Lady BROKER©

RECETARIO | HOSPEDAJES CORTA TEMPORADA

Lady BROKER©

¡Bienvenido a este recetario especialmente diseñado para quienes buscan sorprender a sus huéspedes con propuestas gastronómicas sencillas, pero con un toque gourmet! Si te dedicas al mundo de las rentas a corto plazo, este recetario será tu aliado perfecto para crear experiencias memorables a través de la cocina. Hemos seleccionado cuidadosamente recetas versátiles que podrás preparar fácilmente, sin importar la cantidad de comensales, asegurando que cada platillo refleje calidad y buen gusto. Con este recetario, no solo consentirás a tus huéspedes, sino que también les darás una razón para regresar a tu propiedad, convirtiendo cada estancia en una ocasión especial. ¡Que comience la magia en la cocina!

ÍNDICE

1.1 DESAYUNOS

Charola de fruta
Charola de hot cake
Charola de hot cake y fruta
Chile poblano relleno de chilaquiles
Huevo con costra de chicharron
Huevos flor de loto lady broker
Huevos a la mexicana
Huevos rancheros
Baguette relleno de huevo revuelto con
jamón y costra de parmesano
Bomba veracruzana con huevo
Huevos árabes en cazuela
Huevos cazuela casa H
Bagel de salmón
Avocado toast
Crossant relleno de queso con aguacate
Crossant de huevo pochado
Molletes

1.2 CHAROLAS

Quesos y Carnes Frías
Verduras
Quesadillas y empalmes

1.3 BOTANAS

Chimichangas
Fondue Queso
Cebolla Rellena
Mini Elotes
Guacamole
tortilla de chicharrón
Barra de pan masa madre, especie a elegir
por huésped
papa al horno
alcachofas

ÍNDICE

1.4 PLATO FUERTE

PECHUGA DE POLLO MOZZARELA .....
SOPA DE CEBOLLA .....
BARRA DE NIGIRIS .....

1.5 POSTRE

GUAYABA .....

1.6TABLAS DE BIENVENIDA

GLOSARIO .....
TABLA DE BIENVENIDA .....
TABLA DE BIENVENIDA .....

MENÚ SEMANALES

BENEFICIOS DE SEGUIR LA DIETA GRIEGA .....

MENÚ .....
ENSALADA DE SANDÍA GRIEGA .....

DESAYUNO
LadyBROKER

Charola Frutas

Porción 6 personas

INGREDIENTES

- Naranjas 1 kg: $19.90
- Piña (preferencia Piña miel) 1 kg: $16.90
- Uva verde sin semilla 1 kg: $84
- Fresas 454 gr: $69
- Mango 1 kg: $49
- Manzana roja 1 kg: $29.90
- Platano 1 kg: $26.90
- Zarzamora 170 gr. : $49.90
- Nutella 200 gr: $52
- Queso cottage marca Lyncott 380 gr: $51
- Yogurt griego marca yoplait 750 gr: $67

MODO DE PREPARACIÓN

1. Prepara la charola de madera, asegurándote de que esté limpia y seca.
2. Coloca una base de hojas de lechuga o cualquier otra hoja verde comestible para añadir color y textura a la presentación.
3. Corta las naranjas en rodajas finas y distribúyelas en un lado de la charola.
4. Corta la piña en trozos o rodajas y dispón en el centro de la charola.
5. Acomoda las uvas verdes sin semilla en racimos a lo largo de la charola para un toque de frescura.
6. Corta las fresas por la mitad y esparce sobre la lechuga para añadir color y sabor.
7. Corta el mango en tiras o cubos y coloca en un extremo de la charola.
8. Corta la manzana roja en rodajas delgadas y dispón en el centro junto con la piña.
9. Corta los plátanos en rodajas y colócalos en el otro extremo de la charola.
10. Espolvorea las zarzamoras sobre las fresas para añadir contraste y sabor.
11. Agrega cucharadas de Nutella en pequeños recipientes o directamente sobre la charola para servir como dip.
12. Coloca el queso cottage en un recipiente elegante y úsalo como complemento para las frutas.
13. Sirve el yogurt griego en un tazón decorativo y acompáñalo con una cuchara para que los huéspedes se sirvan a su gusto.
14. Finalmente, decora la charola con algunas hojas de menta o flores comestibles para un toque final de elegancia.

