



# Benedictinos Vegetarianos con Salsa Holandesa





#### INGREDIENTES

- 2 muffins ingleses integrales \$80
- 4 huevos pochados \$25
- 1 aguacate grande en rebanadas \$35
- 1 taza de espinacas frescas \$20
- Para la salsa holandesa: 2 yemas de huevo - \$15
- 50 g de mantequilla clarificada \$20
- Jugo de 1 limón \$10

Rango de 301 a 500 pesos

### ELABORACIÓN

- 1. Tosta los muffins ingleses y cubre con espinacas.
- 2. Coloca el aguacate y los huevos pochados encima.
- 3. Prepara la salsa holandesa batiendo las yemas al baño maría y añadiendo

lentamente la mantequilla y jugo de limón. Vierte sobre los huevos.



### Tazón de Acai con Toppings Premium

2 porciones (\$) \$275

# INGREDIENTES

- 200 g de puré de acai congelado -\$150
- 1 plátano congelado \$20
- 1 taza de leche de almendra \$30
- 1/4 de taza de frambuesas frescas -\$35
- 1 cucharada de mantequilla de almendra - \$40

Rango de 301 a 500 pesos

- 1. Licúa el puré de acai con el plátano y la leche de almendra.
- 2. Sirve en un tazón y agrega los toppings (granola, frambuesas y mantequilla de almendra).



# Wrap de Salmón Ahumado y Aguacate

2 porciones (\$) \$325

#### INGREDIENTES

- 2 tortillas de trigo integral \$20
- 100 g de salmón ahumado \$220
- 1 aguacate grande \$40
- 1/4 de taza de queso crema \$25
- 1/2 taza de lechuga romana \$20

Rango de 301 a 500 pesos

- 1. Unta queso crema en la tortilla.
- 2. Agrega el salmón, aguacate en rebanadas y lechuga.
- 3. Enrolla cuidadosamente y sirve.



# Croque Monsieur con Pan Integral y Espinacas





#### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan integral \$70
- 100 g de queso gruyere rallado -\$90
- 4 rebanadas de jamón de pavo \$60
- 1 taza de espinacas frescas \$15
- 1/2 taza de bechamel casera (leche, harina, mantequilla) - \$25

Rango de 301 a 500 pesos

- 1. Monta un sándwich con jamón, espinacas y queso.
- 2. Cubre con bechamel y más queso rallado.
- 3. Hornea a 180 °C hasta que esté dorado.



## Huevos al Horno con Vegetales y Queso Manchego

2 porciones (\$) \$143

#### INGREDIENTES

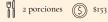
- 4 huevos \$20
- 1/2 taza de champiñones picados -\$35
- 1/2 taza de brócoli en trozos pequeños - \$28
- 1/2 taza de queso manchego rallado
  - \$40
- 1/4 de taza de crema ácida \$20

Rango de 301 a 500 pesos

- 1. En un recipiente para horno, coloca los vegetales y vierte la crema encima.
- 2. Agrega los huevos y cubre con queso.
- 3. Hornea a 200 °C por 15 minutos.



Ensalada de arroz con Mango, Nuez y Vinagreta de Limón



#### INGREDIENTES

- 1 taza de arroz cocido \$40
- 1/2 taza de mango en cubos \$30
- 1/4 de taza de nueces picadas \$23
- 1 taza de lechuga romana \$20
- Para la vinagreta: jugo de 1 limón -\$10
  - 1 cucharada de miel \$10
- 1 cucharada de aceite de oliva \$20

Rango de 301 a 500 pesos

- 1. Mezcla el arroz, mango, nueces y lechuga.
- 2. Prepara la vinagreta mezclando los ingredientes y vierte sobre la ensalada.



# Tartaleta Integral con Frutas y Crema de Almendra



#### INGREDIENTES

- Para la base: 1 taza de harina integral - \$50
- 1/4 de taza de mantequilla \$30
- 1/4 de taza de azúcar mascabado \$28
- Para el relleno: 1 taza de crema de almendra - \$78
- 1/2 taza de moras y zarzamoras \$46

Rango de 301 a 500 pesos

- 1. Mezcla los ingredientes de la base, extiende en moldes pequeños y hornea por
- 15 minutos.
- 2. Rellena con la crema de almendra y decora con las frutas.