

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 d eharina, pan d etrigo en todas ,lasagna ,piozzaa, 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 d eyogurt, malteadas, nieve ,botanas y dips ,granos(nuez, almendra, cacahuete