

# RETOKETO

κιwιλimόν



# día 1

*desayuno*

---

COLIFLOR ROSTIZADA  
**con huevo y aguacate**

*colación*

---

ESPARRÁGOS ASADOS  
**con jamón**

*comida*

---

ARRACHERA  
**con chimichurri**

*cena*

---

ESPAGUETI DE CALABAZA  
**con crema de aguacate**

*total de calorías por día: 1,057*

## COLIFLOR ROSTIZADA con huevo y aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 180



### INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ de taza de queso parmesano
- 2 cditas. de ajo en polvo
- 1 cedita. de sal
- 1 cedita. de pimienta
- 4 huevos
- 1 aguacate
- óregano fresco al gusto

### PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Sobre una tabla corta rebanadas de coliflor de 1 a 2 dedos de grosor, colócalas en una charola para horno. Baña con el aceite de oliva, el queso parmesano, el ajo en polvo, un poco de sal y pimienta.
3. Hornea durante 15 minutos o hasta que esté cocida y doradita. Retira del horno y reserva.
4. Calienta una sartén a fuego medio y engrasa con un poco de aceite en aerosol. Casca un huevo y cocina al término deseado. Sazona a tu gusto.
5. Coloca un poco de aguacate en cada rebanada de coliflor, un huevo estrellado, decora con el óregano, sirve y disfruta.

### INGREDIENTES

- 16 espárragos limpios
- 200g de jamón serrano
- 2 cdas. de vinagre balsámico
- 1 limón amarillo
- 1 cda. de tomillo
- sal al gusto
- pimienta blanca al gusto
- 4 cdas. de aceite de oliva

### PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla envuelve los espárragos con jamón serrano.
2. Calienta una sartén a fuego medio asa los espárragos hasta que se cocinen y se dore el jamón. Reserva.
3. En un bowl mezcla el vinagre con el jugo de limón amarillo, el tomillo, la sal, la pimienta y emulsiona con el aceite de oliva. Sirve los espárragos con la vinagreta.

## ESPÁRRAGOS ASADOS con jamón

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 311



# ARRACHERA con chimichurri

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 422



## INGREDIENTES

para el chimichurri

- 2 dientes de ajo
- ¼ de manojo de cilantro
- ¼ de manojo de perejil
- 1 pimiento verde
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 chiles de árbol

- 1 cda. de sal y 1 de pimienta

- 3 cdas. de vinagre

para la marinada

- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cda. de pimentón o paprika
- 600g de arrachera marinada

## PROCEDIMIENTO

1. Pica el ajo, el cilantro, el perejil, el pimiento verde y el chile de árbol finamente. Mézclalos en un tazón con el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el vinagre. Reserva.
2. En un bowl marina la carne con el aceite de oliva y el pimentón durante 30 minutos en refrigeración.
3. Calienta un sartén a fuego medio y cocina la carne al término deseado, sazona a tu gusto con un poco más de sal. Corta la carne y sirve con el chimichurri que preparaste con anterioridad.

## INGREDIENTES

para la salsa

- 2 aguacates
- ¼ de manojo de cilantro (blanqueado)
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- ½ cdita. de cebolla en polvo
- 1 diente de ajo

para el espagueti

- 1 cda. de aceite de oliva
- 4 tazas de fideos de calabaza
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- ¼ de taza de queso parmesano

## PROCEDIMIENTO

1. Para la salsa procesa el aguacate con el cilantro, el jugo de limón, la sal, la pimienta, la cebolla en polvo y el ajo hasta obtener un puré terso.
2. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite, cocina los fideos de calabaza, sazona con sal y pimienta, añade la salsa de aguacate, mezcla y cocina por 3 minutos, sirve con un poco de queso parmesano y disfruta.

# ESPAGUETI DE CALABAZA con crema de aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 145



# día 2

*desayuno*

---

PORTOBELLOS RELLENOS DE HUEVO  
**con salsa de chile de árbol**

*colación*

---

SMOOTHIE VERDE  
**con chía**

*comida*

---

COSTRA RELLENA  
**de carne con nopales**

*cena*

---

ROLLITOS DE ATÚN  
**rellenos de ensalada  
de atún**

*total de calorías por día: 1,132*



## PORTOBELLOS RELLENOS DE HUEVO con salsa de chile de árbol

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 146

### INGREDIENTES

- ¼ de taza de aceite
- 3 dientes de ajo (*finamente picado*)
- 10 chiles de árbol (*limpios y sin semillas*)
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- 4 huevos
- 4 hongos portobello
- 3 cdas. de queso parmesano
- cebollín picado al gusto

