



Tacos de Nopal y Queso Panela



tacos



INGREDIENTES

- 4 nopales grandes (\$20)
- 200 g de queso panela en tiras (\$60)
- 1 aguacate (\$35)
- Salsa verde al gusto (\$5)
- 1 aguacate (\$35)
- Salsa verde al gusto (\$5)

Rango de 50 a 150 pesos

ELABORACIÓN

Asa los nopales: Cocina los nopales en un comal hasta que estén suaves y marcados.

Prepara el relleno: Coloca tiras de queso panela en cada nopal.

Sirve: Agrega aguacate en rodajas y acompaña con salsa verde.



Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Jengibre



Porciones: 2 (\$) \$95



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas (\$20)
- 1 zanahoria (\$5)
- 1/2 cebolla (\$10)
- 1 diente de ajo (\$2)
- 1 cucharadita de cúrcuma (\$10)
- 1 trozo de jengibre (5 g, \$5)
- 1 litro de agua (\$o)
- Sal y pimienta (\$5)
- 1 cucharada de aceite de oliva (\$5)

Rango de 50 a 150 pesos

ELABORACIÓN

Cocina las lentejas: Hierve en agua hasta que estén suaves (30 minutos).

Haz el sofrito: En una olla, saltea la cebolla, ajo, cúrcuma y jengibre con el aceite.

Combina: Agrega las lentejas, zanahoria rallada y agua. Cocina 15 minutos más.

Sirve caliente con un toque de pimienta.



Bowl de Arroz Integral con Espinacas y Hummus



Porciones: 2 (\$) \$100



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral (\$20)
- 1 taza de espinacas frescas (\$15)
- 1/4 de taza de hummus (\$30)
- 1 zanahoria rallada (\$5)
- · 1 cucharadita de aceite de oliva (\$5)
- Sal y pimienta al gusto (\$5)

Rango de 50 a 150 pesos

ELABORACIÓN

Cocina el arroz: Lava el arroz y hierve en agua con sal hasta que esté tierno (30 minutos).

Saltea las espinacas: En una sartén, calienta el aceite y cocina las espinacas 2 minutos.

Prepara el bowl: Sirve el arroz como base, añade las espinacas, zanahoria y hummus. Agrega sal y pimienta.



Chiles Rellenos de Quinoa y Frijoles Negros



Porciones: 2 (\$) \$145



INGREDIENTES

- 2 chiles poblanos (\$20)
- 1/2 taza de guinoa cocida (\$20)
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos (\$10)
- 1/4 taza de queso rallado (\$25)
- 1/2 taza de salsa de tomate (\$20)
- 1 cucharada de aceite de oliva (\$5)
- Sal v pimienta al gusto (\$5)

Rango de 50 a 150 pesos

ELABORACIÓN

Asa los chiles: Pela y desvena los chiles.

Prepara el relleno: Mezcla la quinoa, frijoles, queso, sal y pimienta.

Rellena y hornea: Coloca el relleno en los chiles, cúbrelos con salsa y hornea 15 minutos.



Frittata de Espinacas y Champiñones



Porciones: 2 (\$) \$135



INGREDIENTES

- 3 huevos (\$25)
- 1 taza de espinacas (\$15)
- 1/2 taza de champiñones (\$20)
- 1/4 taza de queso rallado (\$25)
- 1 cucharadita de aceite (\$5)
- · Sal y pimienta (\$5)

Rango de 50 a 150 pesos

ELABORACIÓN

Precalienta el horno: A 180 °C.

Saltea los vegetales: Cocina champiñones y espinacas en una sartén con aceite.

Bate y combina: Mezcla los huevos con sal y pimienta, añade los vegetales y queso.

Hornea: Coloca la mezcla en un molde y hornea 15 minutos.



Wrap de Tortilla Integral con Hummus y Pollo



Porciones: 2 (\$) \$140



INGREDIENTES

- · 2 tortillas integrales (\$20)
- 1/2 taza de hummus (\$30)
- 1 pechuga de pollo desmenuzada (\$50)
- 1/2 taza de espinacas (\$15)
- 1/4 de aguacate (\$25)

Rango de 50 a 150 pesos

ELABORACIÓN

Cocina el pollo: Asa la pechuga con sal y pimienta.

Desmenuza.

Arma el wrap: Unta hummus en la tortilla, coloca espinacas, pollo y aguacate.

Enrolla y sirve: Sujétalo con un palillo si es necesario.



Sopa de Verduras con Quinoa



Porciones: 2 (\$) \$100



INGREDIENTES

- 1/2 taza de quinoa (\$20)
- 1 zanahoria (\$5)
- 1 calabacita (\$10)
- 1 papa chica (\$10)
- 1/4 de cebolla (\$5)
- 1 litro de agua (\$0)
- Sal, pimienta y orégano (\$5)

Rango de 50 a 150 pesos

ELABORACIÓN

Cocina la quinoa: Enjuaga y hierve 10 minutos.

Haz el caldo: Hierve agua con las verduras picadas, sal y pimienta.

Cocina hasta que estén tiernas.

Agrega la quinoa: Sirve caliente con un toque de orégano.