

HUEVO CON COLIFLOR APH' (Desayuno)

Que necesitamos	Ingrediente	Hombre	Hombre 100	Mujer	Mujer 100
Lacteos	leche descremada	1 Taza	1 Taza	1 Taza	1 Taza
Grasas	Mayonesa	1 Cucharadita	1 Cucharadita	1 Cucharadita	1 Cucharadita
Carbohidratos	Pan Integral	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Frutas	De temporada	1 Taza	1 Taza	1 Taza	1 Taza
Proteinas	Huevo	2 Pieza	2 Pieza	1 Pieza	2 Pieza
Verduras	Coliflor	1 Taza	1 Taza	1 Taza	1 Taza

1. Cocé la coliflor al vapor o en agua hasta que se encuentre blanda
 2. Bata bien los huevos y agrega sal y pimienta al gusto
 3. Mezcle la coliflor con el huevo y cocine sobre un poco de agua hirviendo para no utilizar grasa en la sartén.
- vas a ver que delicioso, acompaña con una salsa picante

CARNE EN SALSA DE TOMATE CTHM' (Comida)

Que necesitamos	Ingrediente	Hombre	Hombre 100	Mujer	Mujer 100
Grasas	Mayonesa	1 Cucharadita	1 Cucharadita	1 Cucharadita	1 Cucharadita
Carbohidratos	Tortilla taquera	6 Pieza	6 Pieza	3 Pieza	3 Pieza
Especias	Hoja de Laurel	1 Hojas	1 Hojas	1 Hojas	1 Hojas
	Juguito de chiles en lata	2 cda	2 cda	2 cda	2 cda
	Sal y Pimienta	1 Al gusto	1 Al gusto	1 Al gusto	1 Al gusto
Frutas	De temporada	2 Taza	2 Taza	1 Taza	1 Taza
Proteinas	Filete de Res	150 Gramos	180 Gramos	120 Gramos	150 Gramos
Verduras	Tomate	10 Cucharada	10 Cucharada	10 Cucharada	10 Cucharada
	Cebolla	3 Cucharada	3 Cucharada	3 Cucharada	3 Cucharada
	Chayote	1 Taza	1 Taza	1 Taza	1 Taza
	Diente de Ajo	0.5 pieza	0.5 pieza	0.5 pieza	0.5 pieza
	Ensalada de verduras	1 Taza	1 Taza	0 Taza	1 Taza

1. Pon a tostar los tomates.
2. Corta en cuadritos la carne y mezcla con la cebolla, agrega sal y pimienta.
3. Retira la piel de los tomates y mezcla en la licuadora con el ajo y el caldito de jalapeños.
4. Baña con el caldo de tomate la carne y agrega sal al gusto, una hoja de laurel y el chayote cortado en cuadros
5. Permite que se acabe de cocinar la carne en el caldo junto con los chayotes

ENFRIJOLADAS CON QUESO DTHM' (Cena)

Que necesitamos	Ingrediente	Hombre	Hombre 100	Mujer	Mujer 100
Lacteos	leche descremada	1 Taza	1 Taza	1 Taza	1 Taza
Grasas	Mayonesa	1 Cucharadita	1 Cucharadita	1 Cucharadita	1 Cucharadita
Carbohidratos	Tortilla taquera	6 Pieza	6 Pieza	3 Pieza	3 Pieza
Especias	Chile Guajillo	1 Pieza	1 Pieza	1 Pieza	1 Pieza
	Comino	0.1 Cdita	0.1 Cdita	0.1 Cdita	0.1 Cdita
Frutas	De temporada	2 Taza	2 Taza	1 Taza	1 Taza
Proteinas	Frijoles	1 taza	1.25 taza	1 taza	1 taza
	Queso Fresco	90 Gramos	90 Gramos	60 Gramos	60 Gramos
Verduras	Cebolla	3 Cucharada	3 Cucharada	3 Cucharada	3 Cucharada
	Diente de Ajo	0.5 pieza	0.5 pieza	0.5 pieza	0.5 pieza
	Ensalada de verduras	2 Taza	2 Taza	1 Taza	2 Taza

1. Remoja en agua caliente tus chiles por 3 minutos
2. Mezcla en la licuadora los chiles con un poco de ajo, el comino y agua.
3. Tuesta tus tortillas y raya tu porción de queso. Coloca queso dentro de las tortillas y enrolla un poco tipo flauta y deja tostando.
4. Pasa por un cedazo tu salsa de chile guajillo y mezcla la pulpa con tu porción de frijoles
5. Mezcla en la licuadora la salsa de guajillo con los frijoles y pon a hervir
6. Baña con los frijoles tus rollitos de tortilla con queso
7. Puedes poner unas rodajas de cebolla arriba