### PROCEDIMIENTO

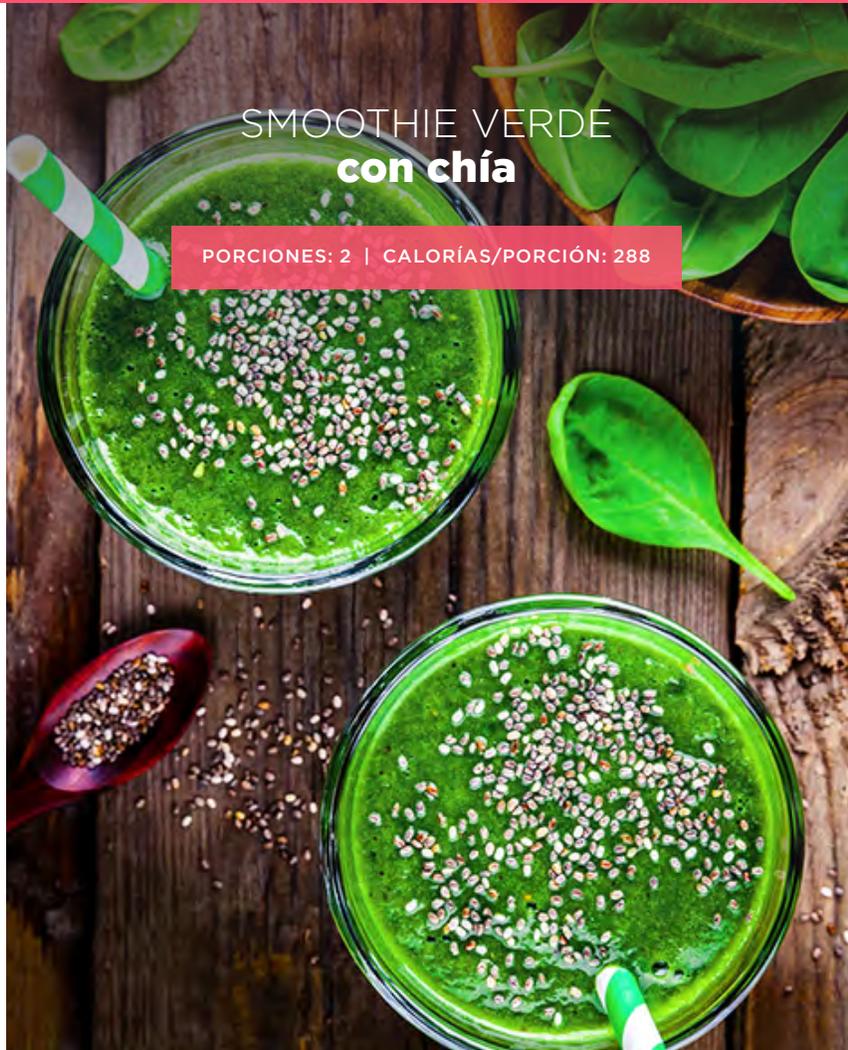
1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Calienta el aceite en un sartén a fuego bajo, agrega el ajo, los chiles y cocina hasta que se ablanden y el ajo esté doradito. Retira y enfría.
3. Licúa la preparación anterior con la sal y la pimienta hasta obtener una salsa. Reserva.
4. Sobre una charola para horno coloca los portobellos, baña con la salsa de chile de árbol para sazonar y casca los huevos adentro del hongo sin que se rompa la yema, cubre con el queso parmesano.
5. Hornea por 15 minutos o hasta que se cocinen bien los huevos, retira del horno y espolvorea con el cebollín. Sirve y disfruta.

### INGREDIENTES

- ½ taza de leche de coco (*sin azúcar*)
- 1 aguacate
- 1 taza de agua de coco (*sin azúcar*)
- 2 apios (congelados)
- 1 taza de kale
- 1 pepino
- 5 cdas. de chía

### PROCEDIMIENTO

1. Coloca la leche de coco en una charola para hielos y congela hasta obtener hielos.
2. Licúa los hielos con el aguacate el agua de coco, el apio, el kale, el pepino y la chía hasta obtener una mezcla tersa. Sirve y disfruta.



## SMOOTHIE VERDE con chía

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 288

## COSTRA RELLENA de carne con nopales

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 533



### INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite
- 1 taza de nopales (*en cubitos*)
- 500g de bistec de res (*picado*)
- 1 taza de queso manchego rallado
- 1 taza de queso gouda rallado
- 1 taza de queso parmesano rallado

*para servir*

- salsa verde al gusto
- ½ aguacate (*en rebanadas*)
- cilantro fresco al gusto
- limón

### PROCEDIMIENTO

1. Calienta un sartén a fuego medio con el aceite, agrega los nopales y cocina hasta que no tengan babita. Cocina el bistec de res con los nopales, sazona con sal y pimienta a tu gusto y retira.
2. Calienta otro sartén a fuego alto; agrega los quesos y cocina hasta que se forme una costra. Retira del sartén y dobla en forma de taco, deja enfriar para que se endurezca. Repite hasta terminar con los quesos.
3. Rellena las costras con la carne y sirve con la salsa verde, el aguacate, el cilantro y limón. Disfruta.

