RETO KETO
kiwilimón

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 cdita. de sal
- 1 cdita. 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 orégano, sirve y disfruta.

ESPÁRRAGOS ASADOS
con jamón

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 311

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.

ARRACHERA
con chimichurri

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 422

INGREDIENTES

para el chimihurri

- 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 pimentóndurante 30 minutos en refrigeración.

3. Calienta un sarténa 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.

ESPAGUETI DE CALABAZA
con crema de aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 145

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.

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

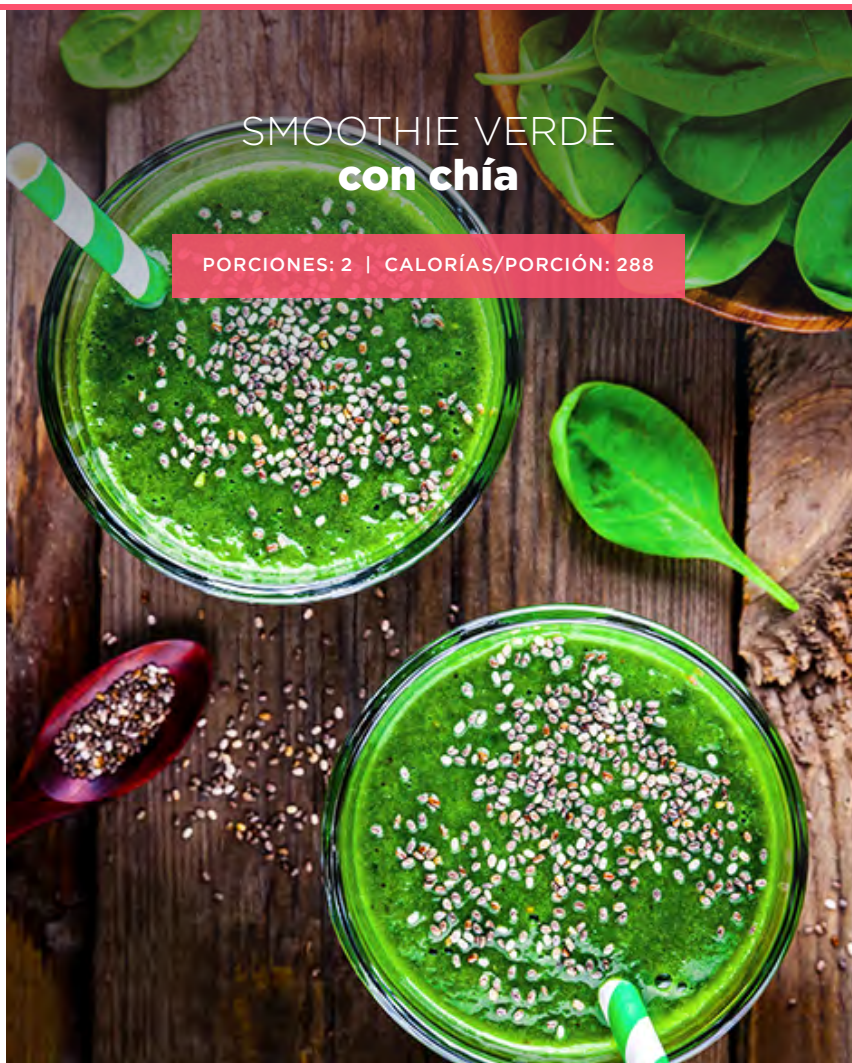
1. Precalienta el horno a 200° C.

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.



SMOOTHIE VERDE **con chía**

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 288

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.

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.

ROLLITOS DE PEPINO
rellenos de ensalada de atún

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 165

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.

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.

CHIPS DE KALE
con chía

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 116

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.

SOPA DE COL **con tocino**

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 58

INGREDIENTES

- 3 rebanadas de tocino *(finamente picado)*
- 1 cdita. 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 mediohasta dorar. Agrega el ajo, la col y cocina por 5 minutos más o hasta que la col esté brillante.

2. Rellena conel 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.

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

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 500

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 cdita. 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.

