

# #retokiwilimón



# **día** 1 1,160 calorías







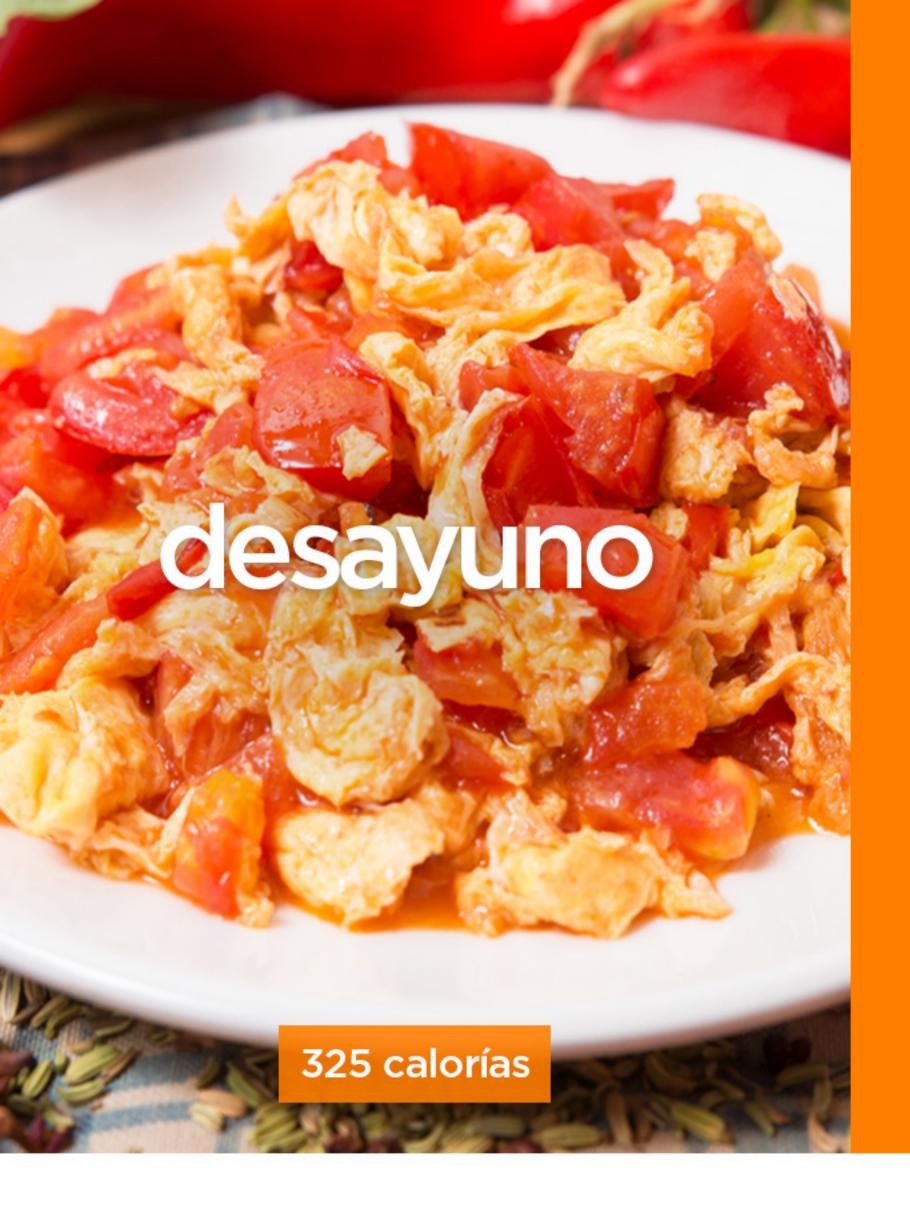




#retokiwilimón

#### iBienvenida 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, bátelo 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

- 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
- 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

- 4 filetes de salmón
   (200 gramos c/u aprox sin piel)
- ½ cebolla morada fileteada
- 1 taza de espinaca
- 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 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. 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.