### INGREDIENTES

- 1 pepino

*para preparar el atún*

- 1 taza de atún en lata (*drenado*)
- 1 aguacate (*en cubitos*)
- ¼ de taza de pepino (*en tiritas*)
- ¼ de taza de mayonesa

- 1 cda. de jugo de limón
- ¼ de taza de apio
- 2 cdas. de chipotle molido
- 1 chile cuaresmeño (*finamente picado*)
- sal y pimienta al gusto

### PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla con ayuda de un pelador, corta el pepino para sacar láminas finas.
2. En un bowl mezcla el atún con el aguacate, el pepino, la mayonesa, el jugo de limón, el apio, el chipotle molido, el chile cuaresmeño, sazona con sal y pimienta.
3. Sobre una tabla coloca un poco de atún en la lámina de pepino, enrolla y repite con todos los listones de pepino. Sirve.

## ROLLITOS DE PEPINO reellenos de ensalada de atún

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 165



# día 3

*desayuno*

---

CANASTITAS DE TOCINO  
**con huevo y espárragos**

*colación*

---

CHIPS DE KALE  
**con guacamole**

*comida*

---

SOPA DE COL  
**con tocino**

ALBÓNDIGAS DE POLLO  
**en salsa de chile morita**

*cena*

---

ENSALADA DE ARRACHERA  
**con vinagreta a las finas hierbas**

*total de calorías por día: 1,236*

## CANASTITAS DE TOCINO con huevo y espárragos

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 267



### INGREDIENTES

- 12 rebanadas de tocino
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 4 espárragos (*cocidos y en trozos pequeños*)
- 4 huevos
- sal y pimienta al gusto
- arúgula para decorar

### PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En un molde de cupcakes coloca 3 rebanadas de tocino como base para formar una canasta, hornea por 10 minutos o hasta que esté doradito.
3. Coloca una rebanada de jamón en las canastitas de tocino, agrega el huevo, los espárragos, sazona con sal y pimienta. Hornea por 5 minutos más o al término deseado. Retira y desmolda.
4. Decora las canastas con arúgula fresca y sirve.

### INGREDIENTES

*para las chips*

- 1 manojo de kale
- 2 cdas. de aceite de oliva
- sal y chile en polvo al gusto

*para el guacamole*

- 1 aguacate
- 1 cda. de cebolla (*finamente picada*)
- 1 cda. de cilantro (*finamente picado*)
- 1 cda. de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto

### PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Coloca las hojas de kale en una charola, baña con el aceite de oliva, la sal y el chile en polvo. Hornea alrededor de 25 minutos o hasta que estén crujientes, volteando de vez en cuando durante la cocción. Retira y enfría.
3. Para el guacamole, machaca el aguacate con un tenedor hasta obtener un puré rústico. Mezcla con la cebolla, el cilantro, el jugo de limón y sazona a tu gusto.
4. Acompaña tus chips de kale con guacamole.

## CHIPS DE KALE con chía

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 116



## SOPA DE COL con tocino

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 58



### INGREDIENTES

- 3 rebanadas de tocino (*finamente picado*)
- 1 cdtita. de ajo (*finamente picado*)
- 2 tazas de col blanca (*cortada en tiritas*)
- 5 tazas de caldo de pollo
- 2 ramitas de cilantro
- sal y pimienta al gusto
- limón

### PROCEDIMIENTO

1. En una cacerola cocina el tocino a fuego medio hasta dorar. Agrega el ajo, la col y cocina por 5 minutos más o hasta que la col esté brillante.
2. Rellena con el caldo de pollo, deja que suelte el hervor, tapa y cocina 10 minutos. Sazona con sal y pimienta, agrega el cilantro y cocina 1 minuto más.
3. Sirve caliente acompañado de limón.

### INGREDIENTES

#### para las albóndigas

- 500g de carne molida de pollo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de perejil (*picado*)
- 1 cda. de perejil (*picado*)
- sal y pimienta al gusto

#### para decorar

- perejil chino

#### para la salsa

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 tazas de tomate verde
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles morita (*desvenados y sin semillas*)
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 ramita de cilantro
- ¼ de cdtita. de comino entero

### PROCEDIMIENTO

1. En un bowl, mezcla la carne molida de pollo con el ajo en polvo, cebolla en polvo, perejil, cilantro, sazona con sal y pimienta.
2. Con ayuda de tus manos, forma las albóndigas y reserva.
3. Calienta el aceite a fuego medio en una cacerola y fríe los tomates, ajo y chiles por 5 minutos. Rellena con el caldo de pollo, cilantro y comino, cocina por 5 minutos. Enfría ligeramente.
4. Licúa la preparación anterior hasta obtener una salsa tersa.
5. Fríe nuevamente la salsa con un poco más de aceite y cocina por 10 minutos a fuego medio, agrega las albóndigas; tapa y cocina hasta que las albóndigas estén cocidas.
6. Sirve las albóndigas y decora con perejil.

