



eva®

#retokiwilimón



día 1



desayuno



colación



comida



colación



cena

#retokiwilimón

¡Bienvenida al reto kiwilimón! ¿Nerviosa?

No te preocupes, diseñamos este plan para que te sea fácil llevarlo a cabo. Asegúrate de tener todos los ingredientes y una noche antes, prepara y empaca cada una de las recetas que comerás fuera de casa.





Huevo a la Mexicana

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 jitomate
- 1 cda. de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de cilantro, lavado y desinfectado
- ½ cdita. de sal
- ¼ cdita. de pimienta
- 1 cda. de aceite vegetal
- 2 tortillas de maíz

Preparación

1. Pica finamente el jitomate, la cebolla blanca y el ajo.
2. Rompe el huevo en una taza, bítelo y sazona con sal y pimienta.
3. Sofríe la verdura en un sartén caliente con aceite vegetal (para evitar usar más aceite, utiliza un sartén de teflón).
4. Agrega el huevo y mézclalo con el resto de la verdura.
5. Cocina por alrededor de 4 minutos hasta que el huevo esté cocido a tu gusto.
6. Calienta las tortillas en el comal y sirve.

Zanahoria con Hummus de Garbanzo

Ingredientes

- ½ taza de garbanzo
(remojado en agua por 8 horas)
- 2 cdas. de jugo de limón
- ¼ de taza de salsa tahine
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdita. de paprika
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta
- 2 zanahorias

Preparación

1. Coloca en el procesador los garbanzos remojados y drenados.
2. Agrega el jugo de limón, el tahine, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Procesa hasta que todo quede bien incorporado.
4. Sirve el hummus en un tazón y espolvorea paprika encima.
5. Lava las zanahorias y pélalas, córtalas en bastones y acompaña con el hummus.



Salmón Empapelado con Pesto de Espinaca

Ingredientes

PARA EL PESTO

- 3 litros de agua
- 1 cda. de sal
- ½ manojo de albahaca
- 1 taza de Espinaca Eva®
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de semilla de girasol
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal y pimienta

PARA EL SALMÓN

- 2 filetes de salmón (200 gramos c/u aprox sin piel)
- ½ cebolla morada fileteada
- 1 taza de Espinaca Eva®
- 1 taza de jitomate cherry de colores
- 1 zanahoria cortada en tiras finas
- 1 calabaza cortada en láminas
- 4 ramas de tomillo
- 1 cda. de hojuelas de chile

Preparación

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Calienta una ollita con agua hasta que llegue a punto de ebullición, sumerge la albahaca y las Espinacas Eva® en el agua, cocina durante 2 minutos, retira y sumerge inmediatamente en un bowl con agua y hielos. Escurre y reserva.
3. Para el pesto, licúa las hojas blanqueadas con el aceite de oliva, las semillas de girasol, el ajo y sazona con sal y pimienta. Licúa hasta obtener el pesto y reserva.
4. Sobre una charola coloca papel para hornear, añade una capa de jitomates cherry, zanahoria, calabaza, tomillo, hojuelas de chile y hojas de Espinaca Eva®. Encima coloca un filete de salmón, sazona con sal y pimienta y cubre con un poco de pesto. Repite con el otro filete de salmón.
5. Cierra el papel con ayuda de un hilo cáñamo, hornea durante 15 minutos, retira del horno y sirve de inmediato.



comida

TIP
Acompaña con arroz al vapor o un poco de pasta



colación

Almendras con Pasas

Ingredientes

- 8 nueces
- 1 cdita de pasas

Preparación

1. Mezcla las nueces con las pasas y guárdalas en un contenedor.

TIP
Prepara varias porciones y almacena en un recipiente de vidrio.



cena

Licuada de Fresa, Plátano y Amaranto

Ingredientes

- ½ taza de fresas lavadas y desinfectadas
- 2 cdas. de amaranto
- ½ plátano
- 1 taza de leche de almendra

Preparación

1. Corta el tallo de las fresas y colócalas en la licuadora junto con el plátano, el amaranto y la leche de almendra.
2. Licúa hasta que todo quede bien incorporado.
3. Sirve.

TIP
Congela las frutas el día anterior en una bolsa de plástico, a la mañana siguiente agrega la leche y amaranto