### Almendras con Pasas

#### Ingredientes

- 8 almendras
- 1 cdita de pasas

#### Preparación

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

### Licuado de Fresa, Plátano y Amaranto

#### Ingredientes

- ½ taza de fresas lavadas y desinfectadas
- ½ plátano

- · 2 cdas. de amaranto
- · 1 taza de leche de almendra

- 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.

# día 2

1,304 calorías







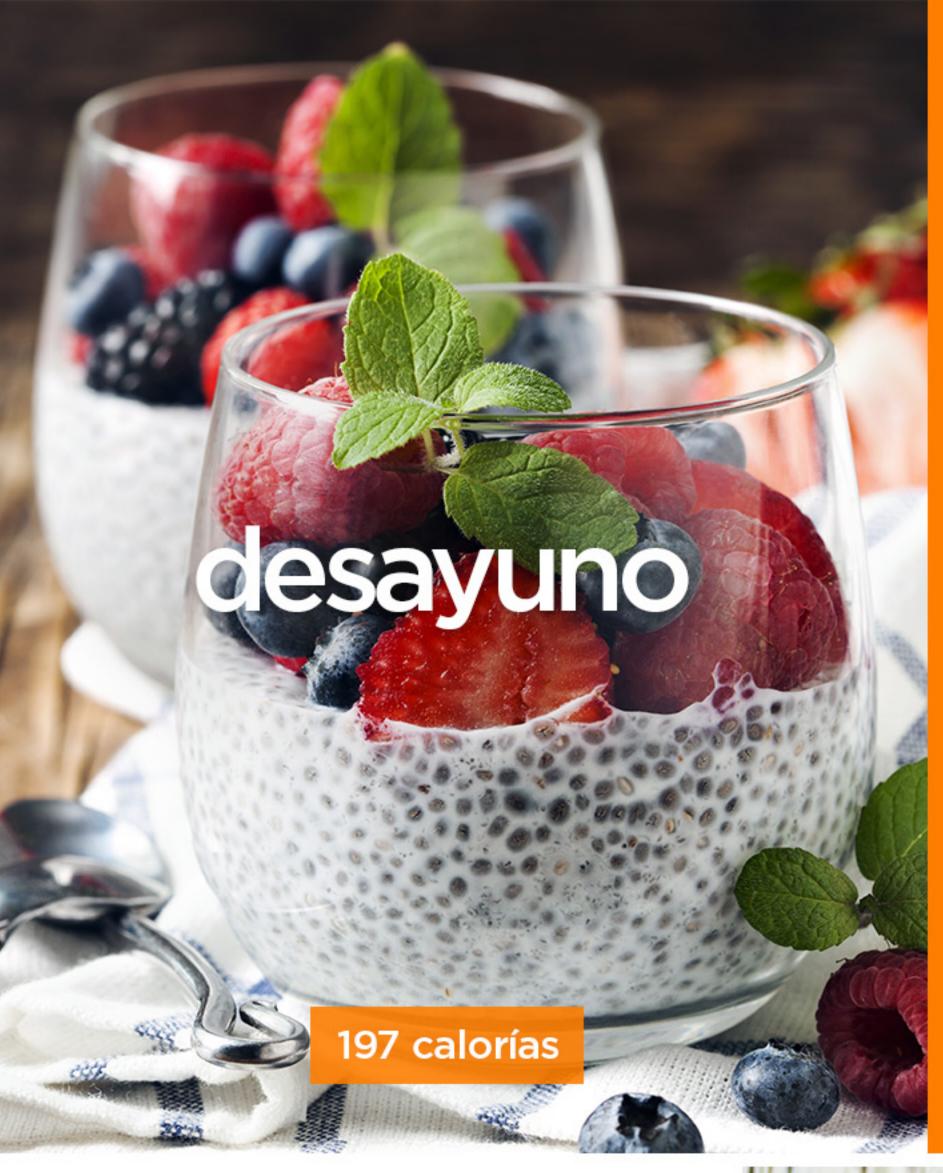




#retokiwilimón

#### Hoy comienza el segundo día del reto kiwilimón

¿Cómo te has sentido? iÁnimo, 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.