## ALBÓNDIGAS DE POLLO en salsa de chile morita

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 500



# ENSALADA DE ARRACHERA con vinagreta a las finas hierbas

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 295



## INGREDIENTES

*para la arrachera*

- 400g de arrachera cortada en tiritas
- sal y pimienta al gusto
- 1 cdita. de aceite de oliva

*para la vinagreta*

- 3 cdas. de vinagre blanco
- ½ cdita. de mostaza Dijon
- ½ cdita. de romero fresco
- ½ cdita. de tomillo fresco
- ½ cdita. de orégano fresco
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 tazas de mezcla de lechugas
- 1 tazas de espinaca baby
- 1 taza de corazones de alcachofa  
(en mitades)

## PROCEDIMIENTO

1. Sazona la arrachera con sal y pimienta y cocina en un sartén a fuego medio con aceite de oliva al término deseado. Retira y reserva.
2. Para la vinagreta, licúa el vinagre blanco con la mostaza, el romero, el tomillo, el orégano, la sal y la pimienta. Sin dejar de licuar, agrega el aceite de oliva en forma de hilo hasta emulsionar.
3. En un bowl mezcla la lechuga con las espinacas, los corazones de alcachofa, la arrachera y la vinagreta. Sirve y disfruta.

# día 4

*desayuno*

---

TACOS DE  
**tortilla de huevo**

*colación*

---

ENSALADA PICOSITA  
**de pepino y cilantro**

*comida*

---

ARROZ POBLANO  
**de brócoli**

CALABAZAS RELLENAS  
**de ensalada cremosa de pollo**

*cena*

---

ENSALADA VERDE  
**con camarones**

*total de calorías por día: 1,090*

## TACOS DE tortilla de huevo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 347



\*puedes comer hasta 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 cdita. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo (*picado*)
- 1 taza de champiñones
- ½ taza de setas
- 2 portobellos
- 1 calabaza (*en cubitos*)
- 1 taza de espinacas
- sal y pimienta al gusto
- 8 huevos
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- aceite en aerosol
- 1 aguacate en rebanadas

### PROCEDIMIENTO

1. En un sartén a fuego medio, calienta el aceite de oliva y cocina el ajo y los hongos hasta que suelten su jugo. Agrega la calabaza y las espinacas, sazona con sal y pimienta, cocina hasta que las verduras estén cocidas. Retira y reserva.
2. En un bowl, bate el huevo con la sal, la pimienta, el ajo en polvo y la cebolla en polvo.
3. En un sartén de teflón, rocía un poco de aceite en aerosol y cocina un poco de la mezcla de huevo a fuego medio-bajo formando una tortilla. Cocina hasta que esté bien cocida y retira, repite hasta obtener cuatro tortillas.
4. Rellena las tortillas de huevo con la mezcla de hongos y sirve con aguacate, disfruta.

### INGREDIENTES

- 4 pepinos
- 4 limones
- 4 cditas. de salsa de soya
- 1 cdita. de hojuelas de chile
- cilantro al gusto (*finamente picado*)

### PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla corta los pepinos en rodajas muy delgadas.
2. En un bowl mezclalos pepinos con el jugo de limón, la salsa soya, las hojuelas de chile y el cilantro picado.
3. Sirve y disfruta.

## ENSALADA PICOSITA de pepino y cilantro

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 109



\*puedes comer hasta 3 porciones

## “ARROZ” POBLANO de brócoli

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 120

\*puedes comer hasta 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 brócoli (*en piezas pequeñas*)
- 1 diente de ajo
- 2 chiles poblanos (*tatemados, sudados, sin piel y sin semillas*)
- ½ taza de caldo de verduras
- sal al gusto
- 1 cda. de aceite
- 1 taza de rajas poblanas
- cilantro (*para decorar*)

### PROCEDIMIENTO

1. Coloca en el procesador el brócoli y procesa hasta tener una consistencia de “arroz”.
2. Licúa el ajo con los chiles poblanos, el caldo de verduras, la cebolla en polvo y la sal, hasta obtener una mezcla homogénea.
3. En una olla, calienta el aceite a fuego medio y cocina el brócoli unos minutos. Agrega la mezcla anterior y las rajas, cocina a fuego bajo hasta que se consuma el líquido. Rectifica sazón.
4. Sirve el arroz decorado con cilantro.

### INGREDIENTES

- 4 calabazas italianas
- 2 tazas de pollo (*cocido y deshebrado*)
- ⅓ de taza de mayonesa de chiles
- 1 cda. de mostaza amarilla
- ¼ de taza de cilantro picado
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de tocino picado
- 1 cda. de cebolla en polvo
- ½ cda. de ajo en polvo
- sal y pimienta al gusto
- cilantro (*para decorar*)

### PROCEDIMIENTO

1. Calienta una ollita con agua y sal, cuando hierva agrega las calabazas y cocina por 5 minutos. Escurre y enfría.
2. Para la ensalada, en un bowl mezcla el pollo deshebrado con la mayonesa de chiles, la mostaza, el cilantro, el apio, el tocino frito, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
3. Con ayuda de un cuchillo, corta las puntas de las calabazas, corta a la mitad a lo largo y ahueca con ayuda de una cuchara.
4. Rellena las calabazas con la ensalada y decora con cilantro fresco. Sirve.