día 2



desayuno



colación



comida



colación

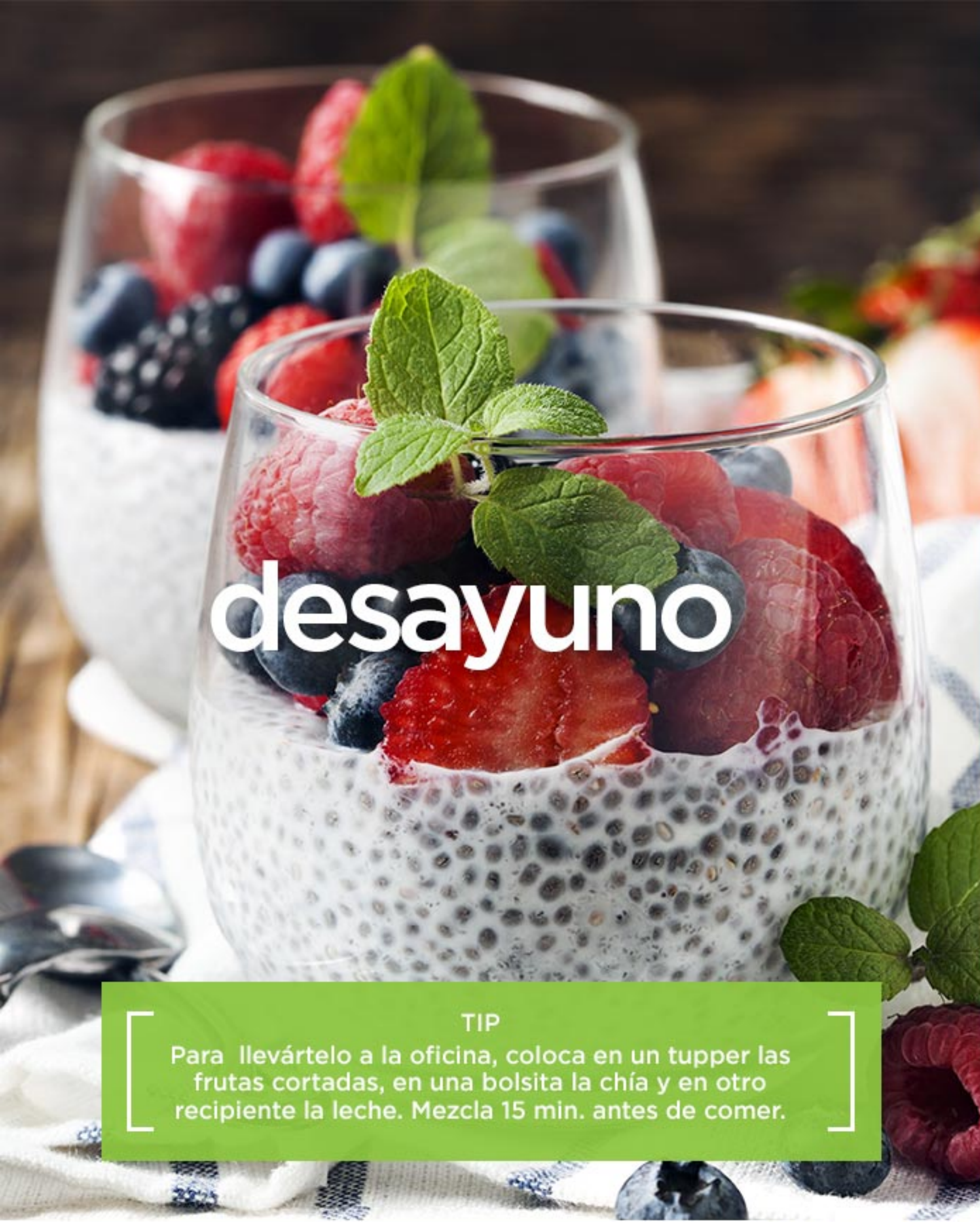


cena

#retokiwilimón

Hoy comienza el segundo día del reto kiwilimón, ¿cómo te has sentido? ¡Ánimo, que vas muy bien! Te preparamos un menú delicioso y fácil de preparar. Recuerda que es importante que no te saltes ninguna comida para que no tengas tanta hambre.





desayuno

Pudín de Chía con Frutos Rojos

Ingredientes

- ¼ de taza de chía
- ½ taza de leche de almendra
- 3 fresas lavadas y desinfectadas
- 1 cda. de mora azul
- 4 frambuesas
- ½ cda. de endulzante artificial

Preparación

1. Mezcla la chía junto con la leche de almendra y el endulzante artificial, deja reposar por 15 minutos hasta que se espese.
2. Agrega los frutos rojos y disfruta.

TIP

Para llevártelo a la oficina, coloca en un tupper las frutas cortadas, en una bolsita la chía y en otro recipiente la leche. Mezcla 15 min. antes de comer.

