



## Bowl de quinoa con salmón y aguacate



Porciones: 2 (\$) \$300



#### **INGREDIENTES**

- 1 taza de quinoa: \$50
- 2 filetes de salmón (aprox. 300 g): \$150
- 1 aguacate grande: \$50
- Espinacas frescas (150 g): \$30
- · Semillas de chía (1 cucharada): \$10
- Limón v especias (sal, pimienta, ajo en polvo): \$10

### Rango de 151 a 300 pesos

- 1. Cocina la quinoa según las instrucciones.
- 2. Asa los filetes de salmón con sal, pimienta y ajo en polvo.
- 3. En un bowl, coloca una base de espinacas, agrega la quinoa, el salmón desmenuzado y rodajas de aguacate.
- 4. Decora con semillas de chía y exprime un poco de limón.



### Wraps de pollo con espinaca



Porciones: 2 (\$) \$195



# **INGREDIENTES**

- · 2 tortillas de trigo integral: \$20
- 300 g de pechuga de pollo: \$90
- 1 taza de espinaca fresca: \$20
- · 4 cucharadas de hummus (preparado o casero): \$50
- 1 limón: \$5
- · Aceite de oliva y especias (pimienta, cúrcuma): \$10

Rango de 151 a 300 pesos

#### ELABORACIÓN:

- 1. Cocina la pechuga con cúrcuma, pimienta y un poco de limón.
- 2. Unta hummus sobre las tortillas.
- 3. Agrega la espinaca fresca y el pollo en tiras.
- 4. Enrolla los wraps y dales un toque en la sartén para dorarlos ligeramente.

pan pita



### Ensalada de kale con tofu y aderezo de tahini





#### **INGREDIENTES**

- 2 tazas de kale (col rizada): \$40
- 300 g de tofu firme: \$80
- · 1 granada o fruta similar para topping: \$40
- · Semillas de girasol (2 cucharadas): \$10
- · Aderezo de tahini (2 cucharadas de tahini + limón + miel): \$30

Rango de 151 a 300 pesos

- Masajea las hojas de kale con un poco de limón para suavizarlas.
- Asa el tofu en cubos con un poco de aceite y sal.
- Mezcla el kale con el tofu, las semillas de girasol y los granos de granada.
- Rocía el aderezo de tahini encima.



Salmón a la Parrilla con Ensalada de Espinacas y Naranja





#### **INGREDIENTES**

- 2 filetes de salmón (\$200)
- 2 tazas de espinacas frescas (\$15)
- 1 naranja (\$10)
- 1/4 de cebolla morada (\$10)
- 1 cucharada de aceite de oliva (\$10)
- Sal y pimienta al gusto (\$5)

Rango de 151 a 300 pesos

- 1. Asa el salmón en una sartén con aceite, sal y pimienta.
- 2. Prepara una ensalada con espinacas, rodajas de naranja v cebolla.
- 3. Sirve el salmón acompañado de la ensalada.



# Pasta Alfredo con Pollo y Champiñones



Porciones: 3 (\$) \$260



#### **INGREDIENTES**

- 250 g de pasta (fettuccine o spaghetti) (\$30)
- 1 pechuga de pollo (\$80)
- 1 taza de champiñones frescos (\$30)
- 1 taza de crema para batir (\$50)
- 1/4 de taza de queso parmesano (\$40)
- 1 cucharada de mantequilla (\$10)
- Sal v pimienta al gusto (\$5)

### Rango de 151 a 300 pesos

- 1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- 2. Saltea el pollo en cubos con los champiñones en mantequilla.
- 3. Agrega la crema y el queso parmesano para preparar la salsa Alfredo.
- 4. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.



# Wraps de Pollo con Aguacate y Verduras



Porciones: 2 (\$) \$200



#### **INGREDIENTES**

- 2 tortillas grandes de harina (\$10)
- 1 pechuga de pollo (\$80)
- 1 aguacate (\$40)
- 1 zanahoria (\$10)
- 1 pepino (\$10)
- · 1 cucharada de mayonesa o yogur natural (\$10)
- Sal v pimienta al gusto (\$5)

### Rango de 151 a 300 pesos

- 1. Cocina la pechuga de pollo a la plancha y córtala en tiras.
- 2. Ralla la zanahoria y corta el pepino en tiras delgadas.
- 3. Unta mayonesa o yogur en las tortillas, coloca el pollo, aguacate y verduras.
- 4. Enrolla los wraps y sirve.



# Crepas de Jamón, Queso y Espinacas



Porciones: 3 (\$) \$180



#### **INGREDIENTES**

- 2 pechugas de pollo (\$120)
- 4 papas medianas (\$20)
- 1 limón (\$5)
- 1/4 de taza de crema agria (\$10)
- 2 cucharadas de mantequilla (\$10)
- Aceite de oliva (\$10)
- Sal v pimienta al gusto (\$5)

### Rango de 151 a 300 pesos

- 1. Cocina las pechugas de pollo en una sartén con aceite de oliva, sal, pimienta y el jugo de limón.
- 2. Hierve las papas y haz un puré con mantequilla, crema agria, sal y pimienta.
- 3. Sirve el pollo acompañado del puré de papas.