## CALABAZAS RELLENAS de ensalada cremosa de pollo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 218



# ENSALADA VERDE con camarones

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 296



## INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de limón
- 1 chile serrano
- ¼ de pepino (*sin semillas ni cáscara*)
- sal al gusto
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 500g de camarones (*limpios y sin cáscara*)
- ¼ de taza de apio (*finamente picado*)
- 2 tazas de lechuga
- 1 taza de espinaca
- ½ taza de arúgula
- ¼ de cebolla morada (*fileteada*)
- 1 aguacate (*en cubos*)
- ½ taza de jitomates cherry
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen

## PROCEDIMIENTO

1. Licúa el jugo de limón con el chile serrano, el pepino, la sal, el ajo y la cebolla en polvo.
2. Marina los camarones con la mezcla anterior durante 20 minutos en refrigeración o hasta que cambien de color.
3. En un bowl mezcla los camarones con el apio con la lechuga, la espinaca, la arúgula, la cebolla morada, el aguacate y los jitomates. Adereza con un poco de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta. Disfruta.

# día 5

*desayuno*

---

HUEVOS AHOGADOS  
**con nopales en salsa verde**

*colación*

---

ALCACHOFA HORNEADA  
**con mayonesa de chiles**

*comida*

---

POLLO ROSTIZADO  
**al guajillo**

PURÉ DE COLIFLOR  
**con aceite de hierbas**

*cena*

---

CHAYOTES RELLENOS  
**de salpicón**

*total de calorías por día: 1,133*

# HUEVOS AHOGADOS con nopales en salsa verde

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 228



## INGREDIENTES

- 1 cdita. de bicarbonato de sodio y 1 de sal
- 4 nopales en tiritas
- para la salsa*
- 2 dientes de ajo (*con cáscara*)
- 6 tomates verdes
- 2 chiles serrano
- 1 chiles poblano
- 3 granos de pimienta gorda
- 1 cdita. de comino entero
- ¼ de taza de caldo de pollo
- 1 cda. de cilantro
- 1 cda. de epazote
- 1 hoja santa
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 hoja santa
- 1 cdita. de aceite de canola
- 8 huevos

## *para servir*

- ½ aguacate (*en gajos*)
- 1 chile serrano (*en rodajas*)
- 2 cdas. de queso cotija
- cilantro al gusto

## PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua, bicarbonato de sodio y sal, cocina los nopales hasta que estén suaves. Escurre y reserva.
2. Para la salsa, en un comal a fuego alto asa los ajos, los tomates, los chiles (*desvenados y sin semillas*), la pimienta gorda y el comino. Retira y pela los ajos.
3. Licúa las verduras asadas junto con el caldo de pollo, cilantro, epazote, hoja santa, cebolla en polvo y sal al gusto hasta obtener una salsa tersa.
4. Fríe la salsa con un poco de aceite de canola en una olla y cocina alrededor de 20 minutos. Agrega los nopales y los huevos uno a uno sin romperlos. Tapa y cocina de 12 a 15 minutos o hasta que los huevos estén cocidos pero la yema tierna. Rectifica sazón.
5. Sirve dos huevos por porción en un plato hondo con salsa y nopales. Decora con aguacate, chile serrano, queso Cotija y cilantro.

## INGREDIENTES

- 4 alcachofas (*limpias y sin tallo*)
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 limón amarillo
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta negra molida
- ½ taza de mayonesa
- 2 cdas. de mostaza Dijon
- 1 cda. de polvo de chiles
- 1 cdita. de jugo de limón
- ½ cdita. de cebolla en polvo
- ¼ de cdita. de ajo en polvo

## PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Abre las alcachofas ligeramente y colócalas en una charola con papel aluminio. Baña con el aceite de oliva y el jugo de limón, sazona con sal y pimienta. Envuélvelas con el papel aluminio y hornea alrededor de 50 minutos o hasta que estén suaves. Retira y enfría ligeramente.
3. Para el aderezo, en un bowl mezcla la mayonesa con la mostaza, el polvo de chiles, el jugo de limón, la cebolla y el ajo en polvo. Sazona con sal y pimienta.
4. Sirve las alcachofas con el aderezo.

# ALCACHOFA HORNEADA con mayonesa de chiles

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 151



# POLLO ROSTIZADO al guajillo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 408



## INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo (*con cáscara*)
- 7 chiles guajillo (*desvenados y sin semillas*)
- 1 taza de mantequilla (*a temperatura ambiente*)
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de orégano seco
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta
- 1 pollo (*con piel, limpio y abierto en mariposa*)

## PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. En un comal, asa los ajos con cáscara y los chiles guajillos. Retira, pela los ajos y pícalos. Licúa los chiles hasta obtener un polvo fino.
3. En un tazón, mezcla la mantequilla con los ajos picados, el polvo de chile guajillo, la cebolla en polvo, el orégano, la sal y la pimienta.
4. Barniza el pollo con la mezcla de mantequilla por todos lados, incluyendo entre la piel y la carne. Colócalo en una charola para horno y hornea durante 30 minutos.
5. Retira el pollo del horno, vuelve a barnizar con la mantequilla y baja la temperatura del horno a 180°C.
6. Hornea nuevamente por 40 minutos más o hasta que esté bien cocido. Retira y sirve, acompaña con una ensalada verde.

