



COMIDAS RANGO  
MEDIO

---



## Tacos de Pescado con Salsa de Aguacate



Porciones: 2    \$240

### INGREDIENTES

- 500 g de filetes de pescado (Tiburón o Mero) (\$150)
- 1 aguacate (\$40)
- 1 limón (\$5)
- 2 tortillas de maíz (\$5)
- 1/2 cebolla morada (\$10)
- 1/4 de taza de cilantro fresco (\$10)
- 1 cucharada de mayonesa (\$5)
- 1 chile serrano (\$5)
- Sal y pimienta al gusto (\$5)

Rango de 151 a 300 pesos

### ELABORACIÓN:

1. Cocina los filetes de pescado en una sartén con un poco de aceite y sazona con sal y pimienta.
2. Mezcla el aguacate con mayonesa, limón, cebolla picada y cilantro para preparar la salsa.
3. Sirve el pescado en las tortillas y agrega la salsa de aguacate.
4. Decora con cilantro fresco y chile picado.



## Ensalada de Pollo con Quinoa y Aderezo de Mostaza

Porciones: 3 \$220

### INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo (\$120)
- 1/2 taza de quinoa (\$30)
- 1 taza de espinacas frescas (\$15)
- 1 zanahoria (\$10)
- 1 pepino (\$10)
- 1 cucharada de mostaza (\$5)
- 1 cucharada de vinagre balsámico (\$5)
- Aceite de oliva (\$15)
- Sal y pimienta al gusto (\$5)

Rango de 151 a 300 pesos

### ELABORACIÓN:

1. Cocina las pechugas de pollo a la plancha y córtalas en tiras.
2. Cocina la quinoa y deja enfriar.
3. Ralla la zanahoria y corta el pepino en rodajas.
4. Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.
5. Prepara el aderezo con mostaza, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.
6. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.



## Sopa de Lentejas con Espinacas

Porciones: 4 \$170

### INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas secas (\$20)
- 1 zanahoria (\$10)
- 1/2 cebolla (\$5)
- 2 dientes de ajo (\$5)
- 2 tazas de caldo de verduras (\$15)
- 1 taza de espinacas frescas (\$15)
- Aceite de oliva (\$10)
- Sal y pimienta al gusto (\$5)

Rango de 151 a 300 pesos

### ELABORACIÓN:

1. Cocina las lentejas en agua con sal hasta que estén tiernas.
2. En una sartén, sofrié la cebolla, ajo y zanahoria picados en aceite de oliva.
3. Añade las lentejas cocidas y el caldo de verduras, cocina por 15 minutos.
4. Incorpora las espinacas y cocina por 5 minutos más.
5. Sirve caliente y sazona al gusto.



## Tacos de Carne Asada con Guacamole

Rango de 151 a 300 pesos

Porciones: 3 \$250

### INGREDIENTES

- 400 g de carne de res para asar (\$150)
- 1 aguacate (\$40)
- 1 tomate (\$10)
- 1/4 de cebolla (\$5)
- 2 limones (\$10)
- Cilantro fresco (\$5)
- 6 tortillas de maíz (\$10)
- Sal y pimienta al gusto (\$5)

### ELABORACIÓN:

1. Asa la carne de res a la parrilla y córtala en tiras.
2. Prepara el guacamole machacando el aguacate con cebolla, tomate, cilantro y limón.
3. Calienta las tortillas y sirve la carne con el guacamole.
4. Acompaña con cebolla y cilantro fresco.



## Spaghetti con Salsa de Tomate y Albóndigas



Porciones: 4 \$240

### INGREDIENTES

- 300 g de spaghetti (\$25)
- 500 g de carne molida de res (\$120)
- 1 huevo (\$5)
- 1 taza de pan rallado (\$10)
- 2 tazas de salsa de tomate (\$20)
- 2 dientes de ajo (\$5)
- Albahaca fresca (\$10)
- Sal y pimienta al gusto (\$5)

Rango de 151 a 300 pesos

### ELABORACIÓN:

1. Cocina el spaghetti según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla la carne molida con el huevo, pan rallado, sal y pimienta y forma las albóndigas.
3. Cocina las albóndigas en una sartén con aceite hasta dorarlas y añade la salsa de tomate.
4. Cocina a fuego lento durante 10 minutos.
5. Sirve las albóndigas sobre el spaghetti y decora con albahaca fresca.



## Arroz con Pollo y Verduras

Porciones: 4 \$170

### INGREDIENTES

- 2 muslos de pollo con hueso (\$100)
- 1 taza de arroz (\$10)
- 1 zanahoria (\$10)
- 1/2 taza de guisantes (\$15)
- 1/4 de pimiento rojo (\$10)
- 1 diente de ajo (\$5)
- 2 tazas de caldo de pollo (\$20)
- Aceite de oliva (\$10)
- Sal y pimienta al gusto (\$5)

Rango de 151 a 300 pesos

### ELABORACIÓN:

1. Cocina el pollo en una sartén con aceite hasta dorarlo.
2. Añade el arroz y sofrié por 2 minutos.
3. Agrega el caldo de pollo, zanahoria, guisantes, pimiento y ajo picado.
4. Cocina a fuego bajo hasta que el arroz esté listo.
5. Sirve caliente y disfruta.



## *Pechugas de Pollo al Limón con Puré de Papas*

 Porciones: 2  \$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 y pimienta al gusto (\$5)

Rango de 151 a 300 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.