Palomitas con Chile

Ingredientes

- ½ taza de maíz
- 1 cdita. de sal
- 2 cditas. de jugo de limón (opcional)
- 1 bolsa para hornear de papel estraza
- chile en polvo al gusto

Preparación

1. Coloca el maíz en un sartén y tápalo. Deja cocinar a fuego alto por 8 minutos o hasta que todos los granos de maíz hayan explotado.
2. Agrega la sal y el chile en polvo al gusto.



colación

TIP

Lleva el maíz en una bolsa de papel y cocina en el microondas.



comida

Pollo al Limón con Arroz de Coliflor

Ingredientes

- 90 g. de pechuga de pollo (s/ hueso)
- 2 limones amarillos
- ¼ de cebolla
- 4 cdas. de perejil
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta gorda
- 1 cdita. de aceite de oliva extra virgen

PARA EL ARROZ DE COLIFLOR

- 1 taza de coliflor limpia y desinfectada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cdas. de cebolla finamente picada
- 1 cda. de aceite de oliva

Preparación

1. Para el arroz de coliflor; corta finamente la coliflor y colócala en el procesador.
2. Pon la coliflor sobre una servilleta de cocina en un plato y mete al microondas por 8 minutos a potencia máxima.
3. En un sartén caliente agrega la cucharada de aceite de oliva, el ajo y la cebolla. Añade la coliflor precocida y cocina por 5 minutos.
4. Para el pollo; sofríe la cebolla y el ajo en un sartén caliente con un poco de aceite de oliva.
5. Corta uno de los limones en rodajas y agrégalas al sartén, añade el jugo del limón sobrante y la pimienta.
6. Agrega la pechuga de pollo y cocínala de forma pareja. Sazona con sal y pimienta.
7. Sirve la pechuga de pollo junto con el arroz de coliflor.



colación

Helado de Plátano con Mantequilla de Maní

Ingredientes

- ½ plátano
- ¼ de taza de leche de almendra
- 1 cda. de mantequilla de maní

Preparación

1. Retírale la piel al plátano y colócalo en una bolsa para congelar, agrega la leche de almendras y cierra la bolsa. Introdúcelo en el congelador por 2 horas o hasta que esté muy congelado.
2. Una vez que tenga una consistencia sólida, agrégalo a un procesador de alimentos y añade la crema de cacahuete y la canela. Muele perfectamente hasta obtener la consistencia deseada.

TIP

Prepara más de una porción y mantenla en el congelador. Así, solo lo sacas del congelador y añades el resto de los ingredientes.



cena

Tostadas de Surimi, Elote y Mayonesa

Ingredientes

- 2 piezas de surimi
- ½ taza de maíz dulce
- 2 tostadas de maíz horneadas
- 1 cdita. de mayonesa ligh
- ½ cdita. de sal con cebolla
- cilantro fresco picad finamente al gusto
- pimienta blanca en polvo al gusto
- 1 cdita. de jugo de limón amarillo
- cebolla morada al gusto

Preparación

1. Corta el surimi en cubos.
2. En un tazón incorpora el surimi, el maíz, la mayonesa, la sal, el cilantro, el chile, la pimienta y el limón. Revuelve bien.
3. Sirve la preparación sobre dos tostadas.

TIP

Guarda el surimi en el congelador para que te dure más tiempo.

día 3



desayuno



colación



comida



colación



cena

#retokiwilimón

Estamos en el tercer día de kiwilimón, ¿ha sido muy difícil? ¡Sabemos que tú puedes lograr esto y mucho más! Recuerda que es importante acompañar este plan con ejercicio, por lo menos, tres veces a la semana por 30 minutos.





Omelete con Espinaca y Papa

Ingredientes

- ½ taza de clara de huevo
- 1 taza de espinaca baby lavada y desinfectada
- ¼ de cebolla blanca finamente picada
- 2 cdas. de perejil lavado y desinfectado
- 1 diente de ajo
- ½ taza de pimiento morrón finamente picado
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta
- ½ papa

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Pela las papas y córtalas en tiras delgadas. Rocíalas con aceite vegetal en aerosol y hornea a 180°C por 15 minutos hasta que estén ligeramente doradas.
3. Sofríe el ajo y la cebolla en un sartén caliente con un poco de aceite, agrega el pimiento y deja cocinar por 5 minutos hasta que se suavice. Añade las claras de huevo y sazona con sal y pimienta.
4. Espolvorea el perejil y deja cocinar por 2 minutos. Retira del fuego y sirve junto con las papas y la espinaca baby.

desayuno

TIP

Una noche antes, corta toda la verdura y guárdala en un tupper junto con la claras de huevo. Al día siguiente, solo tendrás que agregar los ingredientes a una sartén.