## INGREDIENTES

- 1 coliflor (*en trozos pequeños*)
- 2 cdas. de mantequilla
- al gusto de sal y pimienta
- ¼ de cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de ralladura de limón amarillo
- 1 cda. de perejil (*finamente picado*)
- 1 cda. de eneldo (*finamente picado*)
- 1 ramita de perejil fresco (*para decorar*)

## PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua hirviendo y sal, cocina la coliflor durante 35 minutos o hasta que esté muy suave. Escurre y enfría ligeramente.
2. Procesa la coliflor en un procesador para alimentos con la mantequilla hasta obtener un puré terso. Sazona con sal y pimienta. Reserva caliente.
3. En una olla a fuego bajo, calienta el aceite de oliva. Una vez que esté muy caliente, retira y agrega la ralladura de limón, deja que infusione unos minutos. Enfría
4. Mezcla el aceite infusionado con el perejil y el eneldo.
5. Sirve el puré de coliflor y vierte un poco del aceite encima, decora con una ramita de perejil. Sirve.

# PURÉ DE COLIFLOR con aceite de hierbas

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 77



# CHAYOTES RELLENOS de salpicón

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 269



## INGREDIENTES

- suficiente de agua
- sal al gusto
- 2 chayotes (*pelados y cortados a la mitad*)
- 1 ½ tazas de falda de res (*cocida y deshebrada*)
- ¼ de cebolla morada (*finamente picada*)
- 2 tomates verdes (*en cubitos*)
- 2 chiles serranos (*en rodajas*)
- 1 taza de lechuga (*finamente picada*)
- 1 cda. de cilantro (*finamente picado*)
- 1 cdita. de orégano seco
- ¼ de taza de jugo de limón
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de vinagre blanco
- sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de vinagre blanco
- ½ aguacate (*en rebanadas*)

## PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua hirviendo y sal, cuece los chayotes hasta que estén suaves, alrededor de 15 minutos. Retira, escurre y reserva.
2. En una tabla y con ayuda de una cuchara, ahueca el chayote y pica finamente el relleno.
3. Para el salpicón, en un tazón mezcla la carne deshebrada con la cebolla morada, el tomate verde, el chile serrano, la lechuga, el cilantro, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva, el vinagre, el relleno de chayote la sal y la pimienta.
4. Rellena los chayotes con el salpicón y decora con aguacate.

# día 6

*desayuno*

---

NOPALES RELLENOS  
**de huevo con chorizo**

*colación*

---

ROLLITOS DE LECHUGA  
**rellenos de jamón y aguacate**

*comida*

---

HAMBURGUESA BAJA EN  
CARBOHIDRATOS  
**con jalapeño y papas zucchini**

*cena*

---

ENSALADA CREMOSITA  
**de col y pollo**

*total de calorías por día: 1,299*

## NOPALES RELLENOS de huevo con chorizo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 283



### INGREDIENTES

- 1 taza de chorizo
- 4 huevos
- sal y pimienta al gusto
- 8 nopales baby
- 1 cdita. de orégano seco
- para el pico de gallo
  - 1 jitomate (en cubitos)
  - 2 tomates verdes (en cubitos)
  - ¼ de cebolla (picada)
  - 2 chiles serranos (picados)
  - 1 cda. de cilantro (picado)
  - 2 cdas. de jugo de limón

### PROCEDIMIENTO

1. En un sartén a fuego medio, fríe el chorizo hasta dorar. Agrega los huevos y mezcla para integrar, cocina hasta tener huevo revueltos bien cocidos, sazona y reserva.
2. Asa los nopales a fuego medio en un comal o sartén parrilla por ambos lados hasta que estén cocidos. Sazona con un poco de sal, pimienta y orégano.
3. Para el pico de gallo, mezcla todos los ingredientes.
4. Coloca un poco de huevo revuelto sobre un nopal y coloca otro encima. Sirve con pico de gallo.

### INGREDIENTES

- 12 hojas de lechuga francesa
- 12 rebanadas de pechuga de pavo
- 1 ½ aguacate (en gajos)
- 1 cdita. de orégano
- sal al gusto
- para el aderezo
  - ¼ de taza de mayonesa
  - 1 cdita. mostaza
  - 1 cdita. de jugo de limón
  - 1 cda. de jugo de limón
  - 1 cdita. de polvo de chiles

### PROCEDIMIENTO

1. Coloca sobre las hojas de lechuga una rebanada de pechuga de pavo, una rebanada de aguacate y sazona con orégano y sal. Enrolla.
2. Mezcla la mayonesa con la mostaza, el jugo de limón y el polvo de chiles.
3. Sirve los rollitos con el aderezo de mayonesa.

