**TABOULE DE SALMÓN ( 2 PORCIONES)**

* 1 TAZA DE QUINOA CRUDA
* ¼ CEBOLLA MORADA
* PEPINO
* CILANTRO
* LIMÓN
* ACEITE DE OLIVA
* SALMÓN 300GR
* SAL DEL HIMALAYA

COCER LA QUINOA, PICAR LA CEBOLLA, CILANTRO Y PEPINO EN CUADRITOS PEQUEÑOS.

DESMENUZAR EL SALMÓN O ATÚN. REVOLVER ADEREZAR CON DOS CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA, LIMÓN Y SAL AL GUSTO..

**SALMÓN AL HORNO**

* LONJAS DE SALMÓN
* ESPÁRRAGOS
* SAL
* AJO
* ACEITE DE OLIVA
* PIMIENTA
* ENELDO

PONER LAS LONJAS DE SALMÓN DENTRO DE PAPEL ALUMINIO, UNTAR CON AJO MACHACADO, SAL, UN CUACHARADITA DE ACEITE DE OLIVO, PIMIENTA Y EL ENELDO, HORNEAR HASTA QUE ESTÉ COMPLETAMENTE COCIDO.

**TOSTADAS DE PECHUGA DE POLLO**

* PECHUGA DE POLLO DESHEBRADA
* 2 TOSTADAS DESHIDRATADAS DE NOPAL
* ¼ DE AGUACATE
* LECHUGA
* 2 REBANADAS DE JITOMATE
* SALSA VERDE CASERA

**SOPA DE CHAMPIÑONES**

* ½ KILO DE CHAMPIÑONES
* 2 JITOMATES
* 3 CHILES GUAJILLOS
* CEBOLLA
* EPAZOTE
* AJO
* SAL

SE DESINFECTAN LOS HONGOS, CORTAR EN RODAJAS Y RESREVAR. SE DESVENAN LOS CHILES GUAJILLOS Y SE PONEN A HIDRATAR EN AGUA HIRVIENDO JUNTO CON LOS JITOMATES, SE TAPAN Y POR ESPACIO DE 7 MINUTOS SE DEJAN EN EL AGUA HIRVIENDO, POSTERIORMENTE SE COLOCAN EN LA LICUADORA CON 3 TAZAS DE AGUA FRIA, CEBOLLA, SAL Y AJO. UNA VEZ LICUADO, SE CUELA Y COLOCA EN UNA OLLA CON UNA CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA Y SE DEJA SAZONAR, SE AGREGAN LOS CHAMPIÑONES Y EL EPAZOTE Y SE DEJA HERVIR A FUEGO LENTO POR 10 MINUTOS. RECTIFICAR SAZÓN.

**SPINACH PANCAKE**

* ½ PLÁTANO
* 1 TAZA DE ESPINACAS
* 1 HUEVO
* ¼ DE TAZA DE AVENA
* STEVIA AL GUSTO

LICUAR HASTA TENER UNA MASA. COCINAR COMO PAN CAKE.

**SALPICÓN DE RES (3 PORCIONES)**

* 400 GR DE FALDA DE RES COCIDA Y DESHEBRADA
* ¼ DE LECHUGA ROMANA
* 1 CHAYOTE PICADO COCIDO
* 3 ZANAHORIAS
* ½ CEBOLLA MORADA PICADA
* ½ VASO DE VIANGRE DE MANZANA
* 3 LIMONES SOLO JUGO
* 2 CUCHARADAS DE ACIETE DE OLIVA
* 2 CDITAS DE OREGANO
* SAL ROSADA
* ½ AGUACATE

INTEGRAR LAS VERDURAS CON EL POLLO

EN UN RECIPIENTE MEZCLAR EL VINAGRE, JUGO DE LIMÓN, EL ACEITE DE OLIVA, EL ORÉGANO Y LA SAL ROSA, UNA VEZ MEZCLADO INCORPORAR LA CARNE CON LAS VERDURAS Y DEJAR REPOSAR POR 30 MINUTOS

**CEVICHE DE PESCADO BLANCO**

* 300 GR DE PESCADO BLANCO
* 1 JITOMATE
* ½ CEBOLLA MORADA
* 10 LIMONES
* 2 CUCAHRADAS DE ACEITE DE OLIVA
* SAL ROSADA
* PIMIENTA
* CILANTRO

DEJAR EL PESCADO CORTADO EN CUBOS COCER EN JUGO DE LIMÓN, POR 30 MINUTOS.

