



Dudas sobre el ayuno:
(899) 101 04 51

Desayunos

AYUNO DE DANIEL

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."
Filipenses 4:13 RVR1960

TIPO I -100 % VEGETAL



Avena con fruta

1/2 tz de hojuelas de avena
1 tz de leche vegetal + (almendra, coco o soya) + canela al gusto
1 tz de fruta (fresas, manzana, platano) + 1 cuch. almendras o nueces



Avocado toast

2 reb. de pan Ezekiel + ½ aguacate
1 tomate en rodajas
Aceite de oliva, sal y pimienta
1 cuch. semillas hemp o girasol
Mostaza (opcional)



Smoothie fresa platano

1 tz leche vegetal + ½ platano +
1 tz fresas congeladas
1 cuch. crema de cacahuete o almendras natural, canela y vainilla (extracto natural)



Pancakes de avena

Licuar 1 platano maduro +
½ tz harina de avena + ½ tz leche vegetal, vainilla y canela al gusto.
Mezcla los ingredientes y cocina a fuego medio.
Sirve con fruta fresca
1 cuch de nueces



Molletes

1 reb pan Ezekiel
½ tz frijoles naturales molidos
½ tz pico de gallo
½ pz de aguacate
Acompaña con 1 tz de fruta



Chia pudding

Sirve en un recipiente 3 cuch.
semillas de chia + 1 tz de leche vegetal + extracto de vainilla
Deja reposar la mezcla en el refrigerador durante toda la noche
Sirve con frutas frescas encima (fresas, blueberries, platano)

Comidas / Cenas



Sopa de lentejas

1 tz de lentejas cocidas
½ papa picada + verduras de tu preferencia
(tomate, zanahoria, cilantro, cebolla)
Acompaña con tostadas horneadas con ½ pz de aguacate



Chiles rellenos

2 chiles poblanos grandes
½ tz quinoa cocida (o arroz)
½ tz frijoles negros + ½ tz champinones, tomate y cebolla
½ tz elote desgranado + 1 cuch aceite de oliva + salsa de tomate casera



Ceviche de garbanzos

Mezcla pepino, tomate, cebolla morada y cilantro picado +
½ tz de garbanzos + 1 cdita de aceite de oliva + jugo de limon + pimienta y sal de mar (mezcla)
Acompaña con tostadas horneadas + ½ pz de aguacate



Taquitos de frijoles

Guisar: ½ tz pimientos rojo y amarillo + ¼ pz de cebolla + champinones + aceite de oliva, sal y pimienta
½ tz frijoles en bola
Sirve en 2 tortillas o tostadas de maiz + ½ pz de aguacate



Galletas de arroz con hummus

2 galletas de arroz
2-3 cuch. de hummus
½ pz aguacate + ½ pepino
1 cda aceite de oliva
Sal de mar y pimienta



Bowl oriental

1 cdita aceite de oliva o aguacate
1 tz calabacita, zanahoria, rallada, cebolla, brocoli ½ tz de elote amarillo
1/3 tz de arroz cocido



Toast de champinones

1 o 2 reb de pan Ezekiel
½ tz frijoles naturales molidos
½ tz champinones + 1 cda aceite de oliva, hojas de espinacas +
1 cuch. de ajonjolí o semillas hemp



Papas a la mexicana

1 pz papa chica en cubitos con tomate, cebolla y nopalitos
guisar con 1 cdita aceite de oliva
Acompaña con tostadas horneadas
½ pz de aguacate



Calabacita rellena

1 calabacita partida a la mitad (quitar semillas)
Rellena con ½ tz frijoles
½ de elote desgranado
Tomate y cebolla picado
Salsa de tomate casera

Menu elaborado por:
LN. Ana Laura Noriega



AYUNO DE DANIEL

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."
Filipenses 4:13 RVR1960

Desayunos



Huevo a la mexicana

½ tz nopalitos, tomate, cebolla
2 huevos (o 1 huevo + 2 claras)
½ tz frijoles naturales
½ pz aguacate



Avocado egg toast

2 reb. de pan Ezekiel
½ aguacate machacado
2 huevitos hervidos o revueltos
1 tomate en rodajas
Aceite de oliva, sal y pimienta



Smoothie mango

1 tz leche vegetal + 1 mango
congelado (o la fruta que prefieras)
½ tz de yogurt griego sin endulzar,
extracto de vainilla
1 cuch. linaza o crema de almendras



Yogurt con fruta

1 tz de yogurt natural o griego sin
endulzar
1 manzana o la fruta que prefieras
¼ tz de granola casera (tostar
hojuelas de avena con canela
extracto de vainilla y
1 cuch. almendras o nueces)



French toast

2 reb pan integral ezeziel
Remoja en la mezcla de 2 huevos
con canela, extracto de vainilla y
leche de almendras.
Lleva los panes al sartén
Decora con ½ tz de frutos rojos
1 cuch. almendras fileteadas



Rice cakes con huevo

2 galletas de arroz
2 huevos hervidos o revueltos
½ pz de aguacate machacado
1 tz espinacas con tomate

Comidas / Cenas



Caldo de pollo

1 pechuga de pollo hervida
1 tz verduras (zanahoria, apio,
chayote) + ½ pz de elote
½ pz de aguacate



Tacos de pescado

1 filete de pescado a la plancha
1 cdita aceite de oliva
2 o 3 tortillas de maíz
Ensalada de repollo + ½ pz aguacate



Pollo con papas

1 pechuga de pollo a la plancha
1 cdita aceite de oliva o aguacate
1 papa mediana en rodajas
salteada (sal y pimienta)
1 tz de brocoli al vapor



Pescado con camote

1 filete de pescado o salmon a la
plancha + 1 cdita aceite de oliva o
aguacate. Sazona con sal, pimienta,
ajo en polvo
Acompaña con ½ tz de camote en
cubitos + 1 tz verduras al vapor



Tinga de pollo

Pechuga de pollo deshebrada,
guisada con tomate, cebolla y
chipotle molido
Sirve en tostadas horneadas
Lechuga al gusto + ½ pz aguacate



Ceviche de atun

1 medallón de atun en cubitos
Marinado con jugo de limón, sal
Mezcla con pepino, tomate, cebolla
morada. Acompaña con galletas
saladas o tostadas horneadas +
½ pz aguacate



Sandwich de huevo

2 pz pan integral Ezekiel
2 huevos hervidos o revueltos
½ pz de aguacate
Hojas de espinacas y tomate



Ensalada de atun

1 sobre de atun en agua + ½ tz elote
(Puedes agregar 1 cuch. yogurt griego,
mostaza, aceite de oliva, limón sal y
pimienta)
Ensalada de lechuga + ½ pz aguacate
Acompaña con tostadas horneadas



Cottage con fruta

1 tz de queso cottage bajo en grasa
1 tz de fruta de tu preferencia
2 galletas de arroz en trocitos

Menu elaborado por:
LN. Ana Laura Noriega