## ROLLITOS DE LECHUGA rellenos de jamón y aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 212



# HAMBURGUESA BAJA EN CARBOHIDRATOS con jalapeño y papas zucchini

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 432



## INGREDIENTES

- 2 calabazas italianas (en rebanadas delgadas)
- aceite en aerosol
- 1 cda. de paprika
- sal y pimienta al gusto
- 600g de carne molida de res
- 1 huevo
- 1 cda. de ajo (picado)
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cda. de perejil (picado)
- 1 cda. de jalapeño (picado)
- 100g de queso cheddar (en cubitos)
- 1 cda. de aceite vegetal

## PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En una charola para horno acomoda las calabazas y rocía con aceite en aerosol, espolvorea la paprika, sal y pimienta. Hornea 15 minutos o hasta que estén crujientes, volteando de vez en cuando. Reserva.
3. En un bowl mezcla la carne molida de res con el huevo, el ajo, la cebolla, el perejil, el jalapeño, sazona con sal y pimienta.
4. Con ayuda de tus manos, forma hamburguesas y rellena con los cubitos de queso cheddar.
5. En un sartén a fuego medio, calienta el aceite y cocina las hamburguesas por 10 minutos o hasta que estén cocidas.
6. Sirve las hamburguesas con las chips de calabaza.

## INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo (cocida y deshebrado)
- 2 tazas de col blanca (en tiritas)
- 1 taza de mayonesa
- 2 cdas de mostaza
- 1 cda. de vinagre blanco
- sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

1. En un bowl mezcla el pollo con la col, la mayonesa, la mostaza, el vinagre, sazona con sal y pimienta.
2. Sirve y disfruta.

# ENSALADA CREMOSITA de col y pollo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 372



# día 7

*desayuno*

---

OMELETTE CON CHAMPIÑONES  
**en salsa verde**

*colación*

---

CARPACCIO  
**de pepino y calabaza**

*comida*

---

CONSOMÉ DE POLLO  
**con arroz de coliflor**

TARTAR DE SALMÓN  
**y chile serrano**

*cena*

---

CHILE ANCHO RELLENO  
**de pollo con nopales**

*total de calorías por día: 1,130*

# OMELETTE CON CHAMPIÑONES en salsa verde

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 204



## INGREDIENTES

para la salsa

- 8 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- 2 granos de pimienta gorda
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- ¼ de taza de caldo de pollo
- sal al gusto
- 2 cditas. de aceite vegetal

para el relleno

- 1 diente de ajo (*picado*)
- 2 champiñones (*fileteados*)
- 1 taza de rajas poblanas
- 1 cda. de epazote
- 8 huevos
- aceite en aerosol

## PROCEDIMIENTO

1. Para la salsa, hierva los tomates y los chiles en una olla con agua hirviendo hasta que cambien de color. Escurre y licúa junto con el ajo, cilantro, pimienta gorda, cebolla en polvo, caldo de pollo y sal hasta obtener una salsa tersa.
2. En una olla a fuego medio, calienta una cucharadita de aceite y fríe la salsa por 10 minutos y reserva.
3. Para el relleno, en un sartén a fuego medio cocina el ajo con una cucharadita de aceite hasta que esté brillante, agrega los champiñones y cocina unos minutos, añade el chile poblano, el epazote y sazona con sal y pimienta a tu gusto. Reserva.
4. Para el omelette, bate los huevos en un bowl con un poco de sal y pimienta. Calienta un sartén de teflón a fuego medio y rocía un poco de aceite en aerosol. Vierte un poco de la mezcla de huevo, cocina por 5 minutos hasta que esté cocido y repite hasta tener 4 omelettes.
5. Rellena cada omelette con los champiñones, sirve en un palto y salsea, decora con epazote fresco.

## INGREDIENTES

- 2 pepinos
- 2 calabazas italianas
- sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de aceite de oliva

para la vinagreta

- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de cilantro
- 1 chile serrano

para servir

- 1 taza de arúgula
- 4 cdas. de queso parmesano
- 1 cda. de ralladura de limón amarillo

## PROCEDIMIENTO

1. Con ayuda de un cuchillo muy filoso, corta el pepino y la calabaza en rodajas muy finas. Reserva.
2. Para la vinagreta, licúa el jugo de limón con el ajo, el cilantro, el chile serrano, la sal y la pimienta. Sin dejar de licuar agrega el aceite de oliva en forma de hilo hasta emulsionar.
3. Acomoda las rebanadas de pepino en un plato alternando con la calabaza. En el centro coloca un poco de arúgula, queso parmesano y ralladura de limón. Adereza con la vinagreta y disfruta.

# CARPACCIO de pepino y calabaza

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 196



\*puedes comer hasta 2 porciones

## CONSOMÉ DE POLLO con arroz de coliflor

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 105



### INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo (*con hueso y sin piel*)
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de laurel
- sal al gusto
- 1 coliflor (*en trozos pequeños*)
- 2 chayotes (*sin cáscara y en cubitos*)
- 2 calabazas (*en cubitos*)
- 2 chile serranos (*picados*)

para servir

- 1 aguacate
- cilantro (*picado*)
- limón

### PROCEDIMIENTO

1. Para el caldo, en una olla calienta el agua y cocina la pechuga de pollo con el ajo, el laurel y la sal. Tapa y hierva hasta que la pechuga esté cocida, alrededor de 40 minutos.
2. Retira la pechuga de pollo, enfría y desmenuza. Cuela el caldo de pollo para quitar las impurezas y la grasa.
3. Procesa la coliflor en un procesador para alimentos hasta obtener trozos muy pequeños con una consistencia de “arroz”.
4. Regresa el caldo a cocción, una vez que suelte el hervor agrega los chayotes y cocina unos minutos sin destapar la olla. Añade las calabazas y el chile serrano, cuece hasta que estén suaves. Una vez que las verduras estén cocidas, incorpora la coliflor y el pollo, cocina 5 minutos más y sazona.
5. Sirve el caldo de pollo con aguacate, cilantro y unas gotitas de limón.

