





CONTENIDO

DESAYUNOS SALADOS

04

Chilaquiles Fit
Avo Toast
Enchiladas Light
Huevos Rancheros
Omelette de champiñones
Sandwich

DESAYUNOS DULCES

11

Waffles de Avena
Carrot Healthy Pancakes
Healthy French Toast
Overnight oats
Apple Cinnamon Pancakes
Choco-Pancakes

COMIDAS

18

Ensalada de pollo
Rollos de milanesa de res + veggies
Huarache de nopales con pollo
Poke Salmon Bowl
Espaguetti & Meatballs
Filete de pescado y quinoa

CENAS

25

Enfrijoladas Light
Tostadas de picadillo
Crema de Brócoli
Ceviche de pescado en hoja de lechuga
Calabacitas rellenas de queso y pollo
Pizza Fit





Desayunos

SALADOS

Chilagüiles fit

240 K CAL



INGREDIENTES

- 30 totopos horneados (Susalia)
- 1-2 tomates (para la salsa)
- 1 huevo estrellado
- 40 g de queso panela
- 60 g de pollo desmenuzado
- 1/3 de aguacate



PREPARACIÓN

1. Preparar salsa al gusto (1 tomate hervido + sal, pimienta y ajo), moler y verter en sartén.
2. Cocinar el huevo estrellado (utilizar 1/2 cdta de aceite de oliva para cocinar)
3. Preparar en un plato los totopos, verter la salsa encima, colocar huevo estrellado + queso rebanado y aguacate.





Avo toast

185 K CAL



INGREDIENTES

- 1 rebanada de Pan Integral
- 1/3 de aguacate
- 1 puño de espinacas
- 1 rebanada de pechuga de pavo
- 1 huevo estrellado



PREPARACIÓN

1. Preparar huevito estrellado (utiliza 1/2 cda de aceite de oliva)
2. Cocinar espinacas (sin aceite)
3. Preparar toast con aguacate, colocamos huevito + las espinacas y la pechuga de pavo

Enchiladas light

400 K CAL



PREPARACIÓN

1. Preparar salsa: hervir tomate + chile y licuarlos junto con cebolla, ajo, pimienta y cilantro al gusto.
2. Calentar tortillas y rellenarlas de pollito
3. Preparar enchiladas, vertir la salsa y agregar queso y aguacate



INGREDIENTES

- 3 tortillas de maíz
- 60g de pollo desmenuzado
- 30g de queso panela
- Tomate, chile
- Cebolla y cilantro
- 1/3 de aguacate

