



Salmón al horno con vegetales asados



Porciones: 4 (\$) \$471



INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón fresco
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Hierbas frescas (romero, tomillo, orégano)

Rango de 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

- Precalienta el horno a 200°C.
- Corta el calabacín, la zanahoria y el pimiento en rodajas.
- En una bandeja para hornear, coloca los vegetales y rocíalos con aceite de oliva, jugo de limón, hierbas, sal y pimienta. Mezcla bien.
- Coloca los filetes de salmón sobre los vegetales.
- Hornea durante 20-25 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y los vegetales estén tiernos.



Fajitas de pollo con verduras



Porciones: 4 (\$) 351



INGREDIENTES

- Pechugas de pollo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Champiñones
- Tortillas de maíz
- Guacamole
- Crema agria

Rango de 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

- 1. Corta el pollo en tiras y marínalo con las especias, jugo de limón y aceite de oliva.
- 2. Corta los pimientos, la cebolla y los champiñones en tiras.
- 3. Calienta una sartén con aceite de oliva y cocina el pollo hasta que esté dorado.
- 4. Agrega las verduras y cocina hasta que estén tiernas.
- 5. Sirve con tortillas de maíz, guacamole, crema agria y limón.



Lasaña vegetariana



INGREDIENTES

- · Pasta para lasaña
- Berenjena
- Calabacín
- Champiñones
- Salsa de tomate
- Ricota o queso vegano
- Espinacas

Rango de 301 a 500 pesos

- ELABORACIÓN:Precalienta el horno a 180°C.
- Corta la berenjena, el calabacín y los champiñones en rodajas.
- Cocina las verduras en una sartén con aceite de oliva hasta que estén tiernas.
- En una fuente para horno, alterna capas de pasta, verduras, salsa de tomate, ricota y espinacas.
- Espolvorea con queso mozzarella y orégano seco.
- Hornea durante 30-35 minutos, o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.



Costillas de cerdo a la barbacoa con puré de camote



Porciones: 4 (\$) \$324



INGREDIENTES

- Costillas de cerdo
- Salsa barbacoa
- Camotes
- Mantequilla
- Canela
- Clavo de olor
- Sal y pimienta
- Ensalada verde (lechuga, tomate, pepino)

Rango de 301 a 500 pesos

- ELABORACIÓN: Precalienta el horno a 180°C.
- Marina las costillas de cerdo con salsa barbacoa y hornea durante 1-2 horas, o hasta que estén tiernas.
- Mientras tanto, pela y corta los camotes en cubos.
- Hierve los camotes hasta que estén suaves, luego machacarlos con mantequilla, canela, clavo de olor, sal y pimienta.
- Sirve las costillas con el puré de camote y una ensalada verde.



Paella de mariscos



INGREDIENTES

- Arroz
- · Calamares
- Camarones
- Mejillones
- Azafrán
- Pimentón
- Aceite de oliva
- · Cebolla
- Ajo

Rango de 301 a 500 pesos

- ELABORACIÓN:Sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva.
- Agrega el arroz, azafrán, pimentón y sofríe brevemente.
- Incorpora los mariscos, pimiento rojo y caldo de pescado.
- Cocina a fuego bajo hasta que el arroz esté cocido y los mariscos estén listos.
- Sirve caliente con limón y perejil.



Hamburguesas caseras con papas fritas



Porciones: 3 (\$) \$310



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 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

- 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.



Pollo al curry con arroz basmati



Porciones: 4 (\$) \$450



INGREDIENTES

- Pechuga de pollo
- Arroz basmati
- Leche de coco
- Pasta de curry
- Jengibre
- Guisantes congelados
- Aceite de oliva
- Cebolla

Rango de 301 a 500 pesos

- ELABORACIÓN:Cocina el arroz basmati según las instrucciones del paquete.
- Corta el pollo en cubos y sofríelo con cebolla y ajo.
- Agrega la pasta de curry, jengibre, curry en polvo, cúrcuma y leche de coco.
- Cocina a fuego bajo hasta que el pollo esté cocido y la salsa esté cremosa.
- Sirve con arroz basmati y guisantes congelados.