

Recetario



www.nutrifitness.mx

Recetario de Desayunos

Chilaquiles Rojos con Huevos



Ingredientes:

- 30 gr de Totopos horneados
- 2 huevos enteros
- 60gr de pollo deshebrado
- 100 gr de espinacas picadas crudas
- 1 tomate
- Cebolla picada al gusto
- Cilantro al gusto
- Sal y pimienta al gusto.

American Label		
chilaquiles con Huevos		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	335.6 kcal	17 %
Total Fat	13.7 g	21 %
Saturated Fat	3.8 g	19 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	379.2 mg	126 %
Sodium	277.6 mg	12 %
Total Carbohydrate	17.7 g	6 %
Dietary Fiber	4.7 g	19 %
Sugars	7 g	
Protein	36 g	72 %
Vitamin A	227 %	Vitamin C 91 %
Calcium	51 %	Iron 37 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Procedimiento:

Cocer el pollo con sal de mar y un pedacito de cebolla y deshebrar

Preparar la salsita roja con el tomate, cebolla y sal de mar, cuando hierva se le agrega los totopos y el pollo deshebrado, se monta en un plato y se le ponen las espinacas picadas y los huevos estrellados, cebolla y cilantro al gusto.

HUEVOS RANCHEROS



Ingredientes:

- 2 huevos enteros
- 60 g de carne para deshebrar
- Para la salsa
- 1 tomate mediano de 60grs
- 20 g de cebolla
- 1 diente de ajo (opcional)
- 18 g de cilantro picado
- 100g de pimiento morrón mix de colores
- 1 cdita de aceite

American Label		
Huevos Rancheros		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	480.5 kcal	24 %
Total Fat	30 g	46 %
Saturated Fat	9.8 g	49 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	378.6 mg	126 %
Sodium	170.4 mg	7 %
Total Carbohydrate	23.7 g	8 %
Dietary Fiber	5.1 g	20 %
Sugars	11 g	
Protein	28.1 g	56 %
Vitamin A	126 %	Vitamin C 279 %
Calcium	9 %	Iron 21 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Procedimiento

Cocer la carne con sal y un pedacito de cebolla.

Preparar la salsa asando el tomate, la cebolla y el ajo, licuar todo y colocar todo en una sartén y agregar la carne previamente cocida y deshebrada, dejar hervir 1 ó 2 minutos, agregar el pimiento morrón cortado en cuadritos dejar otro minuto. Sal al gusto

Colocar la salsa en un plato y servir sobre ésta los huevos estrellados cocinados con la cucharadita de aceite.

Y poner encima el cilantro finamente picado para decorar.

Huevos Motuleños



Ingredientes:

- 2 huevos
- 69 gr de queso panela
- 3 tortillas Delgaditas
- 2 tomates mediano
- 50g Chicharos
- 25 gr Cebolla picada
- 1 chile verde sin semilla
- 1 diente de ajo.
- Sal y pimienta
- 1 cdita de aceite vegetal

American Label		
Huevos Motuleños		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	326.1 kcal	16 %
Total Fat	14.7 g	23 %
Saturated Fat	3.6 g	18 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	328.2 mg	109 %
Sodium	164.4 mg	7 %
Total Carbohydrate	31.7 g	11 %
Dietary Fiber	7 g	28 %
Sugars	13.8 g	
Protein	17.1 g	34 %
Vitamin A	91 %	Vitamin C 109 %
Calcium	10 %	Iron 16 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Preparar la salsa roja con 1 y ½ tomate, 15 gr de cebolla, sal y pimienta y dejamos hervir por 2 minutos.

Calentar 2 tortillas delgaditas y colocarlas en un plato para la base, colocamos 30 gr de queso panela y encima 1 huevo estrellado y encima salsa roja, se pone la otra tortilla encima previamente calentada se pone el huevo estrellado el queso desmoronado encima y se vierte lo que resta de la salsa roja y encima se ponen los chicharos y cebolla picada, el chile verde se pica sin la semilla y se coloca encima y listo.

Omelette de Champiñones en Salsa verde



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 gr Carne deshebrada
- 3 tomates verdes
- 2 diente de ajo
- 20gr Cebolla
- 2 cda Epazote (finamente picado)
- 35g Champiñones
- 25gr Chile poblano
- 1 cda de Cilantro picado

American Label

huevos con champiñones y salsa verde

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	316.9 kcal	16 %
Total Fat	13.5 g	21 %
Saturated Fat	3.9 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	603.9 mg	25 %
Total Carbohydrate	15.7 g	5 %
Dietary Fiber	2.8 g	11 %
Sugars	9.3 g	
Protein	33.9 g	68 %
Vitamin A	31 %	Vitamin C 100 %
Calcium	8 %	Iron 21 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

[Full Info at cronometer.com](http://FullInfo.at.cronometer.com)

</>

Procedimiento:

Salsa verde: poner a cocer los tomates verdes, licuar los tomates, la cebolla, el ajo.

Para el relleno:

Poner a fuego medio, los champiñones, el chile poblano picado, 1 diente de ajo, el epazote hasta que clareen los champiñones, sazonar con sal y pimienta.

Para el omelette se baten los huevos se le ponen sal y pimienta, se pone en un sartén a fuego medio, se incorpora el relleno y se cierra el huevo como taco.

Se sirve en un plato con la salsa verde y encima un poco de epazote finamente picado.

Machaca con huevo



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60gr de carne deshebrada
- 2 tomates
- 58 gr de Cebolla
- 1 Chile guajillo
- 1 diente Ajo
- Sal y pimienta
- 1 cda cilantro picado
- 2 limones
- 100 gr pepino

American Label		
Machaca con huevo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	435.6 kcal	22 %
Total Fat	13.6 g	21 %
Saturated Fat	4 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	601.4 mg	25 %
Total Carbohydrate	39.1 g	13 %
Dietary Fiber	5.5 g	22 %
Sugars	9.9 g	
Protein	37.6 g	75 %
Vitamin A	411 %	Vitamin C 120 %
Calcium	15 %	Iron 34 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Salsa:

Limpiar y desvenar el chile guajillo y poner a cocer con 1 tomate, licuar junto con cebolla y el ajo.

Poner en la mezcla de la salsa poner la carne deshebrada previamente cocida dejar hervir por 2 minutos si es necesario agregar poquita agua, batir los 2 huevos con sal y pimienta e integrarlos al sartén. Dejar que se guise junto revolviendo a fuego medio y dejando que se consuma un poco la salsa.

Con el otro tomate, cilantro, chile y cebolla restante se hace un pico de gallo con tantito jugo de limón.

Servir en un plato y acompañar con el pepino picado y el pico de gallo.

Ensalada fresca con pollo



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 gr de pollo en trocitos
- 1 rábano
- 100 gr Mix de lechuga verdes
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 50 gr Tomatitos Cherry es
- 1 taza de champiñones rebanados
- Sal y pimienta

American Label		
Ensalada fresca con Pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	299.2 kcal	15 %
Total Fat	15.6 g	24 %
Saturated Fat	4.8 g	24 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	390.6 mg	130 %
Sodium	385.2 mg	16 %
Total Carbohydrate	18.1 g	6 %
Dietary Fiber	4.4 g	18 %
Sugars	6.7 g	
Protein	22.9 g	46 %
Vitamin A	136 %	Vitamin C 53 %
Calcium	14 %	Iron 20 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Lavar y desinfectar todas las verduras.

Poner a cocer los huevos

Cocer los trocitos de pollo con poca agua, sal y un pedacito de cebolla, escurrir y reservar.

Colocar en un plato una cama de mix de lechugas, colocar el rábano cortada en rebanadas, los tomatitos Cherry es cortados a la mitad, los champiñones rebanados y se le pone el jugo de limón. Colocar los trocitos de pollo y los huevos pelados y cortados, se les pone sal y pimienta.

Huevo a caballo



Ingredientes:

- 60 g de filete de res
- 2 huevos
- 50 g tomate
- 60 g Cebolla blanca fileteada
- 100 g Espinaca finamente picada
- 1 diente de ajo
- Chile serrano al gusto (opcional)
- Comino, sal y pimienta al gusto
- 1 cdita de aceite

American Label		
Huevo a caballo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	351.8 kcal	18 %
Total Fat	18.4 g	28 %
Saturated Fat	5 g	25 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	419.2 mg	140 %
Sodium	248.2 mg	10 %
Total Carbohydrate	13.3 g	4 %
Dietary Fiber	3.7 g	15 %
Sugars	5.4 g	
Protein	34.5 g	69 %
Vitamin A	206 %	Vitamin C 68 %
Calcium	18 %	Iron 33 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación

Poner asar el tomate y licuarlo ya asado con el ajo, poner en una sartén la cdita de aceite para guisar la carne sazonada con comino, sal y pimienta, ya lista se le incorpora la cebolla hasta estar transparente, agregar la salsa dejar que hierva un minuto en el último hervor agregar las espinacas.

*Preparar los huevos en una sartén antiadherente sin grasa.

Emplatado colocando la carne guisada y montar los huevos estrellados, sobre los huevos se puede colocar misma salsa.

TOSTADAS DE HUEVO RANCHERO



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 g filete de res
- 1cdta de aguacate
- 50 g de tomate
- 50g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g de nopales
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro unas ramitas

American Label

Tostadas con Huevos Rancheros

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	308 kcal	15 %
Total Fat	14.2 g	22 %
Saturated Fat	4.4 g	22 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	419.2 mg	140 %
Sodium	189.1 mg	8 %
Total Carbohydrate	12.4 g	4 %
Dietary Fiber	3.7 g	15 %
Sugars	5.7 g	
Protein	33 g	66 %

Vitamin A 28 % • Vitamin C 29 %
Calcium 24 % • Iron 20 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Preparación

Untar el aguacate en las tostadas

Preparar los huevos estrellados y servir sobre las tostadas

Para la salsa, cocer los tomates, la cebolla, el ajo

Una vez cocidos, licuar con el cilantro y salpimentar al gusto

Se acompaña con los nopales cocidos

Huevos cuajados con verduras



Ingredientes

- 2huevos
- 60 g de queso panela
- 200 g de verduras limpias y cortadas
- (champiñones, calabaza, pimiento, cebolla)
- 1cdta de aceite
- Sal y pimienta al gusto

American Label		
Huevos Cuajados con Verduras		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	337.5 kcal	17 %
Total Fat	19.1 g	29 %
Saturated Fat	8.4 g	42 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	494.5 mg	21 %
Total Carbohydrate	12 g	4 %
Dietary Fiber	2.8 g	11 %
Sugars	10.1 g	
Protein	15.8 g	32 %
Vitamin A	44 %	Vitamin C 129 %
Calcium	7 %	Iron 11 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at: cronometer.com		

Preparación:

Calentar la cdita de aceite en una sartén al fuego y saltear las verduras hasta que empiecen a dorarse muy ligeramente.

Añadir, un poco de sal y la pimienta.

Tapar y cocer a fuego lento 2 minutos hasta que estén tiernos.

. Batir los huevos en un recipiente hondo, añadir las verduras mezclarlos y aderezar con sal y pimienta (cuidando no salar).

Verter los huevos y cuajar a fuego muy suave, dándole la vuelta como una tortilla

Poner encima el queso en cuadritos.

Omelette de Huevos con Jamón y Chicharos



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 g jamón de pavo
- 150 g de chicharos congelados
- 50g de zanahoria
- Sal y pimienta
- 1cdta de aceite

American Label		
Omelette con Jamón y Chicharos		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	412.7 kcal	21 %
Total Fat	19.1 g	29 %
Saturated Fat	4.6 g	23 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	413.2 mg	138 %
Sodium	889.4 mg	37 %
Total Carbohydrate	27.9 g	9 %
Dietary Fiber	8.2 g	33 %
Sugars	10.4 g	
Protein	32.5 g	65 %
Vitamin A	240 %	Vitamin C 30 %
Calcium	11 %	Iron 25 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

Pon una olla mediana a fuego alto con dos tazas de agua. Cuando rompa el hervor, agrega los chícharos. Espera que vuelva a hervir, retira del fuego y reserva.

Bate los huevos y la leche en un tazón pequeño con un tenedor hasta mezclarlos bien. Salpimenta e incorpora perfectamente.

Rocía con aceite en aerosol una sartén mediana. Vierte la mezcla de huevos en ella; tápala. Cocina a fuego medio hasta que la mezcla esté firme.

Coloca el queso y el jamón sobre la mitad del omelette. Con una espátula, dóblala de manera que el relleno quede cubierto; tápala dos minutos. Sácala del fuego; déjala reposar por 1 minuto, añade los chícharos por encima, sirve.

Huevos con ejotes



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 gr rebanadas jamón de pavo
- 100 gr ejotes
- 100gr de pepino
- Sal y pimienta al gusto

American Label		
Huevos con ejotes		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	281.4 kcal	14 %
Total Fat	14.4 g	22 %
Saturated Fat	4 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	413.2 mg	138 %
Sodium	754.8 mg	31 %
Total Carbohydrate	12.3 g	4 %
Dietary Fiber	3.8 g	15 %
Sugars	6.4 g	
Protein	26.8 g	54 %
Vitamin A	26 % • Vitamin C	25 %
Calcium	11 % • Iron	18 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Se ponen a hervir los ejotes con una pizca de sal.