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

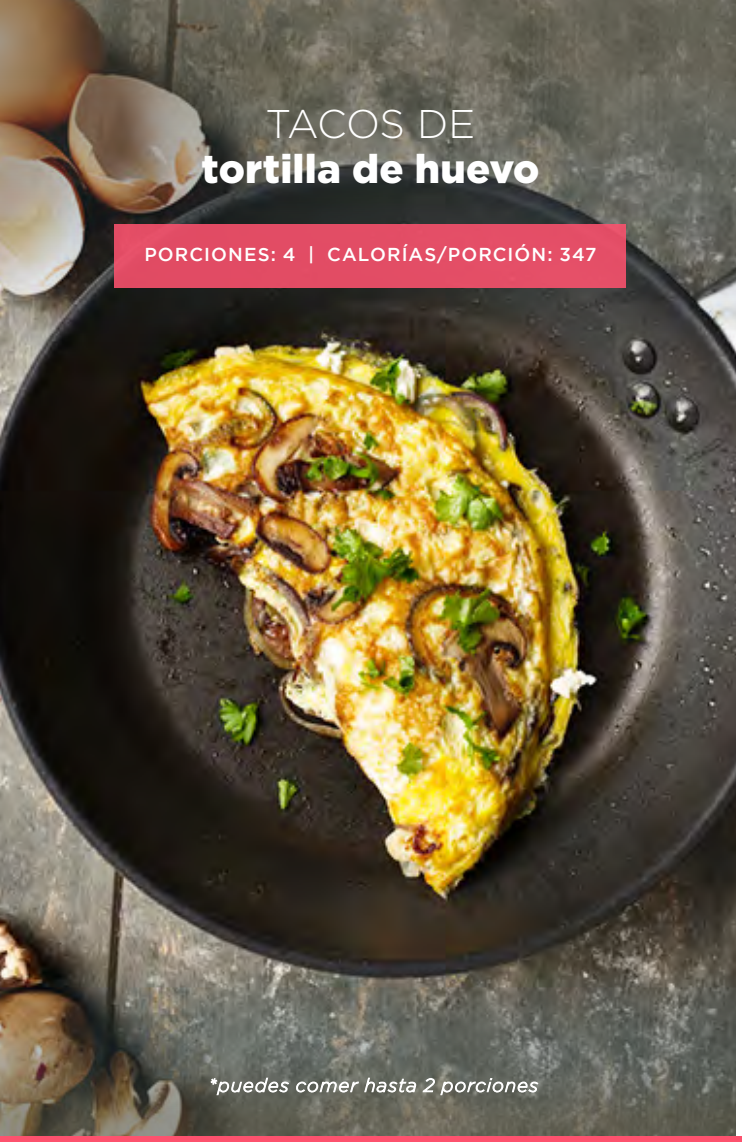
ARROZ POBLANO
de brócoli

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.

ENSALADA PICOSITA **de pepino y cilantro**

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 109

**puedes comer hasta 3 porciones*

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.

“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 tazade 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 ajocon loschiles poblanos, el caldode verduras, la cebolla en polvoy la sal, hasta obtener una mezcla homogénea.

3. En una olla, calienta el aceite a fuego medio y cocinael brócoliunos 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.

CALABAZAS RELLENAS **de ensalada cremosa de pollo**

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 218

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 cdita. de cebolla en polvo
- ½ cdita. 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.

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.

4Fríe 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. 5Sirve dos huevos por porción en un plato hondo con salsa y nopales. Decora con aguacate, chile serrano, queso Cotija y cilantro.

ALCACHOFA HORNEADA
con mayonesa de chiles

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 151

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.

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.

PURÉ DE COLIFLOR **con aceite de hierbas**

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 77

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.

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.

ROLLITOS DE LECHUGA
rellenos de jamón y aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 212

INGREDIENTES

- 12 hojas de lechuga francesa
- 12 rebanadas de pechuga de pavo
- 1 ½ aguacate *(en gajos)*
- 1cdita. 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.

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.

ENSALADA CREMOSITA
de col y pollo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 372

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

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

2. Sirve y disfruta.

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, hierve 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 pimenta a tu gusto. Reserva.

4. Para el omellete, 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.

CARPACCIO **de pepino y calabaza**

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 196

INGREDIENTES

- 2 pepinos
- 2 calabazas italianas

para la vinagreta

- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de cilantro
- 1 chile serrano
- sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de aceite de oliva

para servir

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

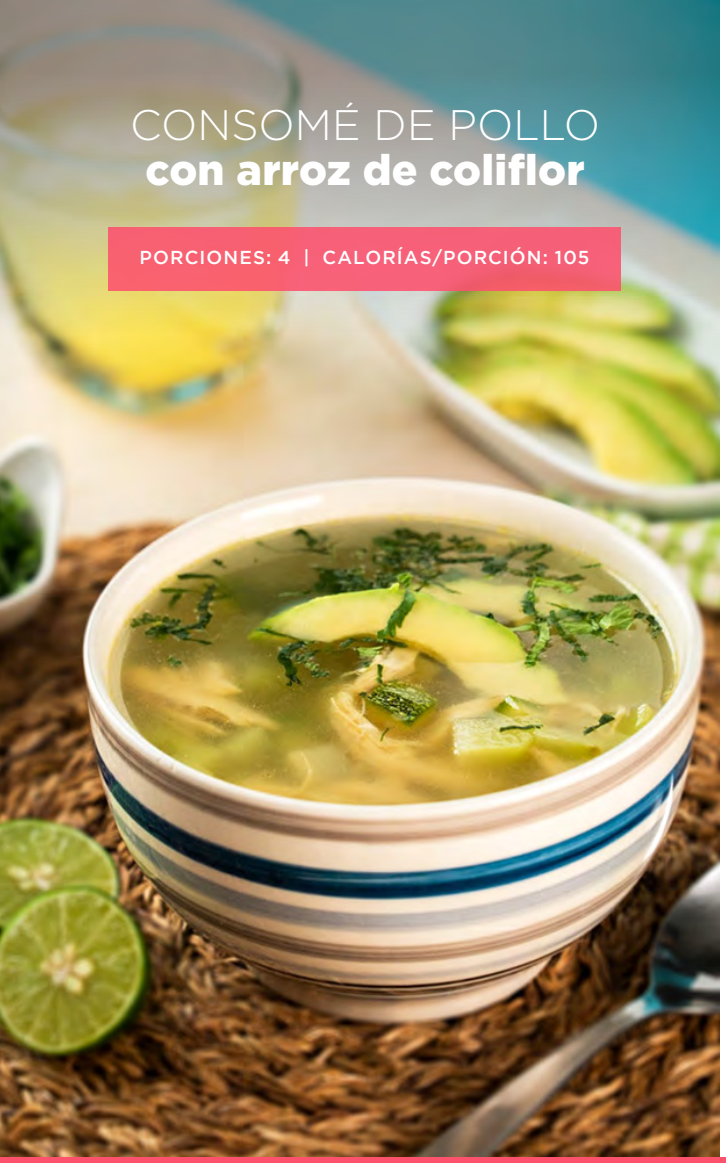
PROCEDIMIENTO

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 salyla 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.

*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 hierve 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.

TARTAR DE SALMÓN
y chile serrano

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 305

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 chle 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.

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.