### 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.

# 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

- 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.





#### 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.



### 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.
- Una vez que tenga una consistencia sólida, agrégalo a un procesador de alimentos y añade la crema de cacahuate y la canela.
   Muele perfectamente hasta obtener la consistencia deseada.



### 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
- 1/2 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

- 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.

# **día 3**1,250 calorías



#retokiwilimón

#### Estamos en el tercer día de kiwilimón

¿Ha sido muy difícil? iSabemos 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.

# Pepino con Hummus de Garbanzo

#### 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

- 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.
- Lava el pepino, córtalo en bastones delgados y acompaña con el hummus.





### Ensalada de Atún con Papa y Jitomate Cherry

#### **Ingredientes**

- 1 ½ tazas de lechuga mixta lavada y desinfectada
- 1 lata de atún en agua
- ¼ de taza de jitomate cherry
- 1/3 de taza de papa
- ½ cda. de jugo de limón

- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ taza de cebolla morada corta en láminas

#### Preparación

- 1. Corta los jitomates cherry a la mitad. Pela la papa y córtala en cubos pequeños. Cuece los cubitos en agua hirviendo con sal por 5 minutos.
- Drena el agua y coloca los cubos en agua fría. Sácalos del agua y escúrrelos.
- 3. Combina las lechugas con el atún, la papa cocido, los jitomates cherry y la cebolla. Añade el jugo de limón, la sal y la pimienta.



## 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.



### Licuado de Manzana con Avena y Canela

#### Ingredientes

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

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

# día 4

1,378 calorías



#retokiwilimón

#### Vamos justo a la mitad del reto

iSiéntete 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 cdita. de sal
- ½ cdita. 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)

- 1. Cocina los edamames en agua hirviendo con 1 cucharada de sal por 6 minutos.
- 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.





### 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.





#### Sorbet de Fresa con Frambuesa

#### Ingredientes

- · 1 taza de fresas
- ½ taza de frambuesas
- ¼ de taza de leche de almendras
- 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.
- 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.

