

Día gratis

20

#RetoDesintoxicate

22

DESAYUNO	COMIDA	CENA
2 tz de melón o papaya con ½ tz de yogurt natural sin endulzar, canela y 2C de almendras fileteadas	Wok de pollo (receta) + Ensalada + ½ tz de arroz al vapor	Atún en sartén con champiñones y tomate + 2 tostadas horneadas + Coliflor asada

Wok de pollo

Salsa

- Jugo de ½ naranja
- 1 Cda de liquid aminos o soya reducida en sodio
- 1 diente de ajo
- 1 cdita de ralladura de naranja
- 1 cdita de jengibre

Vegetales y pollo

- 1 pechuga de pollo en cuadritos
- ¼ cebolla morada rebanada
- ½ tz de brócoli
- 1 tz de champiñones
- ½ zanahoria picada
- Sal y pimienta

- 1.Salpimentar el pollo y cocinar junto con la cebolla durante 5 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido
- 2.Agregar los vegetales picados y seguir cocinando durante 1-2 minutos
- 3.Licuar todos los ingredientes de la salsa e incorporar en la mezcla de vegetales y pollo, dejar cocinar la salsa durante 2-3 minutos
- 4.Servir el wok sobre una cama de ensalada o de arroz

TIP: si no consumes alguno de los ingredientes puedes cambiar por pescado y los vegetales que tú prefieras o simplemente omitir algo.