



COMIDAS RANGO
ALTO



Ensalada de Salmón y Quinoa



Porciones: 2 \$350

INGREDIENTES

- Filete de salmón (200 g): \$150
- Quinoa (1 taza): \$50
- Espinacas baby (100 g): \$30
- Aguacate (1 pieza): \$40
- Limón (1 pieza): \$10
- Aceite de oliva y sal: \$20

Rango de 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

- Cocina la quinoa según las instrucciones del empaque.
- Asa el salmón con un poco de aceite de oliva.
- Mezcla la quinoa, espinacas y aguacate.
- Añade el salmón desmenuzado, limón y aceite de oliva.



Pechuga de Pollo con Verduras al Vapor



Porciones: 3



\$300

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo (300 g): \$120
- Brócoli (300 g): \$50
- Zanahorias (2 piezas): \$30
- Calabaza (2 piezas): \$40
- Especias (ajo, pimienta): \$10
- Aceite de oliva: \$20

Rango de 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

- Cocina las pechugas a la plancha con especias.
- Cuece las verduras al vapor.
- Sirve el pollo con las verduras.



Tacos de Pescado al Pastor



Porciones: 2  \$350

INGREDIENTES

- Filete de pescado (200 g): \$100
- Tortillas de maíz (6 piezas): \$20
- Piña (150 g): \$30
- Salsa de pastor (prefabricada o casera): \$50
- Cebolla y cilantro: \$30
- Limones (2 piezas): \$20

Rango de 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

1. Marina el pescado en la salsa y ásallo.
2. Calienta las tortillas y arma los tacos con pescado, piña, cebolla y cilantro.



Bowl de Yogur Griego y Frutas

Porciones: 2 \$300

INGREDIENTES

- Yogur griego natural (400 g): \$80
- Granola (100 g): \$50
- Frutas frescas (fresas, plátano, arándanos): \$100
- Miel de abeja: \$20

Rango de 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

- Coloca el yogur en un bowl.
- Agrega las frutas cortadas, granola y un toque de miel.



Wrap Integral de Pollo y Hummus

Porciones: 2 \$320

INGREDIENTES

- Tortillas integrales (2 piezas): \$30
- Pechuga de pollo (200 g): \$80
- Hummus (100 g): \$60
- Espinacas (50 g): \$15
- Zanahoria rallada (1 pieza): \$15

Rango de 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

- Cocina el pollo a la plancha.
- Unta hummus en las tortillas y agrega el pollo, espinacas y zanahoria.
- Enrolla y sirve.



Pasta Integral con Vegetales y Pollo

Porciones: 3 \$400

INGREDIENTES

- Pasta integral (250 g): \$50
- Pechuga de pollo (200 g): \$80
- Pimientos (rojo, verde, amarillo):
\$60
- Brócoli (100 g): \$30
- Aceite de oliva y especias: \$30

Rango de 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

1. Cocina la pasta y las verduras al dente.
2. Saltea el pollo con especias.
3. Mezcla todo con un toque de aceite de oliva.



Sushi Bowl de Atún



Porciones: 2 \$450

INGREDIENTES

- Arroz para sushi (1 taza): \$50
- Atún fresco (200 g): \$200
- Pepino y zanahoria (100 g cada uno): \$40
- Alga nori (2 hojas): \$20
- Salsa de soya baja en sodio: \$30

Rango de 301 a 500 pesos

ELABORACIÓN:

- Cocina el arroz según las instrucciones.
- Corta el atún, pepino y zanahoria en tiras.
- Sirve en un bowl con arroz, vegetales y alga nori troceada.
- Acompaña con salsa de soya.