



DESAYUNOS RANGO
MEDIO



Ensalada de Frutas Tropicales con Yogurt

2 porciones \$75 (Sin miel) y \$89 (con miel)

INGREDIENTES

- 1 taza de papaya en cubos - \$15
- 1 taza de melón en cubos - \$10
- 1 taza de piña en cubos - \$10
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar - \$40
- Miel al gusto (opcional) - \$14

Rango de 151 a 300 pesos

ELABORACIÓN

1. Mezcla las frutas en un tazón.
2. Sirve con una porción de yogurt y espolvorea las nueces.
3. Agrega un poco de miel si deseas endulzar.



Tortitas de Lentejas y Verduras

4 porciones \$68

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas - \$15
- 1 zanahoria rallada - \$12
- 1/2 taza de calabacín rallado - \$12
- 1/4 de taza de avena molida - \$12
- 1 huevo - \$5
- Sal y pimienta al gusto - \$4
- Aceite para freír - \$8

Rango de 151 a 300 pesos

ELABORACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa consistente.
2. Forma tortitas y cocina en un sartén con un poco de aceite hasta dorar ambos lados.
3. Sirve calientes.



Omelette de Espinacas, Champiñones y Queso Feta

2 porciones \$95

INGREDIENTES

- 4 huevos - \$20
- 1 taza de espinacas frescas - \$15
- 1/2 taza de champiñones en rodajas - \$20
- 1/4 de taza de queso feta desmoronado - \$35
- 1 cucharadita de aceite de oliva - \$5

Rango de 151 a 300 pesos

ELABORACIÓN

1. En un sartén, cocina las espinacas y champiñones con aceite de oliva.
2. Bate los huevos y agrégalos al sartén.
3. Cocina a fuego lento hasta que el omelette esté firme.
4. Agrega el queso feta antes de servir.



Tostadas de Hummus con Aguacate

2 porciones \$75

INGREDIENTES

- 4 tostadas de maíz integrales - \$20
- 1/2 taza de hummus - \$30
- 1 aguacate mediano - \$25

Rango de 151 a 300 pesos

ELABORACIÓN

1. Unta hummus sobre cada tostada.
2. Coloca rodajas de aguacate encima.
3. Sirve inmediatamente.



Hotcakes de Almendra y Frutas Rojas

2 porciones \$87

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendra - \$40
- 1 huevo - \$5
- 1/2 taza de leche vegetal - \$12
- 1/4 de taza de moras y zarzamoras - \$20
- Miel al gusto - \$10

Rango de 151 a 300 pesos

ELABORACIÓN

1. Mezcla la harina de almendra, huevo y leche vegetal hasta formar una masa homogénea.
2. Cocina en un sartén caliente por ambos lados hasta dorar.
3. Sirve con frutas rojas y un toque de miel.



Bowl de arroz con verduras

2 porciones \$75

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz cocido - \$30
- 1/2 taza de chayote - \$25
- 1/2 taza de zanahoria - \$15
- 1/2 taza de calabaza - \$5

Rango de 151 a 300 pesos

ELABORACIÓN

1. Sirve el arroz como base en un tazón.
2. Agrega las verduras hervidas como topping.



Wrap de Nopal con Vegetales y Huevo

2 porciones \$74

INGREDIENTES

- 2 nopalitos grandes - \$25
- 1/2 taza de espinacas frescas - \$15
- 1 zanahoria rallada - \$14
- 2 huevos cocidos en rodajas - \$10
- 1/4 de aguacate - \$10

Rango de 151 a 300 pesos

ELABORACIÓN

1. Asa los nopalitos hasta que estén suaves.
2. Coloca las espinacas, zanahoria y rodajas de huevo como relleno.
3. Agrega un poco de aguacate y enrulla como wrap.