



## Comidas Combinadas Creativas Hispanas

Estas creaciones de menú no se pueden pedir. Los artículos individuales deben pedirse a la carta y combinarse al lado de la cama. (hágalo usted mismo).

### Guacamole

- 1 aguacate
- Lechuga, tomate, cebolla
- Pedazo de limón
- Sal

Pica la cebolla y el tomate con un cuchillo.

En el tazón, triture el aguacate con un tenedor y mezcle el tomate y la cebolla.

Exprime el limón y sazona con sal al gusto

### Taco

- Tortilla de harina
- Su elección de proteína:
  - Pechuga de pollo
  - Pastel de carne de res
  - Salmón
  - Tofu
- Frijoles pintos
- Pedazo de limón
- Salsa

- Súper tacos: pide crema agria (o yogur griego natural) + aguacate o guacamole casero (mire la receta de arriba)
- Opcional: ensalada pequeña para agregar como aderezo

### Burrito

- Tortilla de harina
- Arroz integral o blanco
- Su elección de proteína:
  - Pechuga de pollo
  - Pastel de carne de res
  - Salmón
  - Tofu
- Frijoles pintos
- Crema agria (o yogur griego natural)
- Aguacate o guacamole casero
- Salsa
- Alternativa: ¡Pida una ensalada adicional y ensamble en un tazón!





## Comidas Combinadas Creativas Hispanas

### Nachos

- Chips multigrano
- Salsa de queso
- Crema agria (o yogur griego natural)
- Aguacate o guacamole casero
- Frijoles pintos
- Pide un plato
- Súper nachos: agregue la proteína que prefiera (tendrá que cortarla en pedazos pequeños cuando llegue:
  - Pechuga de pollo
  - Pastel de carne
  - Salmón
  - Tofu

### Pan con pollo

- Pan blanco
- Filete de pollo empanizados
- Lechuga, tomate, cebolla
- Salsa
- Opcional: ensalada pequeña

### Morisqueta

- Frijoles pintos enteros
- Arroz- su elección de blanco o integral
- Salsa
- Opcional: Pechuga de pollo y crema agria (o yogur griego natural)

Cuando llegue la comida, corte el pollo en cubos. En un tazón agregue arroz, cubra con frijoles y pollo, rocíe salsa si lo desea y ¡disfrute!

### Enfrijoladas

- Frijoles pintos
- Tortilla de harina
- Crema agria (o yogur griego natural)

Cuando llegue la comida, aplasta los frijoles pintos con un tenedor en el recipiente en el que llegue. Esparza los frijoles en ambos lados de la tortilla y dóblelos. ¡Cubra con crema agria y disfrute!