Pepino con Hummus de Garbanza

Ingredientes

- ½ taza de garbanzo (remojado en agua por 8 horas)
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cda. de salsa tahine
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdita. de paprika
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta
- 1 pepino

Preparación

1. Coloca en el procesador los garbanzos remojados y drenados.
2. Agrega el jugo de limón, el tahine, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Procesa hasta que todo quede bien incorporado.
4. Sirve el hummus en un tazón y espolvorea paprika encima.
5. Lava el pepino, córtalo en bastones delgados y acompaña con el hummus.



colación



comida

Ceviche Verde con Manzana

Ingredientes

- 1 filete de pescado blanco
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 tomate verde finamente picado
- ¼ de cebolla morada picada
- 1 chile serrano finamente picado
- ¼ de taza de aceituna en rodajas
- ½ manzana verde en cubitos
- ¼ de aguacate en cubitos
- 1 cda. de cilantro
- 1 taza de lechuga francesa Eva®
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cda. de sal y 1 cdita. de pimienta
- ¼ de taza de plátano macho deshidratado

Preparación

1. Corta el pescado en cubos pequeños y mezcla en un bowl grande con el jugo de limón, el tomate, la cebolla, el chile las aceitunas, las manzanas y el aguacate.
2. Marina en el refrigerador por 1 hora y 30 minutos tapado, moviendo de vez en cuando.
3. Para la salsa, licúa el aceite de oliva con el cilantro y la lechuga francesa Eva®, hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Mezcla la salsita verde con el ceviche y sazona con sal y pimienta.
5. Sirve y acompaña con chips de plátano macho.



colación

Peras hervidas

Ingredientes

- 1 pera
- hojas de menta al gusto
- 1 vaina de vainilla
- agua cantidad necesaria
- 1 pizca de sal
- 1 sobre de endulzante sin calorías

Preparación

1. Coloca una olla con agua en la estufa. Agrega el endulzante, la vainilla y la sal. Una vez que rompa a hervor, agrega la pera sin cáscara.
2. Pasados 20 minutos, apaga el fuego, agrega la menta y sirve.

TIP

Prepara más de una porción, guarda cada una por separado y congélaslas. Así entre semana no tendrás que cocinar.



cena

Licuada de Manzana con Avena y Canela

Ingredientes

- 2 cdas. de avena
- 1 manzana
- ¼ cdita. de canela
- ½ taza de leche de almendra

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta que todo quede bien incorporado.
2. Si es necesario agrega un sobre de endulzante artificial.

día 4



desayuno



colación



comida



colación



cena

#retokiwilimón

Vamos justo a la mitad del reto, ¡siéntete orgullosa de estar en camino hacia una alimentación más saludable! Vas a notar que cada día te sientes más ligera y con mejor humor. Olvídate del café estos días y sustitúyelo por una deliciosa infusión.





Enfrijoladas Rellenas de Rajas

Ingredientes

- ½ taza de frijoles refritos
- ¾ de taza de consomé de pollo
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de rajas de chile poblano
- 1 cda. de aceite vegetal
- ¼ de cebolla blanca finamente picada
- ½ taza de pollo cocido y desmenuzado
- 1 cedita. de sal
- ½ cedita. de pimienta
- 1 cda. de crema

Preparación

1. Sofríe la cebolla en un sartén caliente con aceite. Agrega las rajas y el pollo desmenuzado. Sazona con sal y pimienta.
2. Retira del fuego y reserva.
3. Calienta los frijoles refritos y añade el caldo de pollo, mezcla hasta que se forme una salsa y deja cocinar por 5 minutos.
4. Calienta las tortillas en un comal, una vez calientes rellénalas con la mezcla de pollo y rajas.
5. Báñalas con la salsa de frijol y agrega una cucharada de crema.

Edamames con Alfalfa

Ingredientes

- ½ taza de frijol de soya (*edamames*)
- 1 ½ cda. de sal de mar
- 1 taza de alfalfa
- 1 limón amarillo (*opcional*)

Preparación

1. Cocina los edamames en agua hirviendo con 1 cucharada de sal por 6 minutos.
2. Una vez cocidos, sumérgelos en agua fría con hielo por 15 minutos.
3. Drena el agua y deja secar.
4. Saca los edamames de la cáscara y mézclalos con la alfalfa.
5. Agrega ½ cucharada de sal en grano y acompaña con limón.



TIP

Los edamames los puedes guardar en el congelador para que te duren más tiempo.



comida

Pechuga Asada con Salsa Verde y Arroz con Calabacita

Ingredientes

- 90 g de pechuga de pollo
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 chile serrano
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 2 tomates verdes
- ¼ de taza de arroz blanco
- 1 calabacita italiana

Preparación

1. Corta rebanadas delgadas de la calabacita verde.
2. Agrega aceite a una olla y sofríe 1 ajo y ¼ de cebolla finamente picados. Añade el arroz y sofríelo ligeramente.
4. Agrega ½ taza de agua, la calabacita y un poco de sal. Deja hervir, tapa la olla y baja el fuego. Deja cocinar a fuego bajo por 20 minutos.
5. Pasado ese tiempo destapa la olla y mueve con cuidado el arroz con la ayuda de un tenedor.
6. Calienta el ¼ de cebolla restante, el ajo, el chile y los tomates verdes.
7. Coloca la verdura asada en la licuadora y ¼ taza de agua o caldo de pollo desgrasado. Licúa hasta obtener una salsa.
8. Añade un poco de aceite vegetal a un sartén y cocina la pechuga de pollo, vierte la salsa verde encima y cocina por alrededor de 5 minutos.
9. Sirve la pechuga de pollo junto con el arroz.