Ya que estén cocidos, se cortan en sesgado en pedacitos.
Se corta en jamón en cuadritos

Los dos huevos se revuelven muy bien, en crudo.

Se calienta mantequilla en un sartén y ahí se ponen, al mismo tiempo, los ejotes y los huevos crudos batidos, se revuelven hasta que el huevo esté cocido.

Se sazonan con sal y pimienta. Se sirven bien calientes y los acompañas con pepino picado.

Huevos con calabaza



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 gr carne de res
- 50 gr de calabacitas
- 1 jitomate saladet
- 25 gr de cebolla
- Chile opcional
- 1 diente de ajo
- Sal del Himalaya y pimienta

American Label		
Huevos con calabaza		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	282 kcal	14 %
Total Fat	13.6 g	21 %
Saturated Fat	4.2 g	21 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	413.8 mg	138 %
Sodium	173.1 mg	7 %
Total Carbohydrate	11.5 g	4 %
Dietary Fiber	2.5 g	10 %
Sugars	7 g	
Protein	28.3 g	57 %
Vitamin A	41 %	Vitamin C 47 %
Calcium	8 %	Iron 17 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Ponemos a cocinar la carne con sal y pimienta, ya cocida la carne agregaremos las verduras previamente picadas por 2 minutos, agregamos el ajo finamente picado, colocamos los 2 huevos encima con sal y pimienta y se tapa a fuego lento hasta que se cosan los huevos al gusto.
Se sirven caliente.

Huevo a la Mexicana



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 gr de queso panela
- 50 g de tomate
- 20 g de cebolla
- 2 cucharadas de cilantros
- 20 g de pimiento morrón verde
- 1 cdita de aceite

American Label		
Huevos a la mexicana		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	322.2 kcal	16 %
Total Fat	10.8 g	17 %
Saturated Fat	9.7 g	49 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	364.2 mg	15 %
Total Carbohydrate	7.5 g	2 %
Dietary Fiber	1.3 g	5 %
Sugars	3.8 g	
Protein	25.4 g	51 %
Vitamin A	21 %	Vitamin C 41 %
Calcium	6 %	Iron 8 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at: cronometer.com		</>

Preparación:

Se lava y se desinfectan bien todas las verduras, se pican y las ponemos al sartén con la cucharadita de aceite, agregamos los huevos, la sal y la pimienta.

Revolvemos bien y servimos calientitos acompañados con el queso y tortillas ligeras.

Huevos divorciados



Ingredientes

- 2 huevos
- 60g de queso panela
- 1 cucharadita de aceite
- Sal al gusto
- Para la salsa roja:
 - 75g de tomate
 - 20g de cebolla
 - ½ diente de ajo
- Para la salsa verde
 - 75g tomates verdes pequeños
 - 20g de cebolla
 - ½ diente de ajo
- 1 chile (opcional)
- 10 g de cilantro para decorar

American Label		
Huevos Divorciados		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	394.8 kcal	20 %
Total Fat	15.5 g	24 %
Saturated Fat	10.3 g	52 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	379.8 mg	16 %
Total Carbohydrate	14.6 g	5 %
Dietary Fiber	2.6 g	10 %
Sugars	7.9 g	
Protein	26.8 g	54 %
Vitamin A	46 %	Vitamin C 58 %
Calcium	8 %	Iron 11 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

En dos ollas con agua, poner a hervir los tomates para las salsas roja y verde por separado, exceptuando en ambos casos la cebolla y el ajo.

Calentar hasta que los tomates cambien ligeramente su color. Cocinar los huevos con una pizca de sal. Para servir, dividir un plato y espolvorear por encima el queso rallado.

Poner un huevo y bañar con una salsa distinta en los extremos agregar el cilantro picado para decorar.

Omelette de espinacas y champiñones



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60g Queso panela
- 50g Champiñones
- 100 g Espinacas
- 20 g Pimiento morrón rojo
- 20g cebolla
- 2 cdas de cilantro
- 1 cdita de aceite
- Sal y pimienta

American Label		
Omelett con champiñones y espinacas		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	388.4 kcal	19 %
Total Fat	15.8 g	24 %
Saturated Fat	10.4 g	52 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	444.1 mg	19 %
Total Carbohydrate	11.1 g	4 %
Dietary Fiber	3.5 g	14 %
Sugars	4.2 g	
Protein	29.4 g	59 %
Vitamin A	213 % • Vitamin C	95 %
Calcium	16 % • Iron	24 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Picar los champiñones, cebolla y espinacas.

Cortar el queso en tiras o cuadraditos.

Rociar con aceite el sartén y calentar.

Verter las claras de huevo y calentar a fuego lento, no revolver.

Cocinar durante 3 minutos y agregar en medio los vegetales y el queso.

Dorar ambos lados y servir.

Omelette Mexicano



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 gr de bistec
- 25g Pimiento morrón amarillo
- 30g Tomatitos Cherry
- 100gr de espinacas
- 2 cdas Cilantro
- 20g Cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta

Preparación:

Poner la carne picada en una sartén caliente, condimentar con la sal y la pimienta, ya cocida la carne agregar el diente de ajo y los vegetales, dejar cocinar por unos 2 a 3 min más, reservar.

Batir los huevos poner sal y pimienta poner en una sartén caliente para preparar la tortilla de omelette ya cocinado el huevo, rellenamos con la carne y los tomatitos Cherry y le colocamos al final las cucharaditas de cilantro.

American Label		
Omelett Mexicano		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	278.1 kcal	14 %
Total Fat	13.9 g	21 %
Saturated Fat	4.4 g	22 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	409.6 mg	137 %
Sodium	241.2 mg	10 %
Total Carbohydrate	9.1 g	3 %
Dietary Fiber	3.3 g	13 %
Sugars	4 g	
Protein	29.3 g	59 %
Vitamin A	218 %	Vitamin C 100 %
Calcium	18 %	Iron 28 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Omelette de camarón



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60g Camarones
- 50g Tomate cebolla
- 25g cebolla
- 2 cdas de cilantro
- 100g pepino
- 1 limón
- Sal y pimienta

American Label		
Omelett con camarones		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	357.1 kcal	18 %
Total Fat	18.7 g	29 %
Saturated Fat	4.6 g	23 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	422.7 mg	141 %
Sodium	474 mg	20 %
Total Carbohydrate	27.1 g	9 %
Dietary Fiber	3.8 g	15 %
Sugars	7.6 g	
Protein	21.4 g	43 %
Vitamin A	25 %	Vitamin C 55 %
Calcium	11 %	Iron 15 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

Picar el tomate, la cebolla y el cilantro reservar

Batir los huevos y poner en una sartén caliente para formar el omelette a medio cocimiento colocamos los camarones y la verdura picada, le agregamos sal y la pimienta y tapamos a fuego medio.

Servimos en un plato y partimos como pizza le agregamos el cilantro picado y acompañamos con el pepino picado.

Omelette de pollo



Ingredientes:

2 huevos
60gr de pollo
½ taza de zanahoria rallada
1 taza de espinacas picadas
1 tomate
25g de cebolla
1 chile opcional
2 cdas de cilantro
1 limón
Sal y pimienta

Omelett de pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	328.5 kcal	16 %
Total Fat	13.9 g	21 %
Saturated Fat	4.1 g	21 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	424 mg	141 %
Sodium	252.6 mg	11 %
Total Carbohydrate	17.7 g	6 %
Dietary Fiber	5 g	20 %
Sugars	8.3 g	
Protein	33.9 g	68 %
Vitamin A	337 %	Vitamin C 72 %
Calcium	14 %	Iron 19 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación.

Poner el pollo cocido y deshebrado en una sartén, agregarle la espinaca picada y una cucharada de cebolla, sal y pimienta reservamos.

Con el tomate, la cebolla, el cilantro, el limón y el chile (opcional) hacemos un pico de gallo.

Batir los huevos ponerle sal y pimienta al gusto colocarlo en una sartén caliente para formar el omelette, rellenar con el pollo.

Acompañar con la zanahoria rallada y el pico de gallo.

Entomatadas con huevos estrellados



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 gr de pollo
- 100 gr de tomate
- 30 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de lechuga
- 3 tortillas delgaditas
- Sal y pimienta

Entomatadas con huevos estrellados		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	422.7 kcal	21 %
Total Fat	15 g	23 %
Saturated Fat	4.2 g	21 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	424 mg	141 %
Sodium	211.2 mg	9 %
Total Carbohydrate	35.8 g	12 %
Dietary Fiber	6.4 g	25 %
Sugars	7.6 g	
Protein	35 g	70 %
Vitamin A	109 %	Vitamin C 30 %
Calcium	13 %	Iron 18 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Cocer un tomate para la salsa, poner a la licuadora ya cocido el tomate con cebolla y el diente de ajo, pasamos las tortillas por la salsa y rellenamos con el pollo deshebrado.

Desinfectar y picar la lechuga, el tomate y a cebolla.

Hacer los huevos estrellados en una sartén y montar encima de las entomatadas, acompañar con la lechuga, tomate y cebollita picada.

Huevo con chayote y jamón



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60g de jamón de pavo
- 130 g de chayote
- 50g de tomate
- 20g de cebolla
- Sal y pimienta al gusto

American Label

Huevos con chayote y jamón

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	190.5 kcal	10 %
Total Fat	1.4 g	2 %
Saturated Fat	0.1 g	0 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	772.7 mg	32 %
Total Carbohydrate	15.7 g	5 %
Dietary Fiber	3.1 g	12 %
Sugars	4.6 g	
Protein	28.9 g	58 %
Vitamin A	8 %	Vitamin C 31 %
Calcium	3 %	Iron 3 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Preparación:

Pelar los chayotes, cocerlos, poner una sartén con un poco de aceite y tirarle el jamón, la cebolla y los tomates, ya sofritos incorporar el chayote y por ultimo los huevos revolver todo con una pizca de sal y pimienta. Apagar en cuanto estén fritos los huevos.

Tortilla de verduras con pollo



Ingredientes:

- 2 piezas de huevo
- 60gr de pechuga de pollo deshebrada
- 25g de pimienta morrón rojo
- 25g de pimienta morrón amarillo
- 2 cdas de cebolla blanca picada
- 25g pieza de calabacita italiana
- 25gr de tomate picado
- pimienta negra molida al gusto
- sal al gusto

American Label		
Tortillas de verduras con pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	191 kcal	10 %
Total Fat	1.8 g	3 %
Saturated Fat	0.4 g	2 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	43.8 mg	15 %
Sodium	320.2 mg	13 %
Total Carbohydrate	7.5 g	3 %
Dietary Fiber	1.4 g	6 %
Sugars	3.4 g	
Protein	34.5 g	69 %
Vitamin A	21 %	Vitamin C 69 %
Calcium	2 %	Iron 3 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Picar finamente la cebolla, calabacita italiana y pimienta morrón rojo y amarillo descartando la parte blanca.

Colocar los huevos en un tazón y la pizca de sal y pimienta negra molida, batir con la ayuda del batidor de globo y reservar.

Calentar el aceite en el sartén y poner la cebolla un par de minutos, agregar la calabacita picada, pimienta morrón rojo y amarillo picado y continuar cocinando durante 5 minutos más. Agregar el pollo deshebrado y revolver.

Añadir la mezcla de huevo y tapar y dejar cocer a fuego bajo, voltear la tortilla y dejar cocer unos minutos más.

Tostadas de Huevos Rancheros



Ingrediente:

- 2 huevos
- 60 g de Carne picada
- 3 tostadas de maíz delgaditas
- 25g de Tomates
- 25g de Cebolla
- 1 diente de Ajo
- 25g de Pimiento rojo
- 1 de Chile al gusto
- Sal

American Label		
Tostadas de huevos rancheros		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	207.6 kcal	10 %
Total Fat	2.9 g	5 %
Saturated Fat	0.9 g	5 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	40.8 mg	14 %
Sodium	333.5 mg	14 %
Total Carbohydrate	9.7 g	3 %
Dietary Fiber	1.9 g	8 %
Sugars	4 g	
Protein	35.3 g	71 %
Vitamin A	23 %	Vitamin C 104 %
Calcium	2 %	Iron 10 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

Pela el ajo y la cebolla y picar junto al pimiento, previamente lavado.

En una sartén grande, calienta un chorro de aceite de oliva y dora los vegetales a fuego medio durante 5 minutos.

Añade la carne picada y cocina un par de minutos más hasta que esté bien hecha.

Lava, desepita, pica los tomates y añádelos a la sartén. se integran los huevos y se revuelve

Agrega sal pimienta y cocina durante 5 minutos más.

Monta el plato colocando la preparación en las tostadas

Si es su preferencia poner el chile jalapeño en rodajas.