COSTO TOTAL: $515.2 MXN

Charola Hot Cakes

Porción 6 personas

INGREDIENTES

- Harina para hot cake esponjosos marca aunt jemima 800 mg: $95
- 2 huevos: $10
- Leche entera marca Santa Clara: $15
- Mantequilla 90 gr marca gloria: $26
- 3 plátanos: $26.90
- Fresas 454 gr: $79
- Mora azul 170 gr: $49.90
- 1 bote de nutella 200 gr: $49.50
- Mantequilla de maní 340gr marca JIFF: $65
- Mermelada frutos rojos 270 gr marca mcornick: $32
- Ramo flores nube: $45
- Miel de abeja 150 gr marca Carlota: $37.5
- Miel maple: $25

COSTO TOTAL: $555.4 MXN

Charola Hot Cakes y Frutas

Porción 6 personas

INGREDIENTES

- Harina para hot cake esponjosos marca aunt jemima 800 mg: $95
- 2 huevos: $10
- Leche entera marca Santa Clara: $15
- 20 naranjas : $124.40 *cada una $6.22
- 1 bote de nutella 200 gr: $49.50
- Mantequilla 90 gr marca gloria: $26
- Fresas 2 cajas de 454 gr: $158
- 20 naranjas : $124.40 *cada una $6.22
- 1 bote de nutella 200 gr: $49.50
- Mermelada frutos rojos 270 gr marca mcornick: $32
- Mantequilla 90 gr marca gloria: $26
- Uva verde sin semilla 100 gr: $129
- Miel maple: $25

COSTO TOTAL: $796.3 MXN

Chile Poblano Relleno de Chilaquiles

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 4 chiles poblanos: $92 * Cada pieza: $23
- 1 bote crema 426 ml LALA: $27.50
- 1 paquete tortilla de maíz: $13.90
- 1 lata elote 220 gr. Herdez: $11
- Queso Gouda rayado 220 gr LALA: $7
- Frijoles refritos negros isadora 220 gr. $10
- 1 cebolla morada: $15
- 1 manojo perejil: $5
- 3 latas salsa verde herdez: $46.50 *Cada lata: $15.50

MODO DE PREPARACIÓN

1. Cortar las tortillas de maíz en triángulos pequeños.
2. En un sartén caliente colocar aceite de oliva y pequeños trozos de ajo. Posteriormente colocar las tortillas de maíz, a fuego lento a que queden bien doradas.
3. En un sartén pequeño colocar un poco de mantequilla, vertir la lata de elotes y mover hasta que estén dorados.
4. En otro sartén pequeño colocar un poco de aceite, vertir el paquete de frijoles y mover hasta que estén listos.
5. En una hoya profunda colocar agua a hervir. Ya que hierva, colocar los chiles poblanos durante 5 min o a que se suavicen un poco. Para después extraerlos, partirlos por la mitad y remover el interior.
6. Continuar moviendo las tortillas, y una vez que queden bien doradas añadir la salsa verde.
7. Colocar los chiles poblanos en un sartén o comal a fuego lento.
8. Agregar el queso gouda y elotes a las tortillas de maíz y mezclar hasta crear una consistencia homogénea.
9. Rellenar los 4 chiles poblanos con los chilaquiles.
10. Cortar la cebolla morada en finas y delgadas rodajas.
11. En un plato formal, colocar el chile relleno de chilaquiles, vertir un poco más de chiles a un costado. Y vertir pequeñas rodajas de cebolla morada encima.
12. Colocar una porción de frijoles al costado del chile relleno en forma ovalada como se muestra en la imagen.
13. Vertir en un recipiente formal la crema, y colocarla sobre la mes

COSTO TOTAL: $299.90 MXN

Huevo con costra de chicharrón

Porción 2 personas

INGREDIENTES

- Bolsa de chicharron: $60
- Bote de queso requesón: $90
- Frijoles negros refritos marca doña Chata 430 gr: $40
- 4 huevos: $18
- Salsa roja tatemada marca la costeña: $25

MODO DE PREPARACIÓN

1. Prepara las tortillas de chicharrón y tenlas listas y calientitas en el comal.
2. En un sarten be colocando los frijoles refritos.
3. Simultáneamente en un sartén adicional calienta aceite de oliva, y vacía ahí los dos huevos estrellados. Espolvorea con sal y pimienta.
4. Cuando los huevos estén casi listos, vacía la salsa roja.
5. En un plato colocado dos tortillas de chicharrón, coloca una capa de frijoles, y vierte en cada una un huevo estrellado en salsa.
6. Presenta estéticamente y disfruta.