### 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

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

# **Clia 5**1,199 calorías





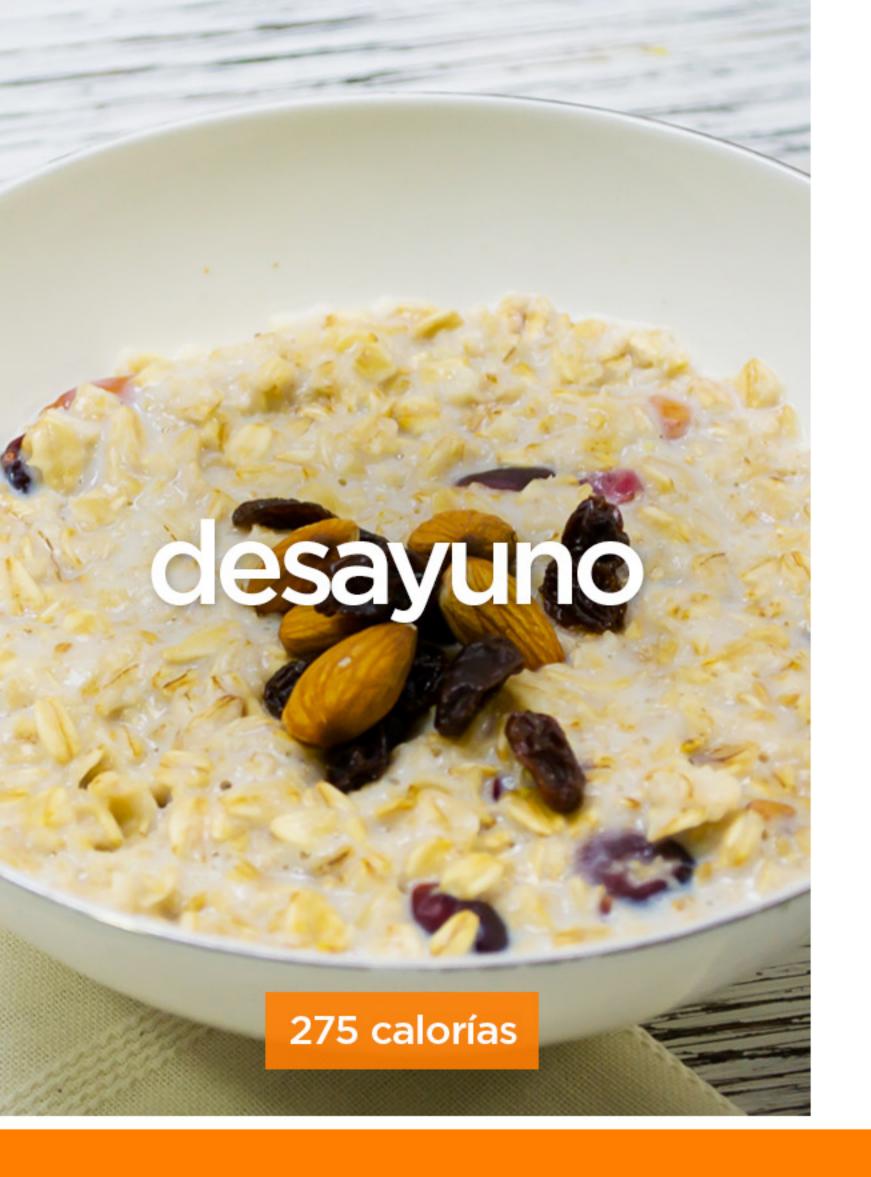




#retokiwilimón

#### Estás cada día más cerca de lograrlo

¿Emocionada? iSigue 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

- 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
- 1/3 de lechuga romana y separada en hojas
- 1 cda. de jugo de limón
- eneldos frescos al gusto
- sal de mar al gusto
- pimienta negra al gusto

- 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.





## 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
- 1/2 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.



### 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

- Corta la parte superior de la manzana para crear una tapa. Retira el corazón y luego extrae el interior de la manzana.
- Pica finamente lo que extrajiste de la manzana, combínalo con el endulzante, la canela en polvo y el vinagre de manzana.
- 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.