### INGREDIENTES

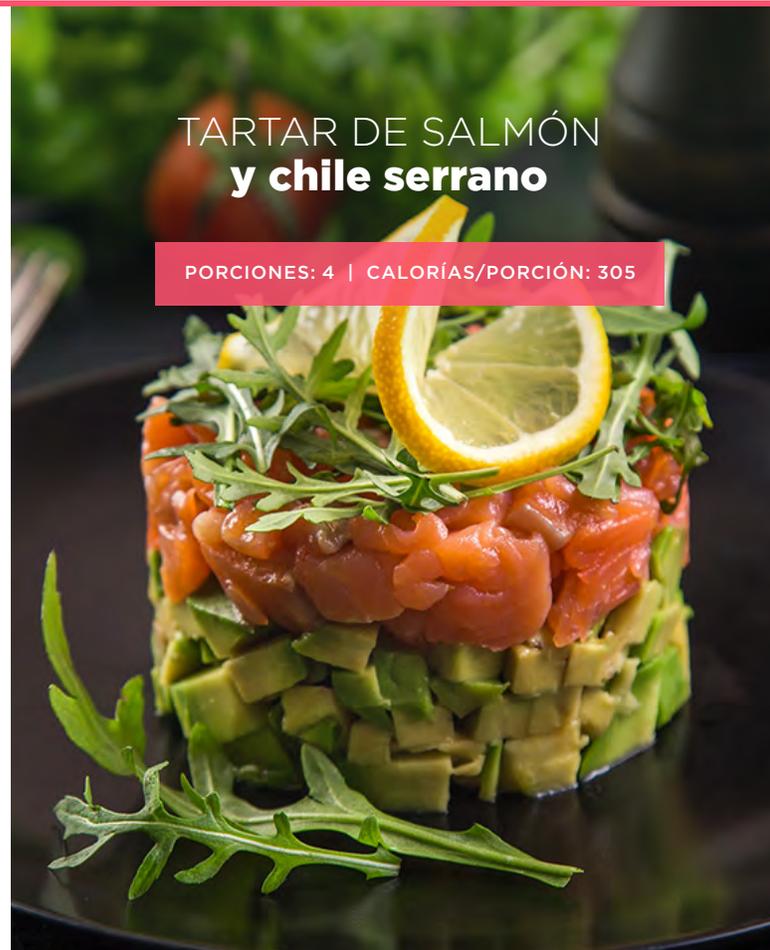
- ¼ de taza de salsa de soya
- 2 cdas. de aceite de ajonjolí
- 1 cda. de jengibre
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 chile serrano sin semillas
- 400g de salmón (*en cubitos*)
- 1 aguacate (*en cubitos*)
- ½ taza de pepino (*en cubitos*)
- 1 taza de germen de alfalfa (*para decorar*)

### PROCEDIMIENTO

1. Licúa la salsa de soya con el aceite de ajonjolí, el jengibre, el ajo, el jugo de limón y el chile serrano hasta obtener una mezcla homogénea.
2. En un bowl, mezcla el salmón con el aguacate y el pepino. Vierte la preparación anterior y marina 10 minutos.
3. Sirve en aros de 5 cm de diámetro presionando ligeramente para compactar. Desmolda y decora con germen de alfalfa. Disfruta.

## TARTAR DE SALMÓN y chile serrano

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 305



# CHILE ANCHO RELLENO de pollo con nopales

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 320

## INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo (*finamente picado*)
- 2 tazas de nopales (*en cubitos*)
- 1 taza de pollo (*cocido y deshebrado*)
- 1 cdita. de orégano
- ¼ de cdita. de comino molido
- sal y pimienta al gusto
- 4 chiles anchos
- suficiente de agua

### *para el pico de gallo*

- 2 aguacates
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 diente de ajo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cda. de cilantro
- 1 cda. de jugo de limón
- cilantro (*para decorar*)

## PROCEDIMIENTO

1. Para el relleno, calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego medio y cocina el ajo, agrega los nopales, cocina hasta que suelten la baba. Añade el pollo y sazona con orégano, comino, sal y pimienta. Reserva.
2. Corta los chiles por en medio cuidando de no cortarlos por completo, retira las semillas y desvénalos.
3. En una olla con agua hirviendo, remoja los chiles unos minutos hasta suavizar. Escurre y reserva.
4. Para la salsa, licúa el aguacate con el caldo de pollo, el ajo, la cebolla en polvo, el cilantro, el jugo de limón, sal y pimienta hasta obtener una salsa tersa.
5. Rellena los chiles con el guisado de pollo con nopales, sirve la salsa a manera de espejo en un plato, coloca uno de los chiles y decora con una ramita de cilantro fresco.