



DESAYUNOS RANGO  
BAJO

---





## Tostadas de Frijoles con Nopal y Pico de Gallo

2 porciones \$58

### INGREDIENTES

- 2 tortillas de maíz integrales - \$8
- 1 taza de frijoles negros cocidos y machacados - \$10
- 1 nopal asado y picado - \$14
- 1 jitomate picado - \$6
- 1/4 de cebolla picada - \$6
- Cilantro fresco picado - \$4
- Limón al gusto - \$10

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Calienta las tortillas hasta que estén crujientes.
2. Unta una capa de frijoles machacados.
3. Agrega el nopal picado y una cucharada de pico de gallo (jitomate, cebolla, cilantro y limón).
4. Sirve inmediatamente.



## Avena con Frutas

1 porción \$57

### INGREDIENTES

- 1 taza de avena - \$14
- 2 tazas de agua o leche vegetal - \$12
- 1 plátano en rodajas - \$8
- 1/4 de taza de zarzamoras - \$12
- 1/4 de taza de fresas - \$9

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Cocina la avena con el agua o leche vegetal a fuego bajo durante 5 minutos.
2. Sirve en un tazón y agrega las frutas como topping.



## *Smoothie Verde con Espinaca y Fruta*

2 porciones \$42

### INGREDIENTES

- 1 taza de espinacas frescas - \$14
- 1 manzana verde picada - \$12
- 1/2 taza de piña en trozos - \$8
- Jugo de 1 limón - \$8
- 1 taza de agua - \$0

*Rango de 50 a 150 pesos*

### ELABORACIÓN

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
2. Sirve frío.



## Wrap Integral de Verduras

---

2 porciones \$36

### INGREDIENTES

- 2 tortillas de trigo integral - \$10
- 1/2 taza de espinacas frescas - \$12
- 1/4 de taza de zanahoria rallada - \$8
- 1/4 de aguacate (opcional) - \$6

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Añade las espinacas, zanahoria rallada y aguacate como base a la tortilla.
2. Enrolla y sirve.



## Tazón de Frutas con pasas

---

2 porciones \$38

### INGREDIENTES

- 1 taza de melón en cubos - \$10
- 1 taza de sandía en cubos - \$12
- 1/4 de taza de manzana - \$8
- 1 cucharada de pasas - \$8

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Mezcla las frutas en un tazón.
2. Vierte las pasas encima.



## Ensalada de Lentejas y Vegetales

2 porciones \$37

### INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas - \$15
- 1/4 de taza de pimiento rojo picado - \$4
- 1/4 de taza de pepino picado - \$4
- 1/4 de taza de zanahoria rallada - \$4
- Limón al gusto - \$10

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Mezcla las lentejas con los vegetales en un tazón.
2. Añade jugo de limón y mezcla bien.



## Panqueques de Harina de Maíz con Miel y Fruta

4 porciones \$32

### INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz - \$13
- 1 taza de agua - \$0
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear - \$4
- 1 plátano macho en rodajas - \$8
- 1 cucharada de miel (opcional) - \$7

Rango de 50 a 150 pesos

### ELABORACIÓN

1. Mezcla la harina de maíz, agua y polvo para hornear hasta formar una masa suave.
2. Cocina pequeñas porciones en un sartén caliente hasta que estén doradas por ambos lados.
3. Sirve con rodajas de plátano macho y miel.