COSTO TOTAL: $233 MXN

Omelette relleno de chilaquiles

Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 3 jitomates
- 1/4 cebollas
- 1 diente de ajo
- 3 chiles guajillos
- 1 chile ancho
- al gusto de sal
- 1/2 tazas de caldo de pollo
- suficiente de aceite
- 3 tazas de totopos
- 1 1/2 tazas de queso manchego
- al gusto de mantequilla
- 8 huevos
- al gusto de frijoles refritos, para acompañar

MODO DE PREPARACIÓN

1. Cocina los jitomates, la cebolla, el diente de ajo, los chiles guajillo y el chile ancho en una sartén durante 5 minutos o hasta que estén ligeramente tatemados.
2. Licúa los ingredientes con el caldo de pollo y la sal.
3. Calienta el aceite en una sartén, vierte la salsa y sofríe por 3 minutos.
4. Agrega los totopos, mezcla, espolvorea con queso y tapa.
5. Cocina durante 2 minutos más o hasta que el queso se haya gratinado. Reserva.
6. Calienta una sartén, derrite la mantequilla y añade el huevo. Extiende y cocina por 3 minutos o hasta que esté listo.
7. Coloca los chilaquiles en el huevo, agrega más queso, cierra y dobla. Tapa y cocina por 2 minutos más.
8. Sirve el omelette con chilaquiles y acompaña con frijoles refrito

Huevos flor de loto

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- Jamón Serrano: $129
- 4 huevos: $12
- Harína: $10
- Aguacate 2 unidades: $49
- Salsa verde o roja marca la costeña tatemada: $25.50
- Pan molido: $12

MODO DE PREPARACIÓN

Envoltura de los huevos en jamón serrano:

1. Envuelve cada huevo duro con una o dos lonchas de jamón serrano, asegurándote de cubrirlos por completo.
2. Empanizado de los huevos:
3. Prepara tres platos poco profundos: uno con harina, otro con huevo batido y el último con pan molido.
4. Pasa cada huevo envuelto en jamón primero por harina, luego por huevo batido y final- mente por pan molido, asegurándote de cubrirlos completamente en cada paso.
5. Cocción de los huevos empanizados:
6. Calienta una sartén con aceite a fuego medio-alto.
7. Fríe los huevos empanizados en el aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes por todos lados, aproximadamente 2-3 minutos por cada lado.
8. Retira los huevos empanizados del aceite y colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
9. Preparación de la masa de pan en forma de flor:
10. Prepara la masa de pan de acuerdo a tu receta favorita. Amasa y forma una bola.

COSTO TOTAL: $485MXN

HUEVO A LA MEXICANA

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- Huevos 8 Unidades: $52
- Tomate: $16
- Chile serrano 2 unidades: $16
- Cebolla blanca: $12
- Aceite de oliva
- Tortillas de maíz: $13.90 • Sal
- Pimienta
- Salsa verde: $25
- Salsa roja: $25

MODO DE PREPARACIÓN

Preparación de los ingredientes:

1. Pica finamente la cebolla, los chiles serranos y los dientes de ajo.
2. Corta los tomates en cubos pequeños.
3. Picar un puñado de cilantro fresco finamente.
4. Rompe los huevos en un tazón y bátelos ligeramente con un tenedor.

Cocinar la salsa:

1. En una sartén grande, calienta un poco de aceite vegetal a fuego medio.
2. Agrega la cebolla picada y cocina hasta que esté transparente.
3. Añade los chiles serranos y el ajo picado, cocina por unos minutos hasta que estén fragantes.
4. Incorpora los tomates picados y sazona con sal al gusto.
5. Cocina la salsa a fuego medio-bajo durante unos 10-15 minutos, hasta que los tomates se hayan deshecho y la salsa tenga una consistencia espesa.

