2 CEBOLLA 1/4		
ENSALADA	2 TAZAS	
CARNE DE RES CHAMBARETE O PARA DESHEBRAR	90 – 120 GR	120 – 150 GR
	SI PESAS MÁS DE 100 KGS:	
	120 – 150 GR	150–180 GR
CHILE GUAJILLO 3 CHILE ANCHO 1 CHILE MORITA 1 COMINO TOMILLO AJO		

1. COLOCA 1 CDA DE SAL AL CHAMBARETE Y PONER A HERVIR, AGREGA CEBOLLA 1 HOJA DE LAUREL Y 1 AJO 2. TUESTA TODOS LOS CHILES, EL AJO, LOS TOMATES Y 1 TROZO DE CEBOLLA 3. EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO PON A REMOJAR LOS CHILE SMIENTRAS LO DEMÁS SE ACABA DE TOSTAR 4. COLOCA 1 DIENTE DE AJO, LOS TOMATES, LA CEBOLLA Y LOS CHILES Y LICUA CON UN POCO DE AGUA 5. AGREGA SAL AL GUSTO Y CUELA 6. PON LA MEZCLA A HERVIR Y AGREGA UNA PIZCA DE COMINO Y OTRA DE TOMILLO 7. BAÑA CON EL ADOBO LA CARNE Y DEJALA HIRVIENDO HASTA QUE TERMINE DE COCINAR.

NOTAS Esto queda deliciosos, ten en cuenta que la carne puede tomar hasta 1 horas en cocinarse,puedes utilizar una olla a presión par aacelerar el proceso. Si desean pueden hacer doble porción y congelar para comer esto el domingo que viene o el jueves por la tarde en la comida.

CENA

	MUJERES	HOMBRES
PAN INTEGRAL	1 PIEZAS	2 PIEZAS
DE TEMPORADA	1 PIEZA	2 PIEZAS
MANTEQUILLA	1 CUCHARADA	
ZANAHORIA CHILE JALAPEÑO 1 TROCITO CHAYOTE	1 PIEZA 1 PIEZA 1/2 PIEZAS	
HUEVO	2 PIEZAS	
LECHE DESCREMADA	1 TAZA	1 TAZA
AJO 1 TROCITO SAL Y PIMIENTA AL GUSTO ORÉGANO 1 PIZCA		

1. PON A HERVIR EL CHAYOTE CON LA ZANAHORIA Y EL JALAPEÑO 2. COLOCA EN LA LICUADORA LAS VERDURAS CON TU TAZA DE LECHE Y 1/4 TZA DE AGUA 3. AGREGA SAL Y AJO AL GUSTO 4. LICÚA, HIERVE LA MEZCLA POR 3 MINUTOS Y SIRVE. 5. LE PUEDES AGREGAR TU CDTA DE MANTEQUILLA O SE LA PUEDES UNTAR A TU PAN TOSTADO..