### Smoothie de Chía y Plátano

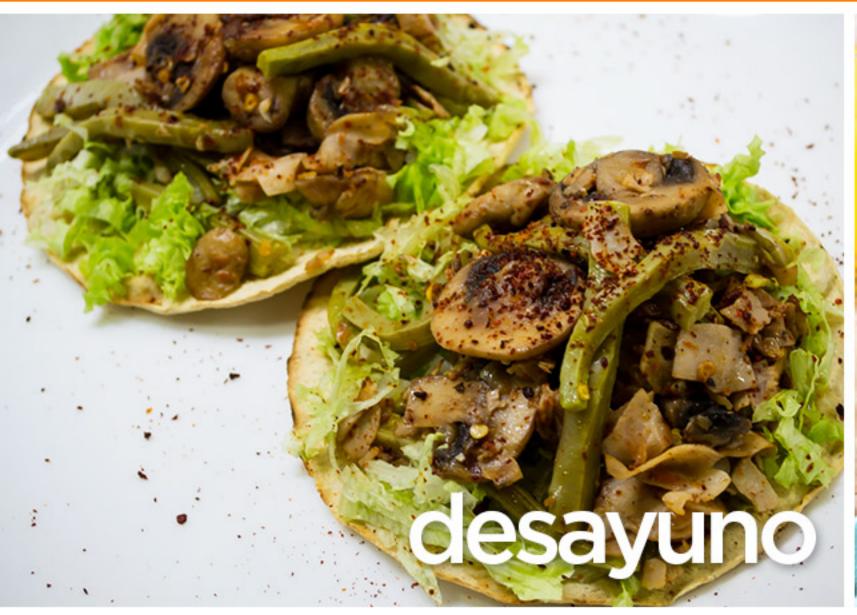
#### Ingredientes

- 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

- 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

1,270 calorías







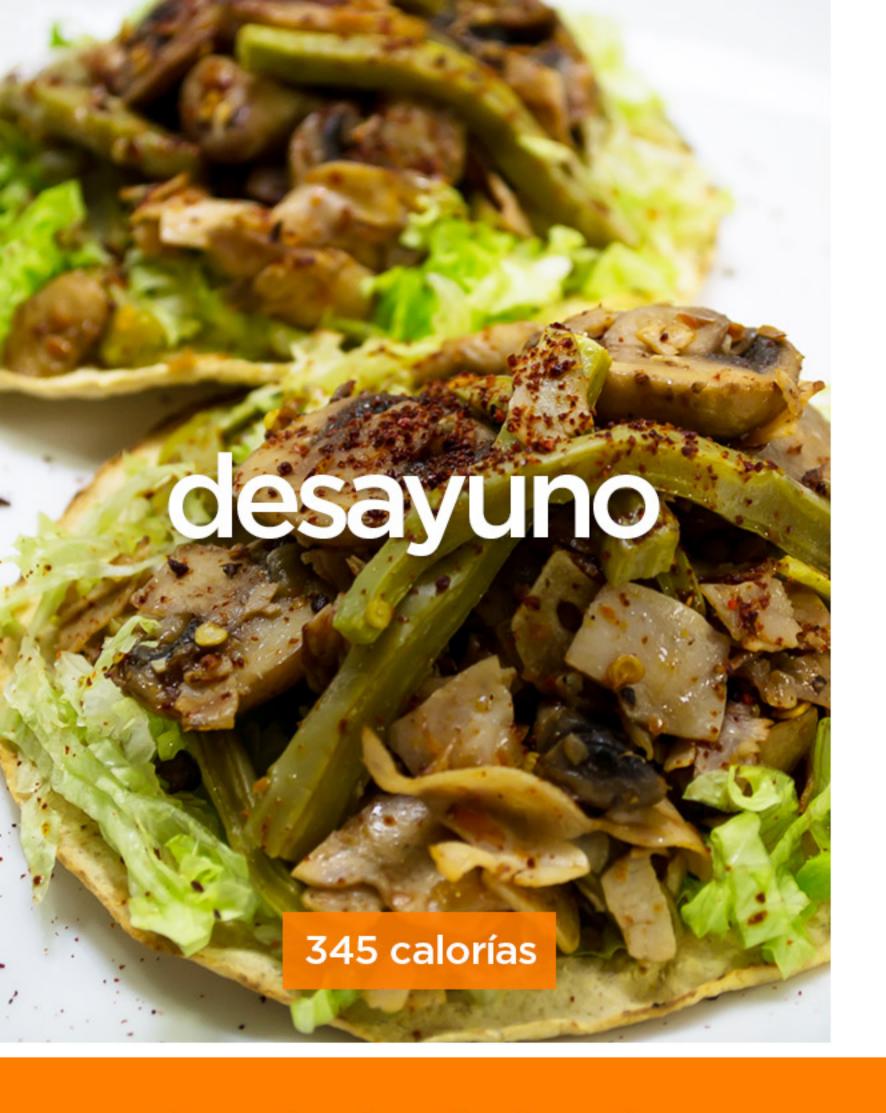




#retokiwilimón

#### Tan sólo dos días más y lograrás el reto kiwilimón,

iEs 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 fileteada al gusto

#### Preparación

- Corta los champiñones en rebanadas. Pica finamente el ajo y la cebolla. Corta bastones de nopal. Corta el chile seco.
- En una sartén agrega el aceite, una vez que esté caliente, añade la cebolla y el ajo, cuidando que no se te quemen.
- 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.