Cocinar los huevos:

1. Una vez que la salsa esté lista, haz pequeños hoyos en la superficie con una cuchara.
2. Vierte suavemente los huevos batidos en los hoyos de la salsa.
3. Cubre la sartén y cocina a fuego medio-bajo hasta que las claras estén cocidas pero las yemas aún estén ligeramente líquidas.
4. Presentación profesional:
5. Sirve los huevos a la mexicana en platos individuales o en una fuente para compartir. Espolvorea cilantro fresco picado sobre los huevos para darle un toque de color y frescura.
6. Puedes acompañar los huevos con tortillas de maíz calientes o pan tostado.
7. Para una presentación aún más elegante, puedes decorar el plato con una rodaja de limón o unas hojas de cilantro enteras.

COSTO TOTAL: $155.9 MXN

Huevos Rancheros

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 4 tortillas de maíz
- 4 huevos
- 1 taza de salsa roja
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 aguacate maduro, rebanado
- Queso fresco desmenuzado
- Cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal para freír

MODO DE PREPARACIÓN

1. Preparación de las tortillas:
2. Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Fríe las tortillas de maíz una por una hasta que estén doradas y crujientes. Colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
4. Preparación de los huevos:
5. En la misma sartén, fríe los huevos según tu preferencia (revueltos, fritos o estrellados). Añade sal y pimienta al gusto.
6. Calentamiento de los frijoles:
7. Calienta los frijoles refritos en una olla pequeña a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente para evitar que se peguen.
8. Montaje de los huevos rancheros:
9. Coloca una tortilla frita en cada plato de servir.
10. Extiende una cucharada generosa de frijoles refritos sobre cada tortilla. Coloca un huevo frito sobre los frijoles en cada tortilla.
11. Coloca un huevo frito sobre los frijoles en cada tortilla
12. Salsa y aderezos:
13. Vierte una cucharada de salsa roja sobre cada huevo.
14. Decora con rodajas de aguacate y espolvorea queso fresco desmenuzado y cilantro
15. Presentación Final:
16. Sirve los huevos rancheros calientes y frescos, acompañados de tortillas adicionales si lo deseas.
17. Puedes decorar el plato con una ramita de cilantro fresco o unas rodajas de limón para darle un toque adicional de frescura y color.

Baguette relleno de huevo revuelto con jamón y costra de parmesano

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- Baguette integral con especies: $25
- Huevos: $45
- Pechuga de pavo corte grueso 400 gr
- marca FUD o similares: $90
- Queso gouda rebanadas marca FUD 140 gr. $129
- Queso parmesano
- Pimienta
- Salsa verde tatemada marca la
- costeña: $25
- Salsa roja tatemada marca la
- costeña: $25
- Ajo en polvo
- cebolla

MODO DE PREPARACIÓN

1. En un plato hondo vas a batir los huevos y espolvorear con sal, pimienta y ajo.
2. Cortas la pechuga de pavo y cebolla en cuadritos.
3. En un sartén con un poco de aceite, pones a dorarla cebolla y pechuga de pavo.
4. Una vez ya cocido integras al huevo y revuelves hasta crear una mezcla homogénea.
5. Tomas el baguette y cortas en grosor de 3 cm promedio de ancho cada pedazo. Retiras todo el relleno del baguette con mucho cuidado para no fracturar su orilla.
6. En un sartén grande, aplicas un poco de PAM, y colocas los trozos de baguette de manera horizontal, dejando el hueco viendo hacia arriba.
7. Dentro del interior del baguette vas a colocar un trozo de mantequilla, y posteriormente vas a vaciar la mezcla de huevo hasta el tope del pan.
8. Ya que tengas todos los baguettes rellenos de huevo, espolvoreas abundantemente queso parmesano de manera de cubrir toda la parte fronta del baguette incluyendo huevo y pan.
9. Pasado 3 minutos volteas el baguette para cocinar el lado del parmesano y se genera una costra de queso.
10. Al pasar tres minutos revisas que etse bien cocido, si es necesario voltear o dejar más tiempo es permitido.
11. Colocas en cada platillo 3 piezas acomodaos de forma arcoíris y sirves en mesa.