TIP

Guarda en un recipiente que tenga divisiones para que no se mezclen los sabores.



colación

Sorbet de Fresa con Frambuesa

Ingredientes

- 1 taza de fresas
- ¼ de taza de leche de almendras
- ½ taza de frambuesas
- 3 cdas de endulzante sin calorías

Preparación

1. Corta el tallo de las fresas y rebánalas a la mitad. Congela las fresas y las frambuesas por 8 horas.
2. Coloca los frutos rojos en la licuadora y agrega la leche de almendra y el endulzante sin calorías.
3. Si es necesario, detén la licuadora y empuja los ingredientes con una cuchara al fondo para que se licuen.
4. Licúa hasta que todo quede incorporado y tenga una consistencia cremosa. Pasa el helado a un refractario con tapa y congélalo por 4 horas.
5. Sirve y disfruta.

TIP

Guarda en el congelador bolsas con la fruta necesaria, así solo tendrás que añadir los ingredientes al procesador.



cena

Ensalada de Kale, Atún y Espinaca

Ingredientes

- 1 taza de kale
- ½ taza de espinaca baby
- 1 taza de jitomates cherry
- 1 lata de atún en agua

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón.
2. Puedes agregar jugo de limón o una vinagreta baja en grasa si lo deseas.

TIP

Guarda el aderezo en un tupper separado y agrega al momento para que la ensalada permanezca crujiente.

día 5



desayuno



colación



comida



colación



cena

#retokiwilimón

Estás cada día más cerca de lograrlo, ¿emocionada? ¡Sigue adelante y obtendrás mejores resultados! No olvides beber por lo menos 6 vasos de agua al día. Si quieres agregarle sabor, ponle limón o jamaica y endulzante artificial.





Avena cocida con Almendras y Arándanos

Ingredientes

- 1 taza de avena precocida
- 8 almendras sin sal
- 1 cda. de arándanos
- 1 taza de leche de almendras
- 2 tazas de agua
- 1 sobre de endulcolorante

Preparación

1. En una olla agrega el agua y la leche, una vez que rompa el punto de hervor, añade la avena y reduce el fuego. No dejes de mover, en caso de que se seque la preparación, agrega más agua.
2. Pasados 5 minutos, agrega la canela, los arándanos y el endulzante sin calorías. Cocina por 5 minutos más o hasta que la avena se encuentre cocida. Retira la raja de canela, agrega las almendras y sirve.

