

Plan 4

2,100 – 2,300 kcal diarias



Almuerzo

Molletes integrales de pavo y queso panela

Ingredientes (1 porción):

- 100 g de pechuga de pavo virginia Cuidat+
- 1 bolillo integral (partido a la mitad)
- 60 g de queso panela Cuidat+
- ½ taza de frijoles refritos bajos en grasa
- Pico de gallo al gusto

Preparación:

Unta los frijoles en el pan, agrega el pavo y el queso, hornea hasta dorar y sirve con pico de gallo.

Calorías aproximadas: 700 kcal



Comida

Pollo con pasta y queso

Ingredientes:

- 180 g de pechuga de pollo rostizada Cuidat+
- 1½ tazas de pasta cocida
- 50 g de queso hilado Cuidat+
- Verduras al gusto

Preparación:

Mezcla la pasta caliente con las verduras. Agrega el pollo en trozos. Incorpora el queso y deja que se derrita.

Calorías aproximadas: 850 kcal



Cena

Sándwich caliente de pavo y salchicha

Ingredientes:

- 80 g de pechuga de pavo virginia Cuidat+
- 1 salchicha de pavo Cuidat+
- 2 rebanadas de pan integral
- 40 g de queso panela Cuidat+

Preparación:

Arma el sándwich con todos los ingredientes. Calienta en sartén hasta dorar el pan y fundir el queso.

Calorías aproximadas: 600 kcal

Total diario aproximado: 2,150 kcal