COSTO TOTAL: $294 MXN

Bomba veracruzana con huevo

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 4 conchas sabor vainilla: $36
- 4 huevos: $28
- Salsa roja tatemada marca la costeña 3 unidades: $78
- Frijoles negros refritos marca isadora 430 gr. $18
- Queso rayado manchego marca FUD 200 gr: $53
- Aguacate 2 unidades: $50

MODO DE PREPARACIÓN

1. Preparación de los ingredientes:
2. Calienta los frijoles negros refritos en una cacerola a fuego medio, revolviendo ocasional- mente hasta que estén completamente calientes.
3. Prepara la salsa roja tatemada según las instrucciones del empaque y mantenla caliente.
4. Corta los aguacates en rodajas finas y reserva.
5. Montaje de la bomba veracruzana:
6. Corta las conchas sabor vainilla por la mitad horizontalmente y colócalas en platos individuales.
7. Extiende una capa generosa de frijoles negros refritos sobre cada mitad de concha.
8. Cocción de los huevos:
9. En una sartén antiadherente, fríe los huevos a tu gusto (revueltos, fritos o estrellados).
10. Cocínalos hasta que las claras estén firmes pero las yemas aún estén ligeramente líquidas.
11. Presentación platillo:
12. Coloca un huevo frito en la parte superior de cada concha con frijoles.
13. Vierte una cucharada de salsa roja tatemada sobre cada huevo, asegurándote de que quede distribuida de manera uniforme.
14. Espolvorea generosamente queso rayado manchego sobre cada bomba veracruzana.
15. Decora el plato con rodajas de aguacate, colocándolas elegantemente alrededor de la concha.
16. Agrega un toque final espolvoreando un poco más de queso rayado manchego y algunas hojas de cilantro fresco sobre cada plato para realzar el sabor y la presentación.
17. Servir con elegancia:
18. Sirve la Bomba Veracruzana en platos individuales con una cuchara y un tenedor elegantes, asegurándote de que cada detalle esté cuidadosamente dispuesto.
19. Acompaña el plato con una servilleta de tela doblada con precisión y una copa de vino blanco o una bebida refrescante a elección del comensal

COSTO TOTAL: $263 MXN

Huevos Cazuela

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- Papas 2 Unidades: $27
- Quedó gouda en rebanadas circulares
- marca FUD: $75
- Salsa verde tatemada marca la costeña dos
- unidades: $50
- Jitomate 3 unidades:$29
- Paquete de tocino ahumado de cerdo
- Ramo de perejil: $6.90
- Chile Serrano: $20
- Huevos: $30
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Romero
- Ajo en polvo
- marca FUD 250 gr: $7

MODO DE PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta los jitomates en rodajas, la cebolla en juliana y pica finamente los dientes de ajo.
3. Calienta un poco de aceite de oliva en una cazuela y añade la cebolla y el ajo. Cocina hasta que estén dorados.
4. Agrega los jitomates y cocina hasta que estén suaves.
5. Condimenta con zatar y peperoncino al gusto.
6. Incorpora la salsa roja tatemada.
7. Haz pequeños huecos en la mezcla y casca los huevos en ellos.
8. Cocina a fuego medio-bajo hasta que las claras estén cocidas pero las yemas todavía estén líquidas.
9. Mientras tanto, tuesta ligeramente en una sartén con un poco de mantequilla el pan pita.
10. Ya que él huevo esté cocido, incorpora el jocoque en la parte superior de la cazuela y decora con un poco de zatar o cilantro, y si el cliente lo desea, sobre la salsa roja un poco de parmesano y chicharron molido.
11. Sirve los huevos árabes en cazuela acompañados de los trozos de pan pita y chile serrano en rodajas

COSTO TOTAL: $627 MXN

Huevos Árabes en Cazuela

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- Salsa roja tatemada marca la costeña dos unidades: $50
- Chile serrano: $20
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Mini Pan pita marca Jaye 500 gr: $94
- Jitomate 6 unidades: $35
- Cebolla 1 unidad: $20
- Ajo 2 dientes: $22
- Zatar
- Peperoncino
- Cebollin: $6.9
- Huevos: $30
- Jocoque con ajo y hierbas marca libanus 250 gr: $89