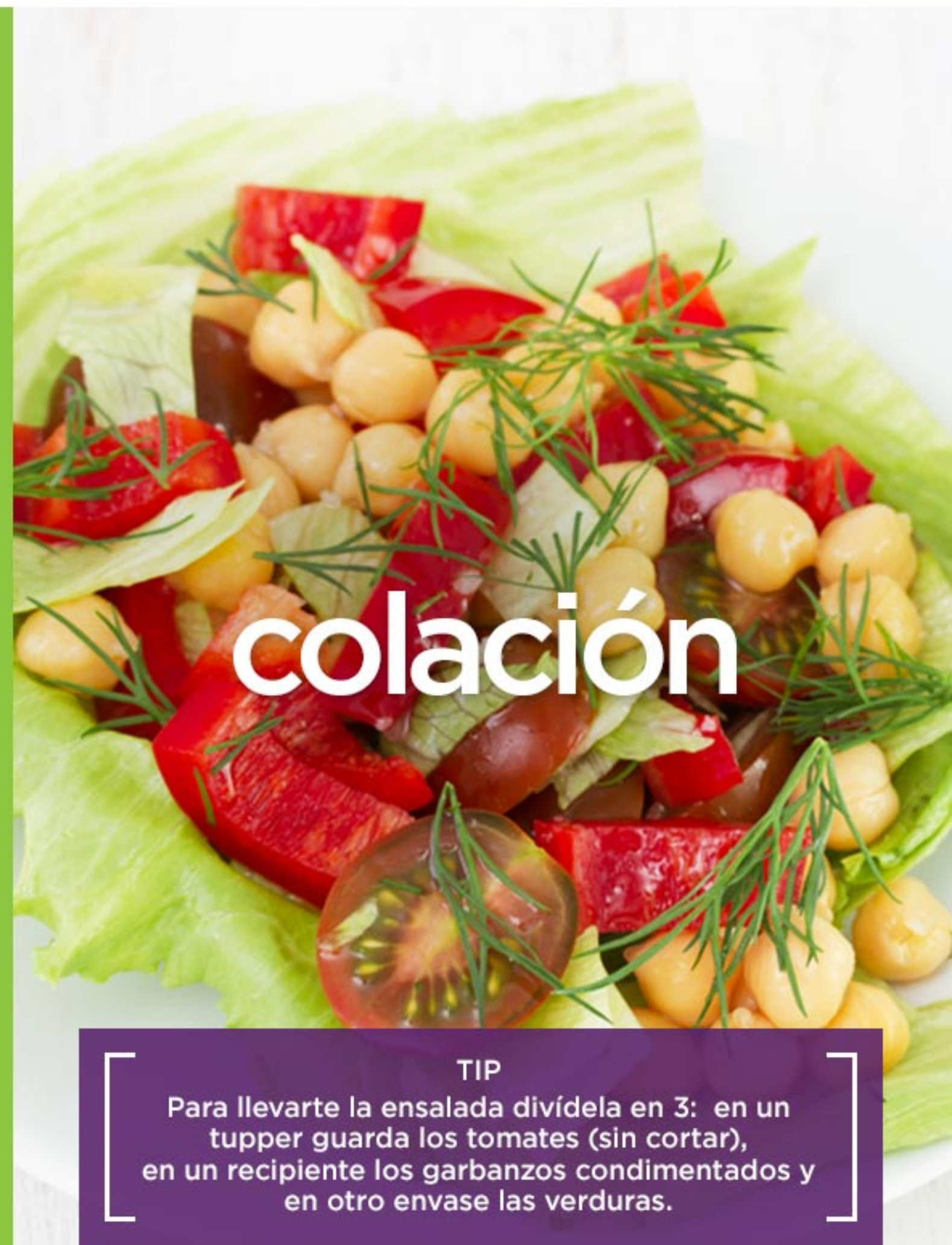
Ensalada de Tomates y Garbanzos

Ingredientes

- 1 taza de jitomates cherry
- 1 taza de garbanzo en lata
- ¼ de pimiento rojo
- ½ de lechuga romana Eva® y separada en hojas
- 1 cda. de jugo de limón
- eneldo fresco al gusto
- sal de mar al gusto
- pimienta negra al gusto

Preparación

1. Corta por la mitad los jitomates. Corta en cuartos los pimientos morrones.
2. En un tazón mezcla los jitomates, garbanzos, paprika, jugo de limón, sal y pimienta.
3. Monta la ensalada sobre hojas de lechuga y adorna con hojas de eneldo.



colación

TIP

Para llevarte la ensalada divídela en 3: en un tupper guarda los tomates (sin cortar), en un recipiente los garbanzos condimentados y en otro envase las verduras.



comida

TIP

Guarda en un tupper con divisiones para evitar que se mezclen los sabores.

Chile relleno de Frijoles con Arroz

Ingredientes

- 2 chiles poblanos
- 1 taza de frijoles refritos
- 3 jitomates
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- agua
- sal
- 1 cdita. de aceite
- ½ taza de arroz a la mexicana

Preparación

1. Pon en el comal los chiles, muévelos constantemente, buscando que queden quemados por todos sus lados. Una vez que estén negros, colócalos en una bolsa de plástico y cierra con un nudo. Pasados diez minutos, retíralos de la bolsa y con mucho cuidado quítales la piel. Realiza un corte en el chile y quítale las semillas.
2. Rellena los chiles con el frijol refrito, cierra con palillos.
3. Coloca los jitomates, cebolla y ajo en el comal. Una vez que estén cocidos, retíralos de la lumbre y añádelos a la licuadora. Incorpora 2 vasos de agua y sal al gusto. Licúa hasta obtener una salsa bien molida.
4. Coloca el aceite en una olla e incorpora la salsa. Una vez que rompa el punto de hervor, agrega los chiles. Si quieres que quede con más salsa la preparación, agrega más agua.
5. Sirve acompañado del arroz a la mexicana.



colación

Manzana Horneada en Microondas

Ingredientes

- 1 manzana
- 1 ½ cdas. de endulzante sin calorías
- 1 cda. de nuez troceada
- 1 cdita. de vinagre de manzana

Preparación

1. Corta la parte superior de la manzana para crear una tapa. Retira el corazón y luego extrae el interior de la manzana.
2. Pica finamente lo que extrajiste de la manzana, combínalo con el endulzante, la canela en polvo y el vinagre de manzana.
3. Agrega las nueces troceadas y coloca el relleno de regreso en la manzana. Pon la tapa encima y cocina en el microondas por 5 minutos a máxima potencia.
4. Saca del microondas, deja enfriar por 1 minuto y disfruta.

TIP

Coloca la manzana en un tupper con todos los ingredientes y cocínala en el microondas de la oficina.



cena

Smoothie de Chía y Plátano

Ingredientes

- ½ plátano
- 1 taza de leche de almendras
- 2 cdas de chía
- 1 cdita. de vainilla
- 1 sobre de endulcolorante
- 4 almendras
- canela al gusto
- hielos al gusto
- menta fresca al gusto

Preparación

1. Coloca el plátano, la leche de almendras, la vainilla, el endulzante, la canela y suficientes hielos en el vaso de una licuadora.
2. Muele la preparación hasta obtener la textura de smoothie.
3. Añade la chía y menta, revuelve y sirve.

día 6



desayuno



colación



comida



colación



cena

#retokiwilimón

Tan sólo dos días más y lograrás el reto **kiwilimón**, ¡es momento de dar el último empujón! Estás a punto de terminarlo, vas a ver que los resultados valen la pena. Recuerda que es importante dormir al menos 6 horas para que bajes más rápido de peso.