Huevos estrellados al portobello



Ingredientes:

- 2 piezas 100gr cada uno Hongos Portobello
- 2 huevos
- 60 g Queso panela cortado en cubo
- 50 gr Jitomates cortado
- 50gr Jitomate Asado pelado para la salsa
- 1/2 Chile chipotle remojados en agua hirviendo para la salsa
- 2 cdas de cebolla para la salsa
- 1 Rama epazote para la salsa
- Sal Al Gusto

American Label

Huevos estrellados al portobello

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	316 kcal	16 %
Total Fat	16.8 g	26 %
Saturated Fat	8.3 g	41 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	563.8 mg	23 %
Total Carbohydrate	8.9 g	3 %
Dietary Fiber	2.9 g	12 %
Sugars	5.1 g	
Protein	24.3 g	49 %
Vitamin A	24 %	Vitamin C 17 %
Calcium	6 %	Iron 8 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Preparación:

Asa 1 jitomates en un comal, retira la piel y muele con el medio chile chipotle remojados y sin semillas, la cebolla y para hacer una salsa, cocina a fuego medio hasta que suelte el hervor y espese un poco. Sazonar con sal y pimienta y baja el fuego, mantén caliente.

Calienta una parrilla y se puede poner un disparo de aceite en aerosol. Sazona los hongos portobello con sal y asa los hongos sin tronco en la parrilla hasta que estén suaves.

Para hacer el huevo calienta en un sartén 1 taza de agua, cuando suelte el hervor coloca el huevo estrellado en el agua y cocina hasta que tenga el punto de cocción que te guste, retira del agua y empieza el armado del plato.

Coloca en un plato el hongo portobello asado, dentro el huevo. En la misma parrilla donde asaste el hongo, asa las rebanadas de jitomate con sal. Cuando estén suaves coloca junto al huevo, por último, asa el queso cortado en cuadritos, puedes sazonar con finas hierbas. Una vez caliente coloca sobre el jitomate. Sirve tu desayuno con la salsa.

Taquitos de huevo a la mexicana



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 gr de queso panela
- 50 g Tomate
- 25 g Cebolla
- 25g Pimiento verde
- 2cdasCilantro
- 3Tortillas Mission

American Label		
Taquitos de huevo a la mexicana		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	351.4 kcal	18 %
Total Fat	16.5 g	25 %
Saturated Fat	8.2 g	41 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	469.2 mg	20 %
Total Carbohydrate	20.2 g	7 %
Dietary Fiber	3.3 g	13 %
Sugars	3.8 g	
Protein	22.3 g	45 %
Vitamin A	21 % • Vitamin C	15 %
Calcium	36 % • Iron	8 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Se lava y se desinfectan muy bien las verduras, reservamos 25 gr de tomate, 20 gr de cebolla y al gusto un chile para hacer una salsita. Con lo restante lo picaremos en cubos y lo ponemos en una sartén caliente, agregamos los 2 huevos, condimentamos con sal y pimienta y revolvemos hasta que este cocido.

Se ponen las tortillas al comal y se le pone el queso panela y se rellena con el huevo revuelto, acompaña con la salsita casera.

Tostadas de norteñas



Ingredientes:

- 2 huevos cocidos
- 60g de carne deshebrada
- 50 g Lechuga
- 25g de tomate picado
- 20 g de cebolla
- 100g Zanahoria rallada
- 3 tostadas ligeras

American Label

Tostadas de norteñas

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	475.1 kcal	24 %
Total Fat	17.8 g	27 %
Saturated Fat	4.6 g	23 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	413.8 mg	138 %
Sodium	364.3 mg	15 %
Total Carbohydrate	62.4 g	21 %
Dietary Fiber	21.1 g	84 %
Sugars	7.9 g	
Protein	32.9 g	66 %
Vitamin A	424 % • Vitamin C	21 %
Calcium	101 % • Iron	38 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your daily values may be higher or lower depending on
your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Preparación:

Lavar y desinfectar muy bien las verduras, picarlas y reservar.

En las tostadas ponemos el huevo cocido picadito finamente, encima colocamos carne distribuida en las 3 tostadas, integramos las verduras las verduras y servimos, podemos acompañar con una salsa casera.

Migas de huevo



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 g de queso panela
- 3 Tostadas horneadas Susalia quebradas
- 2 tomates
- 35 g Cebolla
- 1 Chile verde
- 1 ajo
- 3 cdas de Cilantro

Migas de Huevo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	415.6 kcal	21 %
Total Fat	17.9 g	28 %
Saturated Fat	8.3 g	42 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	525.4 mg	22 %
Total Carbohydrate	35.4 g	12 %
Dietary Fiber	10.9 g	44 %
Sugars	14.8 g	
Protein	27.9 g	56 %
Vitamin A	83 %	Vitamin C 272 %
Calcium	32 %	Iron 22 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras cocer un tomate con el chile, para elaborar la salsita, se licua con todo y se reserva.

Poner en un sartén los totopos y los huevos a que se revuelvan, posteriormente le ponemos la salsita dejamos hervir unos minutos y listos, se sirve y se pone el queso encima y el cilantro picadito. Acompañar con un pico de gallo.

Huevo con Nopales



Ingredientes:

- 2 huevos
- 60 g de queso panela
- ½ taza de Nopales picados
- 1 tomate
- 30 gr Cebolla
- 2 cdas de cilantro picado
- 1 Chile opcional
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

American Label

Huevos con Nopales		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	346.9 kcal	17 %
Total Fat	16.4 g	25 %
Saturated Fat	8.2 g	41 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	485.1 mg	20 %
Total Carbohydrate	18.1 g	6 %
Dietary Fiber	4.5 g	18 %
Sugars	10.2 g	
Protein	25.3 g	51 %
Vitamin A	56 %	Vitamin C 236 %
Calcium	16 %	Iron 15 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at: cronometer.com		</>

Preparación:

Cocer los nopales ya picados, poner al sartén un pedacito de cebolla, los nopales ponemos sal y pimienta, posteriormente colocamos los huevos y revolvemos muy bien hasta que estén listos.

Salsita: Asar un tomate y el chile, posterior mente machacarlo y poner la cebolla y el cilantro cortaditos finamente, poner sal y pimienta negra.

Huevos cocidos con verduras



Ingredientes:

- 2 huevos cocidos
- 60gr de atún en agua
- ½ taza de Zanahoria rayada
- 1 taza de Espinacas baby
- 5 tomatitos Cherry
- 1 limón

Huevos cocidos con verduras		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	275.1 kcal	14 %
Total Fat	12.4 g	19 %
Saturated Fat	3.9 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	374 mg	125 %
Sodium	260.4 mg	11 %
Total Carbohydrate	14 g	5 %
Dietary Fiber	4.2 g	17 %
Sugars	6.4 g	
Protein	28.3 g	57 %
Vitamin A	328 %	Vitamin C 81 %
Calcium	12 %	Iron 14 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

Lavar y desinfectar todas las verduras, cocer los huevos al gusto, drenar el atún y enjuagar con agua de botellón y escurrir perfectamente.

Colocar todos los ingredientes en un tazón, condimentar al gusto y poner el jugo del limón sobre la verdura y el atún y listo.

Ensalada del huerto



Ingredientes:

- 2 huevos cocidos
- 60 gr Jamón de pierna
- 60 g Brócoli en racimos pequeños
- ½ taza de Zanahoria rallada
- ½ Calabaza rallada
- 1 limón

Ensalada del huerto		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	295.9 kcal	15 %
Total Fat	13 g	20 %
Saturated Fat	4.1 g	21 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	745.3 mg	31 %
Total Carbohydrate	21.7 g	7 %
Dietary Fiber	5.7 g	23 %
Sugars	8.7 g	
Protein	26.2 g	52 %
Vitamin A	384 % • Vitamin C	151 %
Calcium	15 % • Iron	18 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Lavar y desinfectar toda la verdura

Cocer los huevos, cortar el jamón en rollitos.

Colocar todas las verduras crudas en un bowl poner el jugo de limón y se condimenta con sal y hierbas de olor.

Encima colocar el huevo cocido cortado en 4 partes y listo.

Recetario de Comidas

Pechuga Asada con Ensalada Fresca



Ingredientes:

- 150gr de Pechuga de pollo
- 100gr de pepino en tiras
- 50gr de zanahoria en tiras
- 50 gr de calabacita en tiras
- 1 cdita de aceite de oliva
- Jugo de limón al gusto
- Sal y pimienta

American Label		
Pechuga de Pollo con Ensalada Fresca		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	263.8 kcal	13 %
Total Fat	8.8 g	14 %
Saturated Fat	1.6 g	8 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	109.5 mg	37 %
Sodium	108.1 mg	5 %
Total Carbohydrate	10 g	3 %
Dietary Fiber	3 g	12 %
Sugars	5.3 g	
Protein	35.5 g	71 %
Vitamin A	172 %	Vitamin C 25 %
Calcium	5 %	Iron 7 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Procedimiento:

Asar la pechuga de pollo sal y pimienta al gusto

Enrollar las tiras de verduras, montarlas en un plato y bañar con el aceite de oliva con el jugo de limón.

Berenjenas con Panela y Carne molida



Ingredientes:

- 160grs de Molida de Res
- 60 gr Queso Panela reducido en grasas
- 100gr de Berenjena en rodajas
- 50 gr calabacita picada
- 50gr de tomate picado
- 1 cdita de aceite de oliva

American Label		
Molida de Res con Berenjena		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	489 kcal	24 %
Total Fat	25.9 g	40 %
Saturated Fat	11.9 g	60 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	107.1 mg	36 %
Sodium	443.7 mg	18 %
Total Carbohydrate	10.4 g	3 %
Dietary Fiber	4.1 g	16 %
Sugars	6.1 g	
Protein	42.5 g	85 %
Vitamin A	11 %	Vitamin C 32 %
Calcium	2 %	Iron 25 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

Guisar la carne molida con medio ajo picado, sal y pimienta a fuego lento, cuando este cocida la carne agregar la calabacita picada.

Calentar el horno a 180° C, cubrir con papel aluminio una charola para hornear. Rocíar ligeramente con antiadherente en aerosol.

Acomodar las rodajas de berenjena en la charola, agregar el medio ajo picado, el tomate picado y rebanadas de queso panela y agregar encima 1 cdita de aceite de oliva.

Hornear de 30 a 35 min o hasta que la berenjena este suave y el queso se haya derretido,

Tips:

Cómo quitar el amargor de la berenjena

- 1.Corta la berenjena (con piel) en rodajas.
- 2.Coloca las rodajas en un recipiente y añade sal encima.
- 3.Tapa con papel film y deja reposar 2 horas. Pasado ese tiempo escurre el líquido amargo que han soltado las berenjenas.

Torre de Verduras con Panela



Ingredientes:

- 160 gr de Queso Panela
- 100gr de Zanahoria
- 100grs de calabacita
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

American Label		
Torre de Verduras y Panela		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	407.1 kcal	20 %
Total Fat	18.9 g	29 %
Saturated Fat	13.5 g	68 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	951.8 mg	40 %
Total Carbohydrate	12.7 g	4 %
Dietary Fiber	3.8 g	15 %
Sugars	7.2 g	
Protein	26.1 g	52 %
Vitamin A	338 %	Vitamin C 40 %
Calcium	5 %	Iron 4 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Procedimiento:

Cortar en tiras las verduras y cocerlas al vapor. Cortar en tiras el queso panela.

Colocar en un refractario una capa de calabaza, queso y zanahoria, así hasta terminar y rociar con la cdita de oliva, poner la sal y pimienta.

Colocar algo pesado encima y meter en el refrigerador hasta el momento de servir.

Filete de Pescado con Ensalada Tropical



Ingredientes:

- 160 gr de Filete de Tilapia
- 25 gr de zanahoria en juliana
- 25 gr de calabacita en juliana
- 100 gr de lechuga Mix
- 50 gr Tomatitos Cherry
- Sal y pimienta
- 1 cdita de aceite de oliva
- Limón

American Label		
Filete de Pescado con Ensalada Tropical		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	234.1 kcal	12 %
Total Fat	7.7 g	12 %
Saturated Fat	1.6 g	8 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	80 mg	27 %
Sodium	134.4 mg	6 %
Total Carbohydrate	8.3 g	3 %
Dietary Fiber	3.5 g	14 %
Sugars	4 g	
Protein	34.6 g	69 %
Vitamin A	206 %	Vitamin C 38 %
Calcium	8 %	Iron 13 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Colocar en papel aluminio el filete de pescado poner sal y pimienta, ponerle encima la zanahoria y la calabacita cortada en juliana, hornear hasta que este cocido el pescado.

Acompañar con la Ensalada de lechuga mix con los tomatitos Cherry, poner encima jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

Alambre con vegetales



Ingredientes:

- 160 gr de pollo o res
- 25gr de champiñones
- 25 gr calabacita
- 25 gr de zanahoria
- 25 gr pimiento morrón
- 1 cdita de jengibre rallado fresco
- 1 cdita aceite de ajonjolí
- 1 cdita salsa de soya
- Sal y pimienta

American Label		
Alambre con Vegetales		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	350.9 kcal	18 %
Total Fat	12.1 g	19 %
Saturated Fat	2.8 g	14 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	439.9 mg	18 %
Total Carbohydrate	6.7 g	2 %
Dietary Fiber	1.9 g	7 %
Sugars	2.9 g	
Protein	51.6 g	103 %
Vitamin A	99 %	Vitamin C 47 %
Calcium	4 %	Iron 14 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full info at cronometer.com		</>

Procedimiento:

Cortar el pollo en tiritas, condimentar con sal y pimienta, colocarlos en un sartén a fuego medio con la cucharadita de aceite de ajonjolí, tapar.