MODO DE PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En una bandeja para hornear, coloca los jitomates, la cebolla y los dientes de ajo pelados. Rocíalos con un poco de aceite de oliva y espolvorea zatar y peperoncino al gusto.
3. Hornea los vegetales durante 25-30 minutos, o hasta que estén suaves y ligeramente dorados.
4. Mientras tanto, corta el cebollín en rodajas finas y reserva.
5. Calienta un poco de aceite de oliva y mantequilla en una sartén a fuego medio. Agrega el chile serrano picado y saltea por unos minutos.
6. Añade la salsa roja tatemada y cocina por unos minutos más.
7. Agrega el jocoque con ajo y hierbas a la mezcla de salsa y revuelve bien. Cocina a fuego bajo durante unos minutos hasta que la salsa se caliente y se mezclen bien los sabores.
8. Cuando los vegetales horneados estén listos, sácalos del horno y pásalos a una licuadora o procesador de alimentos. Tritura hasta obtener una salsa suave y homogénea. Si es necesario, agrega un poco de agua para obtener la consistencia deseada.
9. Calienta una cazuela a fuego medio y vierte la salsa de jitomate triturada. Deja que hierva suavemente.
10. Haz pequeños huecos en la salsa caliente y casca un huevo en cada uno.
11. Tapa la cazuela y cocina a fuego lento hasta que los huevos estén cocidos al gusto, aproximadamente de 5 a 7 minutos para que las claras estén firmes pero las yemas aún estén líquidas.
12. Mientras se cocinan los huevos, calienta los mini panes pita en el horno o en una sartén.
13. Una vez que los huevos estén listos, espolvorea el cebollín picado sobre la cazuela.
14. Sirve los Huevos Árabes en Cazuela caliente junto con los mini panes pita calientes para acompañar.

COSTO TOTAL: $366.9

BAGGEL RELLENO

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- Bagel marca New York Deli Bagel 650 gr. Congelado: $85
- Salmo Ahumada marca punto austral 200 gr. : $214
- Queso Philadelphia 180 gr. : $40
- Alcaparras marca Campo Amor 110 gr. $23
- Cebolla morada 1 unidad: $27
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

MODO DE PREPARACIÓN

1. Preparación de los ingredientes:
2. Descongela los bagels según las instrucciones del paquete. Una vez descongelados, córtalos por la mitad horizontalmente.
3. Corta la cebolla morada en rodajas finas.
4. Abre el paquete de salmón ahumado y reserva.
5. Tostado de los bagels:
6. Precalienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto.
7. Coloca los bagels cortados en la parrilla y tuesta cada lado hasta que estén ligeramente dorados y crujientes.
8. Preparación del aderezo de queso crema:
9. En un tazón pequeño, mezcla el queso Philadelphia con un chorrito de aceite de oliva.
10. Agrega una pizca de sal y pimienta al gusto. Mezcla bien hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
11. Montaje del bagel:
12. Unta generosamente la mezcla de queso crema en ambos lados de los bagels tostados. Coloca varias lonchas de salmón ahumado sobre la mitad inferior de cada bagel. Distribuye las rodajas de cebolla morada y las alcaparras sobre el salmón.
13. Presentación platillo:
14. Coloca cada bagel con salmón ahumado en un plato individual, asegurándote de que esté elegantemente dispuesto.
15. Decora el plato con unas hojas de rúcula o eneldo fresco para añadir un toque de color y frescura.
16. Acompaña el bagel con un pequeño bol de alcaparras adicionales en el centro del plato para que los comensales puedan servirse más según su gusto.
17. Sirve el bagel con un cuchillo y un tenedor elegantes, y presenta el plato con una servil- leta de tela doblada con cuidado.

COSTO TOTAL: $389 MXN

AVOCADO TOAST

Porción 8 personas

INGREDIENTES

- Pan 14 granos marca OROWEAT: $85
- Huevos: $45
- 8 aguacates Haas: $210
- Arugula: $70
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

MODO DE PREPARACIÓN

Preparación del pan:

1. Tuesta rebanadas gruesas de pan 14 granos hasta que estén doradas y crujientes. Puedes utilizar una tostadora o una parrilla.

Preparación del aguacate:

1. Corta los aguacates Hass por la mitad, retira el hueso y extrae la pulpa con una cuchara. Coloca la pulpa de aguacate en un tazón grande y machácala con un tenedor hasta obtener una consistencia suave pero con trozos.
2. Preparación de los huevos:
3. Prepara los huevos según tu preferencia (fritos, escalfados o revueltos). Puedes coci- narlos en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva.

Montaje del Avocado Toast:

1. Unta generosamente la mezcla de aguacate sobre las rebanadas de pan tostado, cubriéndolas de manera uniforme.

Adición de los huevos:

1. Coloca los huevos cocidos sobre el aguacate en cada rebanada de pan tostado. Si son huevos fritos, asegúrate de que la yema esté ligeramente líquida para un acabado perfecto.
2. Decoración con arugula:
3. Coloca unas hojas de arugula fresca sobre los huevos, añadiendo un toque de frescura y color al plato.