Tacos de Champiñones al Ajillo

Ingredientes

- 2 tazas de champiñones
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 1 chile de árbol seco
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 2 tostadas de maíz (horneadas)
- 2 nopales cambray
- ¼ de taza de queso panela rallado
- 1 cdita. de aceite de olivo
- chile en polvo
- sal de mar al gusto
- lechuga Eva® fileteada al gusto

Preparación

1. Corta los champiñones en rebanadas. Pica finamente el ajo y la cebolla. Corta bastones de nopal. Corta el chile seco.
2. En una sartén agrega el aceite, una vez que esté caliente, añade la cebolla y el ajo, cuidando que no se te quemen.
3. Cuando la cebolla esté transparente, incorpora el chile, champiñón, nopal y jamón. Sazona y cocina por 5 minutos.
4. Monta sobre las tostadas, colocando una cama de lechuga y encima de estas, la preparación que cocinaste en el sartén. Espolvorea un poco de chile en polvo.



desayuno

TIP

Si te lo vas a llevar al trabajo, guarda por separado la lechuga, las tostadas y el chile en polvo.

Ensalada de Lechuga con Duraznos Parrillados

Ingredientes

- 1 durazno
- ¼ de cda. de margarina
- ½ cda. de azúcar mascabada
- ½ Lechuga Rosetta Eva®
- ½ taza de queso feta en cubitos
- ⅛ taza de nuez picada y tostada
- ¼ taza de almendra tostada y fileteada
- ⅛ taza de arándano deshidratado
- ¼ taza de pepita tostada
- ¼ taza de aguacate en cubos

PARA LA VINAGRETA

- ½ diente de ajo pelado
- 1 rama de romero picada
- ½ cucharadita de sal de grano
- ½ limón
- 1 cdita. de vinagre blanco
- ¼ taza de aceite de oliva

Preparación

1. Corta los duraznos en cuartos.
2. En un sartén parrilla, derrite la margarina y agrega el azúcar, agrega los duraznos y parrilla a fuego medio hasta que se caramelicen y se marquen. Retira y reserva.
3. En un bowl, mezcla la Lechuga Rosetta Eva® troceada, con el queso, las nueces, las almendras, los arándanos, las pepitas y el aguacate.
4. Para la vinagreta, con ayuda de un mortero tritura los ajos con el romero y la sal hasta formar una pasta.
5. Transfiere a un bowl y mezcla con el jugo de limón y el vinagre. Emulsiona poco a poco con el aceite de oliva.
6. Sirve la ensalada con los duraznos y la vinagreta.



colación

TIP

Guarda por separado la verdura, la naranja y los jitomates.



comida

Fajitas de Pollo con Frijoles

Ingredientes

- 90 g de pechuga de pollo
- ¼ cebolla
- ½ pimiento morrón rojo
- ½ pimiento morrón verde
- 1 chile de árbol

Preparación

1. Agrega pimienta, comino, sal y sal de ajo a la pechuga. Córdala en tiras y reserva.
2. Corta los pimientos en tiras. Rebana la cebolla en láminas. Corta el chile de árbol.
3. Agrega el aceite a una sartén a temperatura media, incorpora los pimientos y la cebolla.
4. En una olla caliente los frijoles y añádeles el epazote. Sirve acompañando las pechugas.



colación

Plátano Macho al Comal con Canela

Ingredientes

- ¼ de plátano macho maduro
- 1 cdita. de canela en polvo

Preparación

1. Coloca el plátano macho al comal con todo y cáscara.
2. Déjalo cocinar por 15 minutos volteándolo constantemente para que se cueza parejo.
3. Retira del fuego y deja enfriar.
4. Corta rodajas de grosor medio y espolvorea la canela en polvo.



cena

Jitomate Relleno de Surimi

Ingredientes

- 4 jitomates
- 2 barras de surimi
- 2 cdas de perejil lavado y desinfectado
- ¼ de cebolla finamente picada
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta
- 1 cda. de aceite de oliva

Preparación

1. Corta la parte superior de los jitomates, con la ayuda de una cuchara retira la pulpa y resérvala.
2. Pica el surimi y la cebolla finamente y mézclala con el surimi.
3. Añade el jugo de limón, el aceite de oliva, la pulpa del jitomate, sal y la pimienta, incorpora el perejil finamente picado y rellena los jitomates.

día 7



desayuno



colación



comida



colación



cena

#retokiwilimón

¿Tu último día y lo logras, imuchísimas felicidades! ¿Quieres intentarlo por otra semana más? Siéntete muy orgullosa, ya que no es nada sencillo cambiar tus hábitos de alimentación. Trata de no consumir alcohol para que bajes aún más de peso.





desayuno

TIP

Para llevártelo a la oficina, guarda el pollo en un tupper, en otro recipiente la salsa, y por separado guarda las tortillas y los complementos.

