

3. 2 tacos de carne = carne asada de sirloin o cortadillo o pollo asado o picadillo o dehebrada = 2 tortillas de maiz + 3 cuch sop de carne por taco y salsa
4. chilaquiles = 1/2 taza de salsa verde Doña Chonita La Costeña + 2 tostadas de maiz en trocitos + 2 reb de queso oaxaca light rallado y gratinar
5. 1 huevo + 1 clara extra + a elegir 1 opcion + 2 tortillas de maiz
  - a) 1 reb de jamon de pavo
  - b) 1 salchicha de pavo
  - c) 1 reb de queso oaxaca light con verduras
  - d) 2 cuch sop de carne seca humeda

### **Prohibido**

**Refrescos embotellados normales, jugos de frutas, miel, mermelada, tortillas de harina, pan de trigo en todas, lasagna, pizzas, molletes, hot dog, hamburguesa, torta, azucar de mesa, arroz, pasta, totopos, aros de cebolla, papa a la francesa, frijoles refritos o con veneno o a la charra, sopas crema, leche, yogurt, nieves de yogurt, malteadas, nieve, botanas y dips, granos (nuez, almendra, cacahuete)**