Aderezo y sazonado:

1. Rocía un poco de aceite de oliva sobre el conjunto del Avocado Toast.
2. Espolvorea con un poco de sal marina y pimienta recién molida para realzar los sabores

Presentación final:

1. Coloca las rebanadas de Avocado Toast en un plato grande o una tabla de servir de manera ordenada y estética.
2. Decora el plato con rodajas de aguacate extra, hojas de arugula y una pizca adicional de pimienta para un toque final.

COSTO TOTAL: $410

Croissant Relleno de Queso y Aguacate

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- Tubo croissant crudo listo para hornear marca crescents 2 Unidades: $74
- 4 aguacates: $88
- Queso mozZarella marca Ligura 250 gr: $99
- 2 jitomates: $17
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- Huevo $22

MODO DE PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a la temperatura indicada en el paquete de los croissants.
2. Extiende los tubos de croissant crudo sobre una bandeja para hornear, siguiendo las instrucciones del empaque. Hornea según las indicaciones hasta que estén dorados y cocidos.
3. Mientras los croissants se hornean, corta los aguacates por la mitad, retira el hueso y saca la pulpa con una cuchara. Colócala en un tazón y machácala con un tenedor hasta obtener un puré suave. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Corta los jitomates en rodajas finas y reserva.
5. Una vez que los croissants estén listos, retíralos del horno y déjalos enfriar ligeramente.
6. Corta los croissants por la mitad horizontalmente, sin llegar a separar completamente las mitades.
7. Rellena cada croissant con una porción de puré de aguacate.
8. Corta el queso mozzarella en rodajas finas y coloca unas cuantas rodajas sobre el puré de aguacate en cada croissant.
9. Cubre el queso con algunas rodajas de jitomate.
10. Vuelve a colocar la parte superior de los croissants sobre el relleno.
11. Calienta una sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva.
12. Coloca los croissants rellenos en la sartén caliente y cocina por unos minutos de cada lado, hasta que estén dorados y el queso se haya derretido.
13. Retira los croissants de la sartén y sírvelos caliente.
14. Presentación Espectacular:
15. Coloca los croissants rellenos en un plato grande y decora alrededor con rodajas adicionales de aguacate y jitomate.
16. Espolvorea un poco de pimienta recién molida sobre los croissants para darles un toque final. Sirve y disfruta de estos deliciosos croissants rellenos de queso con aguacate como un plato principal o un elegante aperitivo!

COSTO TOTAL: $278 MXN

Croissant de Huevo Ponchado

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- Tubo croissant crudo listo para hornear marca crescents 2 Unidades: $74
- 4 aguacates: $88
- 2 jitomates: $17
- Huevo: $22
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

MODO DE PREPARACIÓN

1. Precalienta tu horno a 180°C (350°F).
2. Abre los tubos de croissant crudo y coloca los triángulos de masa en una bandeja para hornear, siguiendo las instrucciones del paquete.
3. Hornea según las indicaciones hasta que estén dorados y cocidos.
4. Mientras tanto, corta los aguacates en rodajas y los jitomates en rodajas finas.
5. En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agrega las rodajas de jitomate y cocínalas ligeramente hasta que estén tiernas. Retíralas del fuego y resérvalas.
6. En la misma sartén, calienta un poco más de aceite de oliva. Agrega las rodajas de aguacate y cocínalas brevemente hasta que estén ligeramente doradas. Retíralas del uego y resérvalas.
7. En una olla pequeña, lleva agua a fuego lento. Agrega una pizca de sal y vinagre blanco (esto ayudará a que el huevo mantenga su forma). Una vez que el agua esté caliente pero no hirviendo, rompe el huevo y viértelo cuidadosamente en el agua. Cocina durante unos 3-4 minutos para obtener un huevo pochado perfectamente cocido pero con la yema líquida.
8. Retira el huevo con una espumadera y colócalo sobre papel absorbente para eliminar el exceso de agua.
9. Para montar el croissant, coloca las rodajas de jitomate y aguacate en la parte superior de cada croissant horneado.
10. Encima de las verduras, coloca cuidadosamente el huevo pochado.
11. Espolvorea con un poco de sal y pimienta al gusto.
12. Sirve inmediatamente y disfruta de tu croissant recién horneado con jitomate, aguacate y huevo pochado.