Ya cocido el pollo se agregan los vegetales cortados en juliana y agregar el jengibre rallado previamente, se le puede agregar una cucharadita de salsa de soya. Se tapa y se dejan otros 3 min procurando queden crujientes las verduras.

FAJITAS DE RES CON VERDURAS



Ingredientes:

- 160 gramos de carne de res, en fajitas
- 1 taza de brócoli, en pequeños trozos
- 1/2 taza de zanahoria, cotada en tiritas
- 1 cdita de aceite
- ½ cdita de salsa de soya
- 1 cda de salsa inglesa
- 1 taza de pimienta morrón rojo, cortado en tiritas

Fajitas de Res con Verduras		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	403 kcal	20 %
Total Fat	15.7 g	24 %
Saturated Fat	4.6 g	23 %
Trans Fat	0.3 g	
Cholesterol	41.8 mg	14 %
Sodium	920.2 mg	38 %
Total Carbohydrate	48.6 g	16 %
Dietary Fiber	7.7 g	31 %
Sugars	19.8 g	
Protein	20.8 g	42 %
Vitamin A	254 %	Vitamin C 346 %
Calcium	16 %	Iron 22 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Deja marinar la carne con la salsa inglesa y la salsa de soya por lo menos 20 minutos.

En una sartén con la cdita de aceite agrega las fajitas y cocina.

Agrega las verduras a la sartén con la carne y deja que se cocine a fuego bajo.

Sirve una vez que las verduras estén cocidas y crocantes.

Picadillo de Res y Verduras



Ingredientes:

- 160 gr de carne de Res molida
- 1 jitomate Saladet
- 1 diente de Ajo
- ½ taza de Agua
- 1 cdita de aceite
- 2 cucharadas de Cebolla (picada)
- ½ tazas de Zanahoria en cubos
- ½ tazas de Chícharo (cocido)

Picadillo de Res y Verduras		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	465 kcal	23 %
Total Fat	21.2 g	33 %
Saturated Fat	7.1 g	36 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	107.1 mg	36 %
Sodium	455.8 mg	19 %
Total Carbohydrate	27.6 g	9 %
Dietary Fiber	7.1 g	29 %
Sugars	14.5 g	
Protein	38 g	76 %
Vitamin A	220 %	Vitamin C 72 %
Calcium	7 %	Iron 34 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Licuar el jitomate, el trozo de cebolla, el ajo y el agua. Colar y reservar.

Calentar el aceite en una olla extendida y freír la cebolla picada con la carne hasta que esté dorada.

Verter el caldillo de jitomate licuado, el caldo de Pollo y dejar que hierva a fuego medio por 5 minutos o hasta que esté sazonado.

Añadir las verduras, mezclar y dejar que se cocine por 10 minutos más moviendo de vez en cuando.

Servir.

Enchiladas de Calabaza con Pollo



Ingredientes:

- 2 jitomates
- 1 chiles Morita Secos
- 2 cdas de Cebollas
- 1 Diente De Ajo
- 120gr Pechuga De Pollo (deshebrada)
- 1 calabacitas
- 1 cucharada De Aceite De Oliva
- 40gr De Queso Panela (desmoronado)
- Cilantro Fresco (para decorar) al gusto
- Sal y pimienta

Enchiladas de Calabaza con Pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	355.8 kcal	18 %
Total Fat	13.2 g	20 %
Saturated Fat	2.9 g	15 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	102 mg	34 %
Sodium	610.8 mg	25 %
Total Carbohydrate	20.3 g	7 %
Dietary Fiber	4.2 g	17 %
Sugars	9.4 g	
Protein	40.7 g	81 %
Vitamin A	57 %	Vitamin C 66 %
Calcium	6 %	Iron 13 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Precalienta el horno a 180°C.

En un comal, asa los jitomates, los chiles, la cebolla y el ajo. Licúa hasta obtener una salsa.

En una cacerola caliente el aceite vierte la salsa y cocina por 10 minutos. Reserva un poco de la salsa para servir, y agrega la pechuga de pollo a la cacerola. Cocina 5 minutos más.

Con ayuda de un pelador, corta las calabazas en láminas delgadas (muy delgaditas)

Sobre una tabla coloca 3 tiras de calabaza y rellena con el pollo.

Coloca las enchiladas en un refractario para horno, agrega un poco de aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta. Hornea 10 minutos o hasta que las calabazas estén suaves.

Sirve calientes con más salsa, queso y cilantro.

Ensalada con Pollo y Queso Panela



Ingredientes:

- 120g pechuga de pollo, cortada en tiras
- sal, al gusto
- pimientas, al gusto
- 1 Ajos molidos
- 100 gramos de espárrago
- 40 gramos de queso panela
- 50 gramos de Mix de lechuga
- 1 jitomate en cortado
- 1cdita de aceite

Ensalada con Pollo y Queso Panela		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	420.2 kcal	21 %
Total Fat	10.6 g	16 %
Saturated Fat	6.5 g	33 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	102 mg	34 %
Sodium	277.1 mg	12 %
Total Carbohydrate	16.9 g	6 %
Dietary Fiber	5.7 g	23 %
Sugars	8.2 g	
Protein	50.1 g	100 %
Vitamin A	102 %	Vitamin C 64 %
Calcium	10 %	Iron 26 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Pon a cocer los espárragos al vapor. Cuando estén listos ponlos en agua fría.

Al pollo pon sal, pimienta y ajo molido. En un sartén con un poquito de aceite pon a cocer al pollo.

Mezcla el queso con la lechuga y el tomate reservando un poco.

Sirve lechuga en un plato y decora con pollo, espárragos y el queso que reservaste.

Salteado de Verduras con Pollo



Ingredientes:

- 160 gr de pechuga de pollo
- ¼ de taza de Cebollas (fileteada)
- 1 dientes De Ajo (finamente picados)
- 1 cm De Jengibre (pelado y finamente picado)
- 1 cdita De Aceite De ajonjolí
- 1 cdita De Salsa De Soya (fermentada naturalmente)
- 25 g Pimiento Rojo (cortado en julianas)
- 1 taza champiñones (cortados en cuartos)
- ½ taza De brócoli (cortado en arbolitos pequeños)
- ½ taza De Coliflor (cortado en arbolitos pequeños)
- ½ taza de Zanahoria (pelada y cortada en medias lunas)
- Cúrcuma en polvo
- Sal y pimienta

Ensalada con Pollo y Queso Panela		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	400.6 kcal	20 %
Total Fat	12.3 g	19 %
Saturated Fat	2.9 g	14 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	532.7 mg	22 %
Total Carbohydrate	18 g	6 %
Dietary Fiber	5.1 g	20 %
Sugars	6.9 g	
Protein	53.6 g	107 %
Vitamin A	223 %	Vitamin C 141 %
Calcium	10 %	Iron 16 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Condimentar la pechuga con poquita sal, pimienta y cúrcuma y ponerla a asar hasta que este cocida.

Poner en un sartén caliente a fuego bajo la cebolla, el ajo y el jengibre con la cucharadita de aceite de ajonjolí, se le agregan las verduras y la cucharadita de aceite de ajonjolí se deja por unos minutos a que las verduras queden crocantes.

Se sirven y se acompañan con la pechuga de pollo.

Salmón empapelado con Espárragos



Ingredientes:

- 160gr de Salmón
- 50gr de Ensalada verde Mix
- 50gr manojos de espárrago
- ½ Zanahoria rallada
- 1 jitomate saladet
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón, amarillo
- 1dientes de ajo, finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco, finamente picado
- 1 limones amarillos, en rodajas
- 1 ramitas de eneldo
- Sal y pimienta

Salmón empapelado con Espárragos		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	389.1 kcal	19 %
Total Fat	17 g	26 %
Saturated Fat	2.4 g	12 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	102.4 mg	34 %
Sodium	200.2 mg	8 %
Total Carbohydrate	23.1 g	8 %
Dietary Fiber	7.7 g	31 %
Sugars	11.7 g	
Protein	40 g	80 %
Vitamin A	477 %	Vitamin C 76 %
Calcium	11 %	Iron 20 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Precalienta el horno a 200°C.

Coloca los espárragos en un bowl y agrega el aceite de oliva, una pizca de sal y una pizca de pimienta y mezcla bien. Reserva.

Para el salmón, unta con el resto del aceite de oliva cada filete y salpimentar por ambos lados. Reserva.

En un recipiente pequeño, mezcla el jugo de limón, el ajo y el cilantro. Reserva.

Coloca sobre papel aluminio los espárragos, encima los filetes de salmón y barniza con la mezcla de cilantro el salmón.

Coloca 3 rodajas de limón encima de del filete y una ramita de eneldo, cierra el papel aluminio haciendo un paquetito que no se salga el contenido.

Hornea por 25 minutos o hasta que el salmón esté cocido. Sirve.

Ensalada Verde con Camarones



Ingredientes:

- 160 gramos de camarón, Limpio y sin cáscara cocido
- 1/4 tazas de apio, Finamente picado
- 1/2 tazas de lechuga
- 1 taza de espinaca baby
- 1/2 tazas de arúgula
- Al gusto cebolla moradas, fileteada
- 1/2 tazas de jitomate Cherry, en mitades
- 1 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 limón
- Sal y pimienta

Ensalada Verde con Camarones		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	272.1 kcal	14 %
Total Fat	5.9 g	9 %
Saturated Fat	0.9 g	4 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	302.4 mg	101 %
Sodium	263.5 mg	11 %
Total Carbohydrate	16.9 g	6 %
Dietary Fiber	6.3 g	25 %
Sugars	7.8 g	
Protein	42.9 g	86 %
Vitamin A	162 %	Vitamin C 115 %
Calcium	23 %	Iron 19 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Mezcla los camarones con el apio, la lechuga, la espinaca, la arúgula, la cebolla morada y los jitomates. Adereza con un poco de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta.

Albóndigas con pasta de calabacitas



Ingredientes:

- 160 g de carne molida
- ½ taza calabacita
- ½ taza zanahoria
- ½ taza chayote
- 1 tomate saladet
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- comino en polvo al gusto
- Perejil o hierbabuena fresco picado o bien seco
- 1 cdita de aceite

Albóndigas con Pasta de Calabacitas		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	330 kcal	17 %
Total Fat	13.2 g	20 %
Saturated Fat	4.3 g	21 %
Trans Fat	0.4 g	
Cholesterol	99.2 mg	33 %
Sodium	160.4 mg	7 %
Total Carbohydrate	15.2 g	5 %
Dietary Fiber	4.2 g	17 %
Sugars	8.3 g	
Protein	37.5 g	75 %
Vitamin A	206 %	Vitamin C 85 %
Calcium	8 %	Iron 30 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación

Sazona la carne con cebolla y ajo en polvo, también sal y pimienta al gusto, comino en polvo y agrega el perejil o hierbabuena picadita y forma las albóndigas del tamaño de un tomate Cherry, en la licuadora pon el tomate saladet, el cuarto de cebolla y el diente de ajo, agrega una taza de agua y licua, en una olla pon la cucharadita de aceite y vacía la salsa espera unos 3 minutos agrega las albóndigas, espera unos 20 minutos a los 15 minutos agrega la zanahoria y el chayote espera a que se cumpla el tiempo y apaga .

Para la pasta puedes usar un rebanador para tiras y hacer el espagueti de calabacitas

Primero corta la calabacita en tiras, al termino pasarlas a un sartén con dos cucharadas de agua a que estén cocidas.

Sirve las albóndigas sobre la pasta de calabacitas.

Pollo asado con verduras



Ingredientes

- 160 gramos de pechuga de pollo
- Sal al gusto,
- ½ cucharadita de pimienta molida,
- 1 ½ cucharada de jugo de limón,
- aceite vegetal.
- 200 g de verduras frescas cortadas, como floretes de brócoli, floretes de coliflor y/o zanahorias rebanadas

Pollo Asado con Verduras		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	377.7 kcal	19 %
Total Fat	12.3 g	19 %
Saturated Fat	2.7 g	14 %
Trans Fat	0.2 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	161.5 mg	7 %
Total Carbohydrate	13.4 g	4 %
Dietary Fiber	6.9 g	28 %
Sugars	3.8 g	
Protein	54.3 g	109 %
Vitamin A	84 %	Vitamin C 144 %
Calcium	9 %	Iron 17 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, la pimienta molida y la sal

Agrega la mezcla de condimentas sobre la pechuga de pollo con una brocha de cocina; cerciórate de que los dos lados estén bien condimentados

Rocía una plancha grande o bien sartén con una cdita de aceite vegetal

Calienta a fuego medio-alto hasta el momento en que esté caliente, y pon la pechuga, cocina a lo largo de cuatro a cinco minutos por cada lado.

Sirve la pechuga de manera inmediata con vegetales al vapor.

