CUARTO DIA

**Desayuno**

3 Cucharadas de avena con agua o leche

Descremada

Una ensalada de Frutas hecha por ½

Plátano 6 fresas partidas

Café o Te

A media mañana

6 fresas y Caldo de Verduras

**ALMUERZO**

3 cucharadas de avena con agua o leche

Descremada

Una ensalada con alubias verdes (EJOTES ) ( Judias verdes, green

Beans), partidas en trocitos y pedacitos de cebolla

POSTRE. 1 manzana y 12 avellanas

A media tarde 1 fruta,

1 taza de caldo de verduras.

**CENA**

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada

Una ensalada hecha con 1 taza de guisantes verdes

( petit pois) CHICHAROS y una taza de espinacas

Postre. 1 manzana cortada en trocitos

Con 2 cucharadas de queso cottage o yogurt