# Ensalada de Lechuga con Duraznos Parrillados

#### Ingredientes

- 1 durazno
- ¼ de cda. de margarina
- ½ cda. de azúcar mascabada
- ½ lechuga rosetta
- ½ taza de queso feta en cubitos
- 1/2 taza de nuez picada y tostada
- ¼ taza de almendra tostada y fileteada
- 1/2 taza de arándano deshidratado

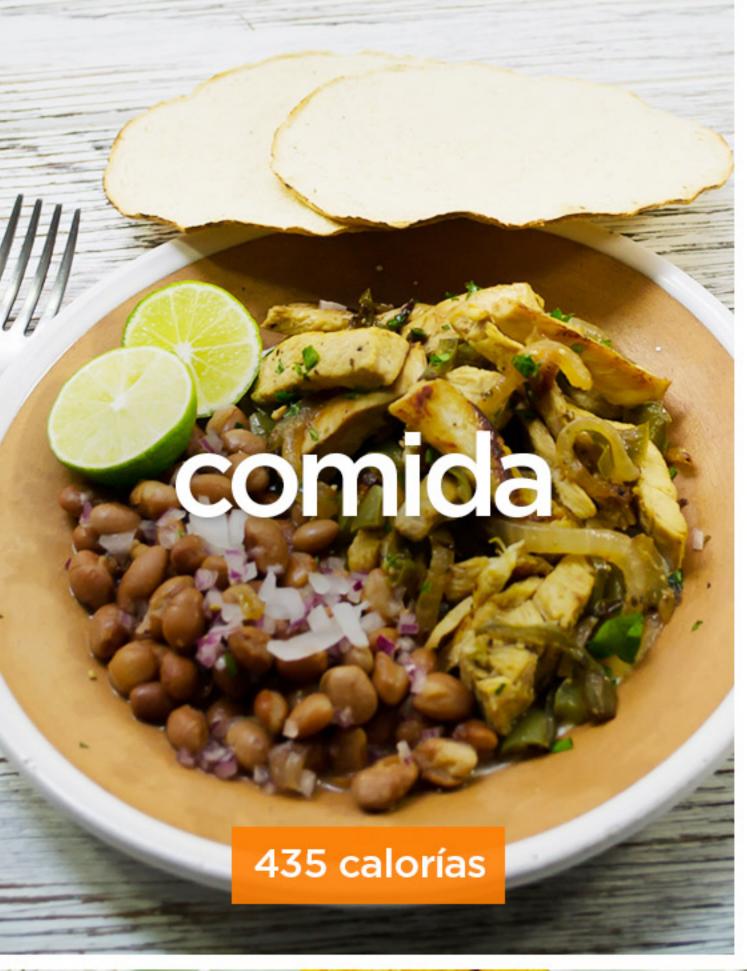
- ¼ taza de pepita tostada
- ¼ taza de aguacate en cubos

#### PARA LA VINAGRETA

- 1/2 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

- 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 rossetta 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.





### 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

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





## Plátano Macho al Comal con Canela

#### Ingredientes

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

#### Preparación

- 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.
- Corta rodajas de grosor medio y espolvorea la canela en polvo.

# 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

- 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.

# 1,336 calorías











#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.



### 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.

### 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

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





# 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. Salpimienta el pescado.
- Calienta una sartén y agrega aceite. Una vez caliente, añade el pescado a temperatura media.
- 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.





### 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 cherrypor 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.

# 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

- 1. Unta los frijoles en los nopales.
- 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.