Tacos de pescado



Ingredientes:

- 160 g de filete de pescado de tilapia
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de cdita Ajo en polvo
- 1tza de zanahoria rayada
- ¼ de taza de cebolla morada fileteada
- 1 taza de lechuga fileteada
- ¼ de taza de cilantro
- 1 tomate saladet
- 3 tortillas

American Label		
Tacos de Pescado		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	656.2 kcal	33 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	91.2 mg	30 %
Sodium	213 mg	9 %
Total Carbohydrate	86.5 g	29 %
Dietary Fiber	12.7 g	51 %
Sugars	11.7 g	
Protein	49.8 g	100 %
Vitamin A	283 %	Vitamin C 27 %
Calcium	13 %	Iron 18 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación

Poner sal, pimienta y ajo al pescado

Poner el sartén en el fuego, esperar a que se caliente

y colocarle el aceite, vaciar los filetes ya sazonados

y esperar a que este cocido por ambos lados se voltea, se cortan en tres y se ponen sobre la tortilla caliente para armar el taco, se agregan los vegetales.

Caldo Tlalpeño



Ingredientes:

- 160 g de pechuga de pollo
- 1 zanahorias, cortadas en cubos
- ½ taza de chayote picado en cuadritos
- ½ taza de ejotes
- 3 cdas de cebollas picada
- 1 dientes de ajo
- 1 jitomates, cortado en cuartos y sin semillas
- 1 rama de cilantro fresco
- 1 rama de epazote, fresco
- ½ taza de garbanzo, cocido
- 1 chiles chipotles
- al gusto de sal
- 1 aguacate, cortado en láminas, para acompañar
- al gusto de limón, para acompañar

Caldo Tlalpeño		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	519.3 kcal	26 %
Total Fat	14 g	22 %
Saturated Fat	2.9 g	15 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	491.3 mg	20 %
Total Carbohydrate	40.5 g	13 %
Dietary Fiber	12.4 g	50 %
Sugars	13.7 g	
Protein	59.6 g	119 %
Vitamin A	246 %	Vitamin C 77 %
Calcium	12 %	Iron 28 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

En una ollita a fuego medio calienta el caldo de pollo y cocina la pechuga de pollo por 20 minutos, agrega la zanahoria y cocina por 3 minutos más.

En una sartén calienta el aceite y fríe la cebolla, el ajo y el jitomate, licúa y reserva.

Añade la salsa anterior al caldo, agrega el cilantro, el epazote, los garbanzos, el chile chipotle, sazonar con sal y cocina por 10 minutos más a fuego bajo.

Retira la pechuga del caldo, deshebra y regresa al caldo.

Sirve caliente acompañado de láminas de aguacate, acompaña con limón.

Caldo de Verduras



Ingredientes:

- 160gr de pechuga de pollo
- ½ taza de zanahorias en cubos
- ½ taza de calabacitas en cubos
- ½ taza de chayotes cubos
- 1 ramita de apio
- 3 cdas de cebolla
- 1 cilantro fresco
- 1 hierba de olor
- al gusto de sal

Caldo de Verduras		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	345.8 kcal	17 %
Total Fat	7.8 g	12 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	191.1 mg	8 %
Total Carbohydrate	15.4 g	5 %
Dietary Fiber	4.5 g	18 %
Sugars	7.8 g	
Protein	52.1 g	104 %
Vitamin A	223 %	Vitamin C 44 %
Calcium	9 %	Iron 14 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Poner a cocer en una olla con suficiente agua la pechuga de pollo, con sal y unas hojas de apio y un pedazo de cebolla.

Ya cocido el pollo se le agregan las verduras (excepto las calabacitas), las hierbas de olor, sal y pimienta, por 25 min aproximadamente, al final se agrega la calabaza y se cocina por 5 minutos más, hasta que la calabaza este ligeramente suave.

Se sirve calientito.

Caldo de Pescado



Ingredientes:

- 160g Posta de pescado
- ½Ttaza Zanahoria picada
- 1 taza de chayote picado
- 1 ramita de Apio
- 1 jitomate mediano
- 1 Chile guajillo grande
- 1 trozo Cebolla
- 1 diente de Ajo
- 1 ramita de Epazote
- Cilantro picado al gusto
- 1 limón

Caldo de Pescado		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	343.8 kcal	17 %
Total Fat	3.4 g	5 %
Saturated Fat	1 g	5 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	80 mg	27 %
Sodium	159.9 mg	7 %
Total Carbohydrate	37.9 g	13 %
Dietary Fiber	6.7 g	27 %
Sugars	9.4 g	
Protein	39.3 g	79 %
Vitamin A	608 %	Vitamin C 89 %
Calcium	13 %	Iron 24 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Asar el chile guajillo y el jitomate, licuar con la cebolla y el ajo y reservar.

Poner a hervir el agua con las verduras, se le pone sal y un pedacito de cebolla, por unos 15 minutos, después colar la salsa e integrar al caldo, se deja unos 5 minutos y se le agrega el pescado hasta que este cocido.

Se sirve y se le pone el cilantro picado y limón al gusto

Sopa de Repollo



Ingredientes:

- 160 gr de pollo
- 50gr de Repollo
- 1 varita de apio
- 1 pedazo de cebolla
- ½ taza de zanahorias
- ½ pimienta verde
- 1 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo
- ½ taza de tomates picados
- 1 cdita de orégano
- 1 cdita de albahaca
- ½ cdita de hojuelas de pimienta rojo
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Sopa de Repollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	403.6 kcal	20 %
Total Fat	12.3 g	19 %
Saturated Fat	2.8 g	14 %
Trans Fat	0.2 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	206.8 mg	9 %
Total Carbohydrate	19.9 g	7 %
Dietary Fiber	5.9 g	24 %
Sugars	8.9 g	
Protein	52.7 g	105 %
Vitamin A	273 %	Vitamin C 186 %
Calcium	9 %	Iron 22 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Caliente 1 cucharadas de aceite de oliva en una olla grande

Agregue el apio, las cebollas, los pimientos y las zanahorias.

Agregue el ajo.

Vierta el caldo de pollo.

Agregue los tomates y el repollo.

Cocine hasta que el repollo esté tierno.

Agregue el orégano, la albahaca, las hojuelas de pimienta rojo, la pimienta negra y la sal.

Sopa de chayote Tierno



Ingredientes:

- 100 gr de pollo puede ser una piernita
- 60 gr de queso panela
- 60 gr de Chayote
- ½ taza de pimienta verde
- 1 ramita de Apio
- 1 jitomate
- 1 pedazo de cebolla
- 1 ramita de Epazote

Sopa de chayote Tierno		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	344.9 kcal	17 %
Total Fat	7.8 g	12 %
Saturated Fat	2.1 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	165.7 mg	7 %
Total Carbohydrate	15.3 g	5 %
Dietary Fiber	4.7 g	19 %
Sugars	6.9 g	
Protein	52.5 g	105 %
Vitamin A	64 %	Vitamin C 192 %
Calcium	8 %	Iron 22 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Se asa el tomate y se licua con la cebolla y el Ajo, se sazona en una sartén caliente y se le agrega agua, se ponen las verduras cortadas en cubos y se le agrega el epazote, al final se apaga el fuego y se le agrega el queso panela cortado en cuadritos y se sirve.

Sopa de Champiñones



Ingredientes:

- 160gr de pollo
- 100 gr de champiñones
- 1 jitomate saladet
- 50g de Zanahoria picada
- 25g de cebolla
- 1 diente de Ajo
- 1 rama de epazote
- 2 tazas de agua

Sopa de Champiñones		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	366.5 kcal	18 %
Total Fat	8.1 g	12 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	173.3 mg	7 %
Total Carbohydrate	18.5 g	6 %
Dietary Fiber	5 g	20 %
Sugars	10.2 g	
Protein	55.1 g	110 %
Vitamin A	198 %	Vitamin C 55 %
Calcium	7 %	Iron 16 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Poner a cocer el pollo en una olla con una rodajita de cebolla y sal

Licua el jitomate, la cebolla, el ajo y 1 taza de agua hasta obtener una salsa homogénea, agrega la salsa, al caldo con el pollo ya cocido.

Pica las setas y la zanahoria en trozos medianos o déjalas enteras, agrégalas a la olla e Incorpora el epazote.

Cocina por 25 minutos. Sirve decorando con epazote.

Caldo de Res y Vegetales



Ingredientes:

- 160 gr de carne de Res para deshebrar
- 1 taza de Repollo picado
- ½ taza de zanahoria picada
- ½ taza de chayote picado
- 1 taza de brócoli los floretes
- 25g de ejotes picados
- 1 diente de ajo
- 1 pedazo de cebolla
- 1 jitomate

Caldo de Res y Vegetales		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	390.4 kcal	20 %
Total Fat	8.2 g	13 %
Saturated Fat	2.9 g	14 %
Trans Fat	0.3 g	
Cholesterol	123.2 mg	41 %
Sodium	194.6 mg	8 %
Total Carbohydrate	29.8 g	10 %
Dietary Fiber	9.6 g	39 %
Sugars	14.2 g	
Protein	54.5 g	109 %
Vitamin A	212 %	Vitamin C 225 %
Calcium	16 %	Iron 38 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Poner a cocer la carne en una olla con sal, pimienta y orégano.

Ya cocida la carne se desgrasa y se le agrega el chayote, la zanahoria, se deja por 10 minutos, se licua el tomate, la cebolla y el ajo y se vierte en el caldo, posteriormente se agrega el repollo, los ejotes y el brócoli 5 minutos más y se sirve. Se le puede poner cebolla y cilantro picadito.

Caldo de Camarón



Ingredientes:

- 160 gr de camarón
- 50g de calabacita cortada en cubos
- 50gr de chayote picado en cubos
- 1 jitomate
- 25gr de cebolla
- 1 varita de Apio
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 ramita de cilantro

Caldo de Camarón		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	239.2 kcal	12 %
Total Fat	1.1 g	2 %
Saturated Fat	0.2 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	302.4 mg	101 %
Sodium	227.2 mg	9 %
Total Carbohydrate	18.6 g	6 %
Dietary Fiber	5.2 g	21 %
Sugars	9.4 g	
Protein	41.5 g	83 %
Vitamin A	199 %	Vitamin C 60 %
Calcium	17 %	Iron 10 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full info at cronometer.com		</>

Preparación:

Poner a hervir agua en una olla con sal, pimienta, un pedacito de cebolla y hojas de apio, agregar la verdura cortada en cubos por 15 minutos, licuar el tomate, la cebolla, el diente de ajo y se puede agregar un pedacito de chile guajillo previamente hidratado (opcional) .

Se integra a la olla la mezcla y posterior mente se agregan los camarones, se ratifica sabor, y se deja 5 minutos más.

Al servir se le agrega el cilantro picado y el jugo de limón.

Caldo de pollo



Ingredientes:

- 160 gr de pechuga de pollo
- ½ taza de zanahoria
- ½ calabacita
- ½ taza de ejotes
- 1 jitomate
- 25 gr de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de epazote
- 3 cdas de cilantro picado

Caldo de pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	357.2 kcal	18 %
Total Fat	7.9 g	12 %
Saturated Fat	2.1 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	173.2 mg	7 %
Total Carbohydrate	17.8 g	6 %
Dietary Fiber	5 g	20 %
Sugars	9.7 g	
Protein	52.8 g	106 %
Vitamin A	207 %	Vitamin C 65 %
Calcium	9 %	Iron 16 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Poner a cocer el pollo en una olla con agua, sal, un pedacito de cebolla y la rama de epazote.

Se licua el tomate, la cebolla, el ajo y se vierte en el caldo cuando ya este cocido el pollo, después se le agrega la verdura picada y se deja por 5 minutos, al servir se decora con el cilantro picado. Y se le puede poner limón al gusto.

Caldo Ranchero



Ingredientes:

- 160 gr de pechuga de pollo con hueso
- ½ huacal de pollo
- 35g de cebolla
- 5 ramas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias cortadas en cubos medianos
- 1 calabacita cortada en cubos medianos
- 1 chile serrano
- 1 ramita de Epazote
- 3 cucharadas de Cilantro picado
- 30gr de aguacate
- 1 limón
- Sal

Caldo Ranchero		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	425.2 kcal	21 %
Total Fat	12.6 g	19 %
Saturated Fat	2.8 g	14 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	211.3 mg	9 %
Total Carbohydrate	24.6 g	8 %
Dietary Fiber	8.1 g	32 %
Sugars	11.8 g	
Protein	53.6 g	107 %
Vitamin A	378 %	Vitamin C 73 %
Calcium	10 %	Iron 17 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Coloque sobre el fuego una olla con el agua, la pechuga y el huacal de pollo, la cebolla, las ramas de cilantro y el diente de ajo; deje que hierva. Retire constantemente la espuma que se forme en la superficie del caldo.

Cuando la pechuga este cocida, retírela del caldo y resérvela. Añada al caldo los cubos de zanahoria y deje que se cocinen durante 5 minutos, agregue los cubos de calabacita y deje hervir durante 4 minutos más o hasta que las verduras estén suaves.

Añada al caldo sal al gusto y retírelo del fuego. Deshebre la pechuga y resérvela. Saque el huacal del caldo y deséchelo. Terminado Sirva y acompañe con el aguacate, los limones, la cebolla, el chile serrano y las hojas de cilantro.

