

# Plan 2

1,500 – 1,700 kcal diarias



## Almuerzo

### Sándwich integral de pavo y panela

#### Ingredientes:

- 90 g de pechuga de pavo virginia Cuidat+
- 2 rebanadas de pan integral
- 40 g de queso panela Cuidat+
- ¼ de aguacate
- Jitomate en rebanadas

#### Preparación:

Arma el sándwich con todos los ingredientes. Puedes calentarlo ligeramente en un sartén o tostador.

**Calorías aproximadas: 500 kcal**



## Comida

### Pollo rostizado con pasta ligera

#### Ingredientes:

- 160 g de pechuga de pollo rostizada Cuidat+
- 1 taza de pasta cocida
- 1 taza de verduras salteadas
- 40 g de queso hilado Cuidat+

#### Preparación:

Sirve el arroz como base, calienta la pechuga de pollo y deshébrala. Agrega el pollo encima y el queso panela en cubos. Acompaña con la ensalada.

**Calorías aproximadas: 650 kcal**



## Cena

### Huevos con salchicha de pavo

#### Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 salchicha de pavo Cuidat+
- 1 taza de verduras picadas
- 1 cucharadita de aceite

#### Preparación:

Sofríe la salchicha picada con las verduras. Agrega los huevos y cocina al gusto.

**Calorías aproximadas: 450 kcal**

*Total diario aproximado: 1,600 kcal*