Chilaquiles ligeros con Pollo

Ingredientes

- 1 taza de pechuga de pollo hervida y desmenuzada
- 2 tortillas de maíz
- 2 tazas de salsa verde
- aceite en aerosol cantidad necesaria
- 1 cda. de yogurt griego natural
- ¼ de taza de queso panela rallado
- cebolla picada al gusto
- cilantro fresco al gusto

Preparación

1. Corta las tortilla con unas tijeras en 8 pedazos (corta por la mitad, posteriormente vuelves a cortar por la mitad y finalizas cortando una vez más por la mitad).
2. Vierte un poco de aceite en aerosol en las tortillas, colócalas en un refractario y hornea por 2 minutos en el microondas a máxima potencia. Verifica si ya están tostadas las tortillas, si todavía no están listas, hornea por 30 segundos más.
3. Calienta la salsa y agrégale la pechuga de pollo desmenuzada.
4. Coloca en un plato las tortillas, agrega la salsa con el pollo, espolvorea cilantro y cebolla. Añade el yogurt y sirve.



colación

Guacamole con Apio

Ingredientes

- 6 ramas de apio
- 1/3 de aguacate Hass
- 1 limón
- ½ taza de jitomate cherry
- 1 cdita de cebolla picada
- ¼ de diente de ajo picado finamente
- sal de mar al gusto
- pimienta negra molida al gusto

Preparación

1. Con un pelador de papas, retira la piel al apio. Córdalo en bastones de 15 cm.
2. Corta en mitades los jitomates.
3. Mezcla el limón, el jitomate, la cebolla, la sal y la pimienta. Incorpora el aguacate y machaca. Sirve acompañado del apio.

TIP

Agrega unas gotas de limón al guacamole y guarda por separado los jitomates y el apio.



comida

Ensalada de Kale, Atún y Espinaca

Ingredientes

- 1 taza de kale
- ½ taza de espinaca baby
- 1 taza de jitomates cherry
- 1 lata de atún en agua

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón.
2. Puedes agregar jugo de limón o una vinagreta baja en grasa si lo deseas.



comida

TIP

Para comerlo en el trabajo, cocina el pescado y la salsa por separado, llévalos en un tupper diferente y combinalos al momento de calentar.

Pescado a la Mostaza con Limón y Alcaparras

Ingredientes

- 90 g de filete de pescado blanco
- 2 limones
- 1 cda. de alcaparras
- 1 cdita. de mostaza
- 1 cdita. de aceite de oliva
- sal al gusto
- pimienta negra al gusto
- perejil picado al gusto

Preparación

1. Salpimenta el pescado.
2. Calienta una sartén y agrega aceite. Una vez caliente, añade el pescado a temperatura media.
3. En un tazón, mezcla las alcaparras, la mostaza y el jugo de los dos limones.
4. Una vez que el pescado esté dorado por ambos lados, añade la preparación de alcaparras. Cocina por 2 minutos y apaga. Espolvorea un poco de perejil.



colación

Ensalada de Sandía, Cherry y Balsámico

Ingredientes

- 1 taza de tomates cherry
- 1 taza de sandía picada
- ¼ de cebolla morada picada en láminas
- 1 taza de arúgula
- 2 cditas. de vinagre balsámico
- 1 cdita. aceite de oliva extra virgen
- sal de mar al gusto

Preparación

1. Corta una sandía por la mitad y con la ayuda de un parisien corta bolitas de la fruta. Rebana los jitomates cherry por la mitad.
2. Mezcla en un tazón la sandía, tomates, cebolla y arúgula.
3. En otro tazón, mezcla el vinagre, sal y aceite de oliva. Una vez que vayas a comer la ensalada, incorpora el aderezo.



cena

Tlacoyos de Nopal con Frijoles

Ingredientes

- 4 nopales cambray
- ½ taza de frijoles refritos
- ½ taza de queso panela rallado
- ½ cdita. de orégano
- cebollas al gusto picadas finamente
- cilantro al gusto picado finamente
- jitomates cherry cortados por la mitad al gusto
- 1 cdita. de aceite de oliva

Preparación

1. Unta los frijoles en los nopales.
2. Coloca el aceite en una sartén con teflón y agrega el orégano. Incorpora los nopales con frijoles. Una vez que cambien de color, retíralos del sartén.
3. Agrega la cebolla, cilantro y queso rallado.