Caldo de Bagre con verdura



Ingredientes:

- 160 gr de pescado bagre en posta
- 1 varita de Apio
- 25gr cebolla
- 1 taza de zanahorias
- ½ taza de ejotes
- ½ taza de nopales cocidos
- 1 jitomate
- 1 chile guajillo
- 1 cucharadita de tomillo
- al gusto, sal y pimienta
- 1-2 hojas de laurel
- 3 cdas Cilantro picado
- 1 limón
- Salsa Maggie

Caldo de Bagre con verdura		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	327.9 kcal	16 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.6 g	13 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	105.6 mg	35 %
Sodium	322.5 mg	13 %
Total Carbohydrate	21.9 g	7 %
Dietary Fiber	6.4 g	26 %
Sugars	11.8 g	
Protein	33.6 g	67 %
Vitamin A	208 %	Vitamin C 68 %
Calcium	15 %	Iron 11 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Se ponen a cocer el tomate, el chile guajillo, ya suave el chile, se licua todo con un pedazo de cebolla y el diente de ajo. Se pone a hervir agua con sal y la ramita de epazote ya que hierva se le agrega la salsa previamente licuada pasando por un colador.

Se agregan las zanahorias y los ejotes picados y se dejan por 10 minutos, se le agrega el bagre y las hojas de laurel, se deja por 10 minutos más.

Se sirve en plato hondo y se le agregan los nopales cocidos y el cilantro picado, se exprime jugo de limón al gusto y una cucharadita de salsa Maggie.

Sopa de Acelgas



Ingredientes:

- 160 g de pechuga de pollo en cuadritos
- 100g de acelgas
- 1 varita de apio
- 30gr de cebolla
- 1 jitomate chico
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal

Sopa de Acelgas		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	355.1 kcal	18 %
Total Fat	7.9 g	12 %
Saturated Fat	2.1 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	379.5 mg	16 %
Total Carbohydrate	16.8 g	6 %
Dietary Fiber	5 g	20 %
Sugars	7.8 g	
Protein	53.8 g	108 %
Vitamin A	157 %	Vitamin C 100 %
Calcium	13 %	Iron 24 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Lavar y desinfectar bien las acelgas y el apio. Luego los troceamos y reservamos. Seguidamente, pelamos la cebolla y los dientes de ajo y picamos finamente. Reservamos.

Poner a cocer los trocitos de pechuga de pollo con sal y hojitas de apio, se licua la cebolla y el ajo y se agrega al caldo.

Ya cocido el pollo se agregan las acelgas y el apio picado, se deja hervir por 10 minutos más y se agrega el tomate picado. Se retira del fuego y se sirve con gotitas de limón.

Sopa de Brócoli y champiñones



Ingredientes:

- 160 gr de carne deshebrada cocida
- 1 cucharadita de aceite puede ser de aguacate
- 25g cebollas, finamente picada
- 1 ajo finamente picado
- 1 tazas de brócoli, en arbolitos
- 1 taza de chayote, cortado en cubos pequeños
- 1 tazas de champiñón, fileteados
- 3 cdas de cilantro fresco picado
- 2 tazas de caldo de pollo

Sopa de Brócoli y champiñones		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	335.7 kcal	17 %
Total Fat	7.3 g	11 %
Saturated Fat	1.7 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1246 mg	52 %
Total Carbohydrate	17.5 g	6 %
Dietary Fiber	5.3 g	21 %
Sugars	5.4 g	
Protein	53.4 g	107 %
Vitamin A	9 %	Vitamin C 125 %
Calcium	6 %	Iron 30 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

En una ollita calienta el aceite, agrega la cebolla, el ajo, el brócoli, el chayote y cocina por un par de minutos.

Luego vierte el caldo de pollo, el cilantro, los champiñones y cocina por 15 minutos.

Sirve y monta la carne deshebrada encima de la verdura, puedes ponerle chile picadito.

Sopa de camarón con Verdura



Ingredientes:

- 160 g de camarón fresco y limpio
- 1 jitomates grandes
- 30g de cebolla
- 1 diente de ajo chico
- 50gr de zanahoria cortadas en bastón
- 50g de ejotes cortados
- 50g de chayote cortado en bastón
- 1 cdita de aceite

Sopa de camarón con Verdura		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	267.1 kcal	13 %
Total Fat	5.5 g	8 %
Saturated Fat	0.8 g	4 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	302.4 mg	101 %
Sodium	217.9 mg	9 %
Total Carbohydrate	15.9 g	5 %
Dietary Fiber	4.7 g	19 %
Sugars	6.3 g	
Protein	40.8 g	82 %
Vitamin A	176 %	Vitamin C 29 %
Calcium	17 %	Iron 10 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación

Licúa los jitomates, la cebolla y el ajo para hacer el recaudo. Reserva.

Coloca aceite en una cacerola y sofríe las verduras.

Agrega el recaudo y sazonar con sal y agregar los camarones, puedes agregar unas gotas de limón.

Rollo de Pollo



Ingredientes:

- 150gr de pechuga de pollo aplanada
- 1 rebanada de jamón
- 100gr de espinacas hervidas
- 50gr de zanahoria en bastones
- Perejil picado
- 1 taza de lechuga Mix
- 25gr de tomate saladet en rebanadas
- Aceite de oliva en aerosol
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo

Rollo de Pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	388.8 kcal	19 %
Total Fat	12.4 g	19 %
Saturated Fat	2.8 g	14 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	131.8 mg	44 %
Sodium	319.7 mg	13 %
Total Carbohydrate	16.1 g	5 %
Dietary Fiber	5.6 g	22 %
Sugars	5.4 g	
Protein	53.1 g	106 %
Vitamin A	422 %	Vitamin C 74 %
Calcium	19 %	Iron 30 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Tomamos nuestra milanesa de pollo aplanada, la condimentamos y en el interior de nuestro rollo de pollo, colocaremos las espinacas bien distribuidas, el jamón y la zanahoria.

Con la ayuda del mismo papel, enrollaremos bien con el relleno, hasta tener un rollo perfecto. Le pondremos un poco de aceite de oliva por encima, para que la carne esté un poco más jugosa y se haga mejor.

Pondremos nuestro rollo al horno que estará precalentado a unos 190° y lo dejaremos 30 minutos. Estará perfecto cuando esté dorado por fuera y el queso interior se haya fundido por completo. Solo nos quedará servir y disfrutar de esta delicia de plato. Se acompaña con la ensalada Mix.

Rollos de Bistec



Ingredientes:

- 160 gr de bistec de Res
- 50gr zanahoria cortada en julianas
- 50gr calabacita cortada en julianas
- 25gr pimiento verde cortado en julianas
- 1 jitomate
- 1 cebolla picada
- Aceite en aerosol
- 1 diente de ajo
- Hierbas de olor
- Sal y pimienta

Rollos de Bistec		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	342.2 kcal	17 %
Total Fat	12.7 g	19 %
Saturated Fat	3.5 g	17 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	97.6 mg	33 %
Sodium	144.4 mg	6 %
Total Carbohydrate	19 g	6 %
Dietary Fiber	5.1 g	20 %
Sugars	10 g	
Protein	38.7 g	77 %
Vitamin A	213 %	Vitamin C 103 %
Calcium	11 %	Iron 22 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Salpimenta los bistecs, extiéndelos en un platón y divide las verduras encima de cada uno. Hazlos rollos y detenlos con un palillo.

En una sartén caliente el aceite y dora los rollitos de bistec. Resérvalos.

Licúa la cebolla, el ajo y los jitomates, cuece la salsa a fuego bajo hasta que espese. Antes de retirarla del fuego, agrega las hierbas de olor.

Cubre el bistec con la salsa y acompaña con ensalada al gusto.

Recetario de Cenas

Portobello con molida y panela



Ingredientes:

- 100 gr Champiñón Portobello
- 30gr de Mix de pimiento rojo y verde
- 100gr de carne molida
- 60 gr de queso panela
- 30 gr Tomate Cherry
- 40 gr de espárragos

American Label		
Portobello con Molida y Panela		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	327.3 kcal	16 %
Total Fat	15.5 g	24 %
Saturated Fat	8.9 g	45 %
Trans Fat	0.4 g	
Cholesterol	67 mg	22 %
Sodium	404 mg	17 %
Total Carbohydrate	6.2 g	2 %
Dietary Fiber	2.5 g	10 %
Sugars	2.4 g	
Protein	31.3 g	63 %
Vitamin A	27 %	Vitamin C 55 %
Calcium	2 %	Iron 22 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full info at cronometer.com		</>

Preparación:

Cocemos la carne molida con sal y pimienta, ya cocida agregamos el ajo picado y los pimientos cortados en cubitos pequeños por 2 a 3 minutos y reservamos.

Se cocinan al vapor los espárragos con tantita sal del himalaya, reservamos.

Al portobello le quitamos el centro y lo rellenamos con la carne molida previamente guisada que ya tenemos en reservada, ponemos encima queso panela y trocitos de tomatitos Cherry y unas hojitas de albahaca, se hornean hasta que el queso gratine.

Se acompaña con los espárragos al vapor.

Tip: Dejar solo unos momentos al vapor para que no se recosan los espárragos, procurar una consistencia crujiente y acompañar con los Cherry que quedaron.

Tacos de Pollo



Ingredientes:

- 160 gr de pollo deshebrado
- 3 tortillas ligeras
- 100 gr ensalada Verde
- 60 gr de tomate
- 20 gr de cebolla
- Chile opcional

American Label		
Tacos de Pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	378.2 kcal	19 %
Total Fat	8.4 g	13 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	169.9 mg	7 %
Total Carbohydrate	20.8 g	7 %
Dietary Fiber	4.7 g	19 %
Sugars	3.6 g	
Protein	53.4 g	107 %
Vitamin A	124 %	Vitamin C 33 %
Calcium	11 %	Iron 19 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Cocer el pollo con un trocito de cebolla, sal y pimienta, se deja enfriar fuera del agua y posteriormente se deshebra, reservamos.

Con el tomate, cebolla y chile hacemos un pico de gallo y agregamos jugo de limón una cucharada aproximadamente.

Calentamos las tortillas al comal rellenamos con el pollo y el pico de gallo, acompañamos con la Ensalada verde. Con el tomate y la cebolla que nos quedó hacemos una salsita casera para acompañar.

Tips:

También podemos enrollar los taquitos y hornearlos para que queden crujientes.

Chilaquiles Rojos con Espinacas



Ingredientes:

- 160g de pollo deshebrado
- 2 tazas de totopos Regios
- 2 tazas de espinacas picadas
- 1 tomate
- 30 gr de cebolla
- 1 chile chipotle
- 1 diente de Ajo
- Sal y pimienta

Chilaquiles Rojos con Espinacas		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	384 kcal	19 %
Total Fat	8.6 g	13 %
Saturated Fat	2.1 g	10 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	253 mg	11 %
Total Carbohydrate	19.9 g	7 %
Dietary Fiber	4.7 g	19 %
Sugars	6.1 g	
Protein	56.6 g	113 %
Vitamin A	163 %	Vitamin C 109 %
Calcium	54 %	Iron 41 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Se pone a Asar el tomate y se licua con 1 ajo, el chipotle y un pedacito de cebolla, se vierte en un sartén caliente, se le pone una pizca de sal y pimienta; se deja hervir.

Entonces agrega las espinacas picadas y cocina por 1 o 2 minutos.

Incorpora los totopos y mezcla bien para cubrirlos con Salsa, si quieres queden crujientes se hace este procedimiento rápido, después agregas el pollo deshebrado.

Sirve en un plato, agrega cebolla y cilantro picado.

Espárragos al Sartén



Ingredientes:

- 160 g de pechuga de pollo asada
- 100 g de espárragos
- 100g de calabacita en rodajas
- Aceite en aerosol
- 1 diente de ajo
- 1 limón (jugo)
- Sal y pimienta al gusto

Espárragos al Sartén		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	352.7 kcal	18 %
Total Fat	10.1 g	16 %
Saturated Fat	2.7 g	14 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	927.4 mg	39 %
Total Carbohydrate	13.4 g	4 %
Dietary Fiber	2.8 g	11 %
Sugars	4 g	
Protein	52 g	104 %
Vitamin A	12 %	Vitamin C 51 %
Calcium	5 %	Iron 13 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Condimenta la pechuga de pollo y pon a asar a fuego medio y reserva.

Corta los extremos de los espárragos y corta la calabacita en rodajas, los rocías con 1 disparo de aceite en aerosol, les pones el jugo de limón, sal y pimienta y los pones en un sartén a fuego medio alto. Los espárragos no deben quedar muy suaves y tienen que conservar su color verde intenso.

Sirve en un plato y acompaña con tu pechuga asada.

Stir fry con pollo



Ingredientes:

- 160 g de pollo en trocitos
- 1 taza de champiñones rebanados
- ½ taza de chicharos
- ½ taza de pimiento morrón en tiritas
- ½ taza de calabacitas en medias lunas
- 50g de zanahoria en medias lunas
- 1 cda de salsa de soya
- 1 cdita de aceite de ajonjolí
- 1 pizca de cardamomo
- Sal y pimienta al gusto.