DESHECHAR EL LIMÓN, REVOLVER CON LOS OTROS INGREDIENTES, EXPRIMIR DE NUEVO LIMÓN AL GUSTO , ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA.

**PORTOBELLO AL HORNO (2 PORCIONES)**

* **ACEITE DE OLIVA 3 CUCHARADAS**
* 4 HONGOS PORTOBELLO
* 1 CUCHARADA DE VINAGRE BALSÁMICO
* SAL DEL HIMALAYA
* ORÉGANO
* 1 TOMATE REBANADO

COMBINAR ACEITE DE OLIVA, VINAGRE BALSÁMICO, SAL Y ORÉGANO. REMOJAR LOS PORTOBELLO POR MEDIA HORA. PONER LA RODAJA DE JITOMATE SOBRE EL HONGO Y HORNEAR POR 15 MINUTOS A TEMPERATURA BAJA.

**SPAGUETTI DE CALABACÍN (2 porciones)**

* CALABAZAS ITALIANAS (SPIRALIZADAS)
* HACER SALSA DE TOMATE CACERA
* ACOMPAÑAR CON CAMARONES O POLLO ASADO

PONER A COCER LA CALABAZA CON UNA CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA EN UNA OLLA O WOK, AÑADIR SALSA. SAZONAR AL GUSTO.

AÑADIR PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA O CAMARONES A LA PARRILLA

**TOSTADAS DE CARNITAS DE ATÚN**

* TOSTADAS DE NOPAL HORNEADAS 2 PIEZAS
* 1 LOMO DE ATÚN CORTADO EN CUADRITOS CHICOS
* AGUACATE ¼
* SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
* PAM
* JUGO DE LIMÓN: AL GUSTO
* TOMATE
* CEBOLLA
* CILANTRO
* CHILE SERRANO

HACER UNA SALSA DE PICO DE GALLO

MEZCLAR, TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO Y CHILE SERRANO CON JUGO DE LIMÓN AL GUSTO, SAL Y PIMIENTA.

TOSTADAS

APLASTAR EL ¼ DE AGUACATE Y UNTAR EN LAS TOSTADAS

MARINAR EL ATÚN POR 30 MINUTOS CON LIMÓN, SAL, PIMIENTA Y UNA CHUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA, ESCURRIR LAS CARNITAS DE ATÚN Y COLOCAR EN ÉL SARTÉN, UNA VEZ COCINADO COLOCAR EN LAS TOSTADAS CON PICO DE GALLO.

**YAKIMESHI DE COLIFLOR**

* PECHUGA DE POLLO EN CUBITOS 100GR PREVIAMENTE ASADO CON SAL Y PIMIENTA
* CALABAZA EN CUADRITOS
* ZANAHORIA EN CUADRITOS
* ¼ DE CEBOLLA EN CUADRITOS
* BITS DE COLIFLOR 1 TAZA
* 1 HUEVO
* UNA CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
* UNA CUCHARADITA DE SOYA BAJA EN SODIO

SOFREIR CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA POR 10 MINUTOS, AÑADIR COLIFLOR, Y HUEVO, SAZONAR CON SALSA DE SOYA. REVOLVER CON EL POLLO.

**ENSALADA DE LENTEJA (4 PORCIONES**

**250 GR LENTEJA**

**4 TOMATES SALADET**

**2 ZANAHORIAS**

**½ CEBOLLA MORADA**

**2 RAMITAS DE PEREJIL**

**2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA**

**2 CUCHARADAS DE VINAGRE DE MANZANA**

**SAL Y PIMIENTA**

**1- CUECE LAS LENTEJAS EN AGUA Y ESCURRE**

**2 CORTA LAS ZANAHORIAS, CEBOLLA Y LOS TOMATES EN CUADRITOS FINOS**

**PICAR EL PEREJIL FINO**

**3- MEZCLA BIEN LAS LENTEJAS CON LAS HORTALIZAS PREPARADAS Y AÑADE PEREJIL. PREPARA EL ALIÑO BATIENDO EL ACEITE, CON EL VINAGRE, LA SAL Y LA PIMIENTA. VIERTE SOBRE LA ENSALADA Y MEZCLA.**