



CENAS BARATAS

---



## Ensalada de Espinacas, Pepino y crotones

2 porciones \$69

### INGREDIENTES

- 2 tazas de espinacas frescas - \$25
- 1/2 taza de pepino en rodajas - \$12
- 1 taza de crotones - \$12
- Jugo de 1 limón - \$10
- 1 cucharadita de aceite de oliva - \$5
- sal y pimienta - \$5

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Mezcla las espinacas, pepino y crotones en un tazón.
2. Mezcla con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.



## Calabacitas Rellenas de Frijoles y Queso

2 porciones \$55

### INGREDIENTES

- 2 calabacitas medianas - \$20
- 1 taza de frijoles negros cocidos - \$10
- 1/4 de taza de queso rallado - \$20
- 1 cucharadita de aceite de oliva - \$5

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Corta las calabacitas por la mitad y retira la pulpa.
2. Rellénalas con frijoles y espolvorea queso.
3. Hornéalas a 180 °C por 15 minutos.



## Sopa Cremosa de Lentejas y Zanahoria

2 porciones \$42

### INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas - \$15
- 1 zanahoria rallada - \$10
- 1/2 cebolla picada - \$7
- 1 diente de ajo - \$3
- 1 cucharadita de aceite - \$7

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Saltea la cebolla y el ajo en aceite.
2. Añade las lentejas, zanahoria y 2 tazas de agua.
3. Cocina por 10 minutos y licúa hasta obtener una textura cremosa.



## Tacos de Nopal con Guacamole

2 porciones \$55

### INGREDIENTES

- 4 nopales medianos - \$25
- 1 aguacate pequeño - \$15
- 1/4 de taza de cebolla picada - \$5
- Jugo de 1 limón - \$10

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Asa los nopales en un sartén.
2. Prepara el guacamole machacando el aguacate con limón y cebolla.
3. Sirve el guacamole sobre los nopales doblados como tacos.



## Frittata de Brócoli y Zanahoria

2 porciones \$43

### INGREDIENTES

- 3 huevos - \$15
- 1/2 taza de brócoli en trozos pequeños - \$15
- 1/4 de taza de zanahoria rallada - \$8
- 1 cucharadita de aceite de oliva - \$5

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Cocina el brócoli y la zanahoria al vapor.
2. Mezcla con los huevos batidos, sal y pimienta.
3. Cocina en un sartén con un poco de aceite hasta que esté firme.



## Wrap Vegetariano con Hummus y Verduras

2 porciones \$53

### INGREDIENTES

- 2 tortillas integrales - \$10
- 1/2 taza de hummus - \$30
- 1/4 de taza de zanahoria rallada - \$8
- 1/4 de taza de pepino en rodajas - \$5

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Unta hummus en las tortillas.
2. Coloca las verduras encima y enrolla.



## Crema de Betabel y Papa

2 porciones \$41

### INGREDIENTES

- 1 betabel mediano - \$12
- 1 papa mediana - \$14
- 1/4 de cebolla picada - \$7
- 1 diente de ajo - \$3
- 1 cucharadita de aceite de oliva - \$5

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Cocina el betabel y la papa hasta que estén suaves.
2. Sofríe la cebolla y el ajo en aceite.
3. Licúa todo con 2 tazas de agua y sazona con sal y pimienta.