Stir fry con pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	522.1 kcal	26 %
Total Fat	16.3 g	25 %
Saturated Fat	3.7 g	19 %
Trans Fat	0.8 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	1163.3 mg	48 %
Total Carbohydrate	36.1 g	12 %
Dietary Fiber	9.9 g	40 %
Sugars	13 g	
Protein	59.7 g	119 %
Vitamin A	313 %	Vitamin C 182 %
Calcium	10 %	Iron 32 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Condimenta los trozos de pollo y se ponen en un sartén caliente con una cucharadita de aceite de ajonjolí y se tapa, procura voltear de vez en cuando hasta que este cocido el pollo.

Se agregan las zanahorias y los chicharos por 2 minutos mezclando de vez en cuando.

Agrega la calabacita, el pimiento morrón y los champiñones, se cocina por otros 2 minutos, se mezcla de vez en cuando, se agrega la salsa de soya y queda listo para servir.

Salpicón de Res



Ingredientes:

- 160 g de carne para deshebrar
- 1 tomate
- 25g de cebolla fileteada
- 2 rábanos picado
- ¼ de taza de cilantro picado
- 1 varita de apio
- 100g lechuga Mix en hojas
- 1 cdita de jugo de limón
- ½ cdita de orégano seco
- Sal y pimienta.

Salpicón de Res		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	339.4 kcal	17 %
Total Fat	7.3 g	11 %
Saturated Fat	1.7 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1314.5 mg	55 %
Total Carbohydrate	20.5 g	7 %
Dietary Fiber	7 g	28 %
Sugars	9 g	
Protein	52.4 g	105 %
Vitamin A	149 %	Vitamin C 105 %
Calcium	11 %	Iron 35 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at: cronometer.com		</>

Preparación:

Cocer la carne con sal, cebolla, se deja enfriar y se deshebra.

Pica todas las verduras e integra a la carne deshebrada, agrega el jugo de limón y verifica el sabor.

Sirve en hojas de lechuga, también puedes cortar la lechuga y agregarlas al salpicón.

Acompaña con tostadas horneadas.

Carne a la Mexicana



Ingredientes:

- 160 g de carne de Res picada
- 1 taza de nopales cocidos en cuadritos
- 1 tomate
- 25 g de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile verde picado
- ¼ de taza de cilantro picado
- Aceite en aerosol.
- Sal y pimienta.

Carne a la Mexicana		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	324.4 kcal	16 %
Total Fat	6.9 g	11 %
Saturated Fat	1.7 g	8 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1248.8 mg	52 %
Total Carbohydrate	16.5 g	6 %
Dietary Fiber	5 g	20 %
Sugars	8 g	
Protein	51.5 g	103 %
Vitamin A	49 %	Vitamin C 65 %
Calcium	18 %	Iron 30 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Corta los nopales en cubitos se pon a hervir en agua sin sal, cuando cambien de color quítalos del fuego y escúrrelos en un colador, reserva.

En una sartén engrasa ligeramente, agregas la cebolla y el ajo picado a que blanquee, agrega la carne previamente cortada en cuadritos hasta que cambie de color, agrega los nopales, tomate y el chile picado., sal y pimienta. Cocina a fuego medio por 2 o 3 minutos. Sazona al gusto y puedes acompañar con tu ración de tortillas.

Lasaña de Calabacita



Ingredientes:

- 160g de carne molida magra
- 1 calabacita larga grande
- ½ taza de zanahoria en cubitos
- 1taza de champiñones picados
- 1 taza de tomate machacado
- 1 diente de ajo picado
- 30 gr de cebolla picada
- ½ taza de agua

Lasaña de Calabacita		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	482.9 kcal	24 %
Total Fat	14.2 g	22 %
Saturated Fat	3.4 g	17 %
Trans Fat	1.4 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	2529 mg	105 %
Total Carbohydrate	39.6 g	13 %
Dietary Fiber	7.9 g	32 %
Sugars	14.5 g	
Protein	55.9 g	112 %
Vitamin A	256 %	Vitamin C 84 %
Calcium	9 %	Iron 35 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Cocina en un sartén cebolla, ajo y zanahoria por 2 minutos a fuego alto, agrega los champiñones picados y cocina 2 minutos más.

Agrega la carne molida y el agua, añade los tomates machacados, agrega sal y pimienta al gusto y deja cocinar 5 minutos más.

Corta las calabacitas en laminas delgada o con una mandolina.

Se precalienta el horno a 200°C.

En un refractario pones aceite en aerosol y vamos armando la lasaña, en la base esparce un poco de la carne y el jugo y encima pones una cama de calabacitas, otra de carne y otra de calabacitas, al final quedara la carne y hornea por 20 minutos o hasta que la calabacita este suave y listo.

Poke Bowl de Atún



Ingredientes:

- 160g de medallón de atún
- 25g cebolla morada
- Cebollín al gusto
- 2 rabanitos
- 1 cda de aceite de ajonjolí
- 1 cda de Salsa de soya
- 1 taza de fideos de calabacita.
- 100g de pepino cortado en cubitos sin semilla
- 1 chile verde picado sin semilla
- El jugo de 3 limones

Poke Bowl de Atún		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	370.1 kcal	19 %
Total Fat	10.7 g	17 %
Saturated Fat	1.9 g	10 %
Trans Fat	0.5 g	
Cholesterol	64 mg	21 %
Sodium	1457.2 mg	61 %
Total Carbohydrate	28.4 g	9 %
Dietary Fiber	6.7 g	27 %
Sugars	8.5 g	
Protein	47.7 g	95 %
Vitamin A	14 %	Vitamin C 136 %
Calcium	8 %	Iron 10 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Corta el atún crudo en cubos chicos, mezcla en un recipiente la salsa de soya, el cebollín, el jugo de limón, agrega el atún y deja reposar.

Después agrega el pepino picado y el chile, se deja reposar unos 30 min.

Prepara la calabacita cortando en forma de fideos y agrega a la mezcla y sirve frío.

Filete de Pescado con ensalada de Col



Ingredientes:

- 160g de filete de pescado Tilapia
- 2 tazas de repollo rallado,
puede ser repollo morado
- 1 taza de zanahoria rallada
- ¼ de taza de cilantro picado
- 1 ajo
- 25 g de cebolla
- 1 jitomate
- 2 limones
- Sal y pimienta.

Filete de Pescado con ensalada de Col		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	513.3 kcal	26 %
Total Fat	17.9 g	28 %
Saturated Fat	3.3 g	16 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	36.3 mg	12 %
Sodium	797.3 mg	33 %
Total Carbohydrate	69.9 g	23 %
Dietary Fiber	12.1 g	49 %
Sugars	19 g	
Protein	24.8 g	50 %
Vitamin A	391 %	Vitamin C 220 %
Calcium	17 %	Iron 20 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Colocar el filete de pescado en un papel aluminio previamente engrasado con un poco de aceite de oliva, se le pone sal y pimienta, se le pone un poco de cilantro, cebolla y unas rodajas de tomate y se pone al horno por 30 min. O en un sartén con tapa y un poco de agua y se deja hasta que este cocido el pescado.

Se ralla la col y se desinfecta, se ralla la zanahoria, en un recipiente se integran la col y la zanahoria, se le agregan cebolla y tomate picado, sal rosada y el jugo de limón.

Se sirve caliente el pescado acompañado con la ensalada.

Bombas de panela



Ingredientes:

- 160 g de queso panela
- 3 tortillas de maíz ligeritas
- 30 g de cebolla picada
- 1 tomate picado
- 1 chile verde picado
- $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado
- 50g de pepino picado sin semilla
- 1 limón
- 1 taza de lechuga
- 1 taza de zanahoria rallada

Bombas de panela		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	539.2 kcal	27 %
Total Fat	1.2 g	2 %
Saturated Fat	17.3 g	86 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	728.5 mg	30 %
Total Carbohydrate	39.2 g	13 %
Dietary Fiber	8.4 g	34 %
Sugars	10.6 g	
Protein	35.1 g	70 %
Vitamin A	466 %	Vitamin C 41 %
Calcium	38 %	Iron 7 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

Pico de gallo: pica la cebolla, el tomate y el chile, mezcla todo y pon jugo de limón y sal.

Corta la panela en rebanadas de 1 cm, engrasa ligeramente un comal o en una sartén antiadherente y cocina a fuego medio por 1 o 2 minutos.

Calienta las tortillas en el comal y encima agrega el queso panela, cocina hasta que estén doradas y crujientes.

Cubre con el pico de gallo y acompaña con ensalada de lechuga y zanahoria.

Tostadas de Atún



Ingredientes:

- 160 g de atún drenado en agua
- 2 tazas de lechuga picada
- 25 g de tomate picado
- 30 g de cebolla morada
- 30g de pimiento morrón verde
- 1 varita de apio picada
- 1 limón
- 3 tostadas horneadas regias

Tostadas de Atún		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	318.4 kcal	16 %
Total Fat	2.3 g	4 %
Saturated Fat	0.2 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	10.4 mg	3 %
Sodium	855.9 mg	36 %
Total Carbohydrate	39.9 g	13 %
Dietary Fiber	7.7 g	31 %
Sugars	4.8 g	
Protein	39.9 g	80 %
Vitamin A	186 %	Vitamin C 94 %
Calcium	6 %	Iron 10 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		

Preparación:

Se drena el atún y se coloca en un bowl, se integra el tomate, la cebolla, el pimiento, la cebolla y la varita de apio, se mezcla bien, se le pone limón y sal. Se deja cebolla y tomate para la lechuga.

Se monta la mezcla distribuida en las tostadas y se acompaña con a lechuga, tomate y cebolla.

Brócoli primavera



Ingredientes:

- 160 g de pollo cocido en cuadritos
- 100g de brócoli floretes
- 25g de cebolla morada
- 50g de zanahoria picada
- 25g de tomatitos Cherry
- Sal y pimienta

Brócoli primavera		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	345.8 kcal	17 %
Total Fat	7.8 g	12 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	193 mg	8 %
Total Carbohydrate	14.7 g	5 %
Dietary Fiber	4.7 g	19 %
Sugars	5.8 g	
Protein	53.2 g	106 %
Vitamin A	185 %	Vitamin C 162 %
Calcium	10 %	Iron 15 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Cocer el pollo en trocitos en poquita agua en un sartén con sal y un pedacito de cebolla, se reserva.

Hervir agua con una pizca de sal y poner la zanahoria por unos 3 minutos, después agregar el brócoli y dejar por 1 minuto, se quita del fuego y se escurre bien, pasar por agua fría para detener la cocción.

Mezclar el brócoli, la zanahoria, los tomates Cherry y el pollo previa mente cocido, poner sal y pimienta y unas gotas de limón.

Se puede servir frío o caliente.

Calabacitas rellenas de rajas



Ingredientes:

- 160g de carne molida
- 100g de calabacitas largas
- 30g de chile poblano en rajas
- 1 jitomate
- 25g de cebolla
- Sal y pimienta

Calabacitas rellenas de rajas		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	358.4 kcal	18 %
Total Fat	9.5 g	15 %
Saturated Fat	2.4 g	12 %
Trans Fat	0.5 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1761.4 mg	73 %
Total Carbohydrate	20.1 g	7 %
Dietary Fiber	4.1 g	17 %
Sugars	7.4 g	
Protein	50.8 g	102 %
Vitamin A	182 %	Vitamin C 74 %
Calcium	4 %	Iron 28 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

En una olla con agua hirviendo y sal, cocina las calabazas por 3 minutos o hasta que estén suaves. Retira y enfría.

Sobre una tabla retira las puntas de la calabaza y corta a la mitad de manera vertical. Ahueca con ayuda de una cuchara sin llegar a las orillas.

En un sartén cocina la cebolla, el ajo y la carne molida.

Asa el tomate y licua con un pedacito de cebolla y un diente de ajo, vierte la salsa en la carne, añade la sal y la pimienta. Retira.

Rellena las calabazas con la carne con rajas y sirve.

Atún Multicolor



Ingredientes:

- 160g de atún en agua
- 2 tazas de col morada
- 1taza de zanahoria
- 1 varita de Apio
- 30g de pimiento morrón rojo
- ½ taza de chicharos

Atún Multicolor		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	275.1 kcal	14 %
Total Fat	0.8 g	1 %
Saturated Fat	0.2 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	10.4 mg	3 %
Sodium	810.8 mg	34 %
Total Carbohydrate	28.1 g	9 %
Dietary Fiber	8.6 g	34 %
Sugars	10.2 g	
Protein	40.8 g	82 %
Vitamin A	224 %	Vitamin C 118 %
Calcium	10 %	Iron 13 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Drenar el atún en agua, enjuagar, colar y escurrir bien, se pone en un bowl.

Se lava y desinfectan las verduras.

Se ralla la zanahoria y la col morada finamente, se pica el apio y el pimiento morrón, se mezcla todo con el atún y se le agrega los chicharos.

Puedes acompañar con tostadas horneadas regias.

Chilaquiles verdes con Bistec



Ingredientes:

- 2 tazas de totopos
- 3 tomatitos verdes
- 2 tazas de ensalada Mix de lechuga
- 1 taza de tomatitos Cherry
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chiles serrano

Chilaquiles verdes con Bistec		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	449.7 kcal	22 %
Total Fat	8.9 g	14 %
Saturated Fat	2.9 g	15 %
Trans Fat	0.3 g	
Cholesterol	123.2 mg	41 %
Sodium	221.3 mg	9 %
Total Carbohydrate	42.3 g	14 %
Dietary Fiber	10.9 g	43 %
Sugars	28.9 g	
Protein	58.2 g	116 %
Vitamin A	225 %	Vitamin C 278 %
Calcium	18 %	Iron 51 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Asar la carne en un comal, con sal, pimienta y unas gotas de limón, se reservar.

Asar los tomatitos verdes, con el chile, el ajo y la cebolla, licua todo para crear la salsa a la consistencia al gusto.

Poner en una sartén a fuego medio la salsa y ponerle una pizca de sal, déjala hervir e inmediatamente coloca los totopos y sirve, coloca encima la carne asada y acompaña con una ensalada Mix de le lechuga.

Tacos Mexicanos



Ingredientes:

- 160g de carne para asar sin grasa
- 1 jitomate
- 30g de cebolla
- 2 rábanos picados
- ¼ de taza de cilantro
- 100g de pepino
- 1 limón
- 3 tortillas Delgaditas Mission

Tacos Mexicanos		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	392 kcal	20 %
Total Fat	8.4 g	13 %
Saturated Fat	2.9 g	14 %
Trans Fat	0.3 g	
Cholesterol	123.2 mg	41 %
Sodium	142.1 mg	6 %
Total Carbohydrate	32.7 g	11 %
Dietary Fiber	7.5 g	30 %
Sugars	9.5 g	
Protein	51 g	102 %
Vitamin A	33 %	Vitamin C 91 %
Calcium	38 %	Iron 32 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full info at cronometer.com		

Preparación:

Asar la carne para asar ya marinada y se corta en trocitos pequeños y se reserva.

Picar el pepino sin cascara, ni semillas en cuadritos pequeños, se pica el tomate, la cebolla y los rábanos y se mezclan con el pepino en un bowl, se le pone sal y pimienta y el jugo de limón y revuelve muy bien.

Calienta las tortillas en el comal y rellena con la carne y acompaña con la ensalada de pico de gallo.

Ensalada Clásica



Ingredientes:

- 160g de pechuga de pollo
- 100g de Ensalada Mix verde
- 1 jitomate
- 25g de cebolla morada
- 30 g de pimienta morrón
- 1 limón
- ½ cdita de cúrcuma
- Pizca de pimienta
- 1cdita se salsa de soya

Ensalada Clásica		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	363.7 kcal	18 %
Total Fat	8.1 g	13 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	1043.1 mg	43 %
Total Carbohydrate	18.7 g	6 %
Dietary Fiber	6.3 g	25 %
Sugars	8.4 g	
Protein	54.9 g	110 %
Vitamin A	160 %	Vitamin C 139 %
Calcium	11 %	Iron 24 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Marinar la pechuga de pollo, con el jugo de limón, pimienta, cúrcuma y la salsa de soya, refrigera por 20 min y luego puedes asarla y cortarla en tiritas.

En un plato pon la ensalada mix de lechuga, corta el pimienta, la cebolla y el tomate en medias lunas, se le pone una pizca de sal y se monta la pechuga asada.

Alambre de pollo



Ingredientes:

160g de fajita de pollo
30g de pimienta morrón verde
30g de pimienta morrón amarillo
30g de pimienta morrón rojo
30g de champiñones
30g de cebolla
50g de calabacita
1 diente de ajo molido
1 cdita salsa de soya
1 cdita salsa maggy
1 cdita de mostaza
pimienta

Alambre de pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	359.7 kcal	18 %
Total Fat	9.2 g	14 %
Saturated Fat	2.5 g	12 %
Trans Fat	0.4 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	1268.3 mg	53 %
Total Carbohydrate	14.6 g	5 %
Dietary Fiber	3.4 g	14 %
Sugars	4.9 g	
Protein	54 g	108 %
Vitamin A	54 %	Vitamin C 144 %
Calcium	6 %	Iron 22 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Se pone en una sartén la fajita de pollo se le pone pimienta y la salsa de soya, se tapa y se revuelve muy bien unos 2 o 3 minutos.

Después le agregamos la mostaza y el ajo molido, de revuelve e integramos todos los vegetales y se le agrega la salsa maggy, se tapa y se deja por otro minuto más y listo, acompaña con tu ración de tortillas.

Tostadas de salpicón de Res



Ingredientes:

- 160g de carne de res deshebrada
- 2 jitomate
- 25g de cebolla blanca
- 25g de cebolla morada
- 2 tazas de lechuga picada
- 1chile verde
- 1 ajo
- 3 tostadas Delgaditas regias

Tostadas de salpicón de Res		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	465 kcal	23 %
Total Fat	8.8 g	14 %
Saturated Fat	1.7 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1420.5 mg	59 %
Total Carbohydrate	44 g	15 %
Dietary Fiber	9.1 g	37 %
Sugars	12.3 g	
Protein	55.5 g	111 %
Vitamin A	143 %	Vitamin C 94 %
Calcium	7 %	Iron 32 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Deshebrar la carne previamente cocida, distribuir sobre las 3 tostadas, encima colocar la lechuga y tomate y cebolla cortada en cuadritos.

Asar 1 tomate y licuar con la cebolla blanca, el chile y el ajo. Acompaña con esta salsa casera tus tostadas.

Tacos de Molida



Ingredientes:

- 160g de carne molida magra
- ½ taza de zanahoria picada
- 1 tomate picado
- 30gr de cebolla picada
- 2 tazas de ensalada de lechuga mix
- Sal y pimienta
- 3 tortillas delgaditas

Tacos de Molida		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	399.2 kcal	20 %
Total Fat	7.8 g	12 %
Saturated Fat	1.8 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1284.8 mg	54 %
Total Carbohydrate	34.3 g	11 %
Dietary Fiber	8.4 g	34 %
Sugars	9.9 g	
Protein	51.6 g	103 %
Vitamin A	388 %	Vitamin C 57 %
Calcium	38 %	Iron 32 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

En una sartén caliente coloca la carne molida con sal y pimienta hasta que esta lista la carne revolviendo constantemente.

Se agrega la cebolla, la zanahoria y el tomate picado finamente y se deja cocinar por 2 minutos más.

Calienta las tortillas al comal y rellena con el carne guisada y compañía con la ensalada verde Mix.

Carne molida con nopales



Ingredientes:

- 160g carne molida de res
- 1 tazas nopales cocidos
- 50g de cebolla picada
- 1chile de guajillo
- 2 jitomate
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de epazote

Carne molida con nopales		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	359.8 kcal	18 %
Total Fat	7.3 g	11 %
Saturated Fat	1.7 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1254.8 mg	52 %
Total Carbohydrate	24.3 g	8 %
Dietary Fiber	7.1 g	28 %
Sugars	12.7 g	
Protein	53.1 g	106 %
Vitamin A	69 %	Vitamin C 104 %
Calcium	19 %	Iron 32 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>

Preparación:

Para la salsa, licúa la cebolla, el ajo, el jitomate, el chile guajillo, reserva.

En una cacerola con aceite, acitrona la cebolla y el ajo hasta que comiencen a cambiar de color. Agrega la carne de res, el jitomate. Sazonar con sal y pimienta. Vierte la salsa con ayuda de un colador y mueve hasta incorporar. Agrega el epazote y los nopales; cocina por 8 minutos más a fuego medio.

Sirve en un plato extendido, decora con hojas de epazote. Acompaña con tortilla de maíz.

Pollo a la mostaza



Ingredientes:

- 160g de pechuga de pollo, cortada en tiras
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1dientes de ajo, machacados
- 1 cucharada de mostaza
- 100gr de brócoli
- 100gr de zanahoria cortada
- sal, al gusto
- pimientas, al gusto

Procedimiento:

Calienta el sartén y agrega el aceite de oliva, incorpora las pechugas de pollo cortadas en fajitas, el ajo y pimienta por 20 minutos a fuego lento.

Agrega la sal, la mostaza y un cuartito de taza de agua o menos, mueve y tapa, cocina por 5 minutos, integra la verdura y tapa por otros 5 minutos. Puedes agregar un poquito de salsa de soya.

Apaga y sirve.

Puntas de pollo a la Mexicana



Ingredientes:

- 160g de fajitas de pollo
- 2 jitomates picados
- 1 dientes de ajo picados
- 30g cebolla picada
- 30g de chícharos cocidos
- 1 chiles verdes picados
- 30g de zanahoria en cuadritos
- 1 varita de apio
- $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Sazona las fajitas con sal y pimienta y poner en una cacerola a fuego medio y tapar.

Agrega el ajo y la cebolla, el jitomate y cuando cambie de color incorpora, los chícharos, el chile y el caldo; revuelve para integrar.

Agrega la demás verdura y cocina 15 minutos a fuego medio o hasta que hierva y el guiso quede un poco seco; retira y sirve caliente.

Pechuga de pollo al ajo y perejil

**Ingredientes:**

- 160g de Pechuga de pollo
- 2 limones
- 2 dientes de Ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1taza de Perejil fresco picado
- 100g de Mix de lechuga
- 50gr zanahoria rallada
- 1 taza de tomatitos Cherry
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Exprime el jugo de los limones y mezcla con el aceite de oliva en un recipiente grande.

Pon sal y pimienta a la pechuga de pollo y déjala marinar con el jugo de limón preparado previamente, mínimo 30 minutos.

Se pican muy finito el ajo y el perejil y se mezcla con el resto de la marinada.

Ya marinada se pone a asar la pechuga a la plancha, se sirve troceada y encima se le pone la salsa de ajo y perejil de la marinada.

Acompaña con tu ensalada mix con vegetales previamente preparados.

Tacos de Arrachera



Ingredientes:

- 160 gr de arrachera
- 25g de pimienta morrón verde
- 30g de cebolla
- 50g de tomate
- 100g de pepino picado
- Cilantro al gusto
- 1 limón
- 3 tortillas delgaditas mission

Preparación:

Sobre un comal o parrilla asa la arrachera al término deseado por ambos lados. Corta en tiritas sobre una tabla.

Se pican los vegetales para hacer el pico de gallo, puede integrar el pepino en el pico de gallo o comerlo aparte.

Arma tus tacos, rellena la tortilla de maíz caliente con las tiritas de arrachera y acompaña con el pico de gallo.

Chilaquiles con bistec



Ingredientes:

- 130g de bistec para asar
- 30g de queso
- 2 tazas de totopos
- 2 tomates saladet
- 1tazas de ensalada Mix de lechuga
- 1 taza de cilantro picado
- 40g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1chiles serrano

Preparación:

Asar la carne en un comal, con sal, pimienta y unas gotas de limón, se reservar.

Asar el tomate, con el chile, el ajo y 30g la cebolla, licua todo para crear la salsa a la consistencia al gusto.

Poner en una sartén a fuego medio la salsa y ponerle una pizca de sal, déjala hervir e inmediatamente coloca los totopos y sirve, coloca encima el queso, la cebolla y el cilantro picado y monta la carne asada y acompaña con una ensalada Mix de le lechuga.

Tacos de huitlacoche

**Ingredientes:**

- 120g de carne para asar
- 40g de queso panela
- 100g e huitlacoche
- 2 tomates
- 50g de cebolla picada
- 1 chile verde
- 1 diente de ajo
- 3 tortillas delgaditas
- 1 cdita de aceite

Preparación:

Asar la carne en un comal y reservar.

Poner en un sartén con el aceite el huitlacoche, poner sal y cocinar por 3 minutos.

Picar un tomate y 30 g de cebolla y medio chile y agregar al huitlacoche, guisar por 1 minuto, agregar el queso y apagas el fuego y tapas.

Salsa casera: Poner a asar 1 tomate, medio chile y licuar con la cebolla y el ajo.

Calienta las tortillas y rellena con el huitlacoche guisado, pon salsita al gusto y acompaña con la carne asada.

Ensalada Rusa de Atún

**Ingredientes:**

- 160g de atún en agua
- ½ taza de chicharos
- ½ taza de zanahoria picada
- 1 varita de Apio
- 1 taza de lechuga finamente picada
- 1 cdita de mayonesa.
- 2 tazas de ensalada verde Mix
- ½ taza de tomatitos cherry

Preparación:

Drenar el atún y enjuagar bien y escurrir en un colador.

Picar la zanahoria en cuadritos pequeños y el apio.

Mezclar el atún en un recipiente grande con la zanahoria picada, los chicharos el apio y la lechuga picada, poner gotitas de limón y mezclar con la mayonesa.

Acompañar con la ensalada Mix y los tomatitos partidos a la mitad.

Tacos de Alambre de Res

**Ingredientes:**

- 160gr de fajita de res
- 100gr de pimiento morrón de colores picados
- 50g de cebolla picada
- 50g de champiñones
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- 3 tortillas de maíz delgaditas

Preparación:

Cortar la fajita, ponerle sal y pimienta y poner en una sartén caliente con un disparo de aceite en aerosol, cuando este la carne al punto al gusto, se agregan los pimientos picados al gusto con la cebolla y el ajo picado.

Calienta las tortillas y rellena con el guisado, puedes utilizar salsita casera para acompañar.