COSTO TOTAL: $201 MXN

Molletes

Porción 5 personas

INGREDIENTES

- Pan bolillo 4 Unidades: $50 •
- Frijoles negros refritos marca doña chata •
- 430 gr. 2 Unidades: $40 •
- Queso panela Lala rayado 200 gr marca
- LALA: $39 •
- 2 aguacates: $55 mxn
- Queso gouda rebanado marca FUD 140
- Cebolla blanca: $17
- Chile serrano: $30
- Salsa verde tatemada marca la costeña : $25
- Salsa roja tatemada marca la costeña: $25 gr: $39
- Jitomate dos unidades: $20

MODO DE PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
2. Corta los panes bolillo por la mitad longitudinalmente y colócalos en una bandeja para hornear con la parte cortada hacia arriba.
3. Tuesta ligeramente los panes en el horno durante 5 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Esto ayudará a que estén crujientes por fuera y suaves por dentro.
4. Mientras tanto, prepara los ingredientes para el relleno. Pica finamente la cebolla blanca, el chile serrano y los jitomates. Corta los aguacates en rodajas delgadas.
5. Retira los panes del horno y extiende una generosa capa de frijoles negros refritos sobre cada mitad de pan.
6. Espolvorea el queso panela rayado sobre los frijoles en cada mitad de pan.
7. Coloca unas rodajas de queso gouda sobre el queso panela en cada mitad de pan.
8. Regresa los panes a la bandeja para hornear y hornea por otros 5 minutos, o hasta que el queso esté derretido y burbujeante.
9. Retira del horno y coloca los molletes en un plato grande para servir.
10. Decora los molletes con la cebolla picada, el chile serrano, los jitomates y las rodajas de aguacate de manera artística y apetitosa.
11. Acompaña los molletes con salsa verde y salsa roja tatemadas marca La Costeña en pequeños recipientes para que cada comensal pueda agregarlas a su gusto.
12. ¡Sirve los molletes calientes y disfruta de esta deliciosa y tradicional comida mexicana!

COSTO TOTAL: $340 MXN

CHAROLAS
LadyBROKER

Quesos y Carnes Frías

Porción 5 personas

INGREDIENTES

QUESOS

- Queso Brie: 200-250 g
- Queso Gouda: 200-250 g
- Queso Cheddar: 200-250 g
- Queso Azul (como Roquefort o Gorgonzola): 100-150 g
- Queso Manchego o Parmesano: 150-200 g

CARNES FRÍAS

- Jamón Serrano o Jamón Ibérico:
- 150-200 g
- Salami: 150-200 g
- Prosciutto: 150-200 g
- Salchichón: 150-200 g
- Lomo Embuchado: 150-200 g

MODO DE PREPARACIÓN

Selección de Recipientes y Utensilios:

- Utilizar una tabla de cortar de madera o una bandeja de mármol como base para la charola, lo que añade un toque rústico y elegante.
- Seleccionar cuchillos de diferentes tamaños y formas para cada tipo de queso y carne fría. Por ejemplo, un cuchillo de punta estrecha para los quesos blandos y un cuchillo de hoja delgada para las carnes delgadas.
- Colocar pequeños cuencos de cerámica o cristal para las mermeladas, chutneys y frutos secos. Asegurarse de incluir servilletas de tela de alta calidad para una presentación más refinada.

Organización y Distribución:

- Colocar los quesos en el centro de la tabla, disponiéndolos en forma de abanico o círculo alrededor de un queso más grande o decorativo, como el Brie o el queso azul.
- Alternar los colores y formas de los quesos para crear contraste visual y variedad. Distribuir las carnes frías alrededor de los quesos, enrollándolas o doblando en formas decorativas.
- Colocar los cuencos de mermeladas, chutneys y frutos secos entre los quesos y las carnes, creando una disposición simétrica y equilibrada.

Presentación:

- Decoración y Guarnición: Decorar la tabla con ramas de romero fresco, hojas de parra o flores comestibles para añadir un toque de color y frescura.
- Espolvorear suavemente algunas nueces o almendras entre los quesos para un efecto visual interesante.
- Añadir rodajas finas de frutas frescas, como manzanas o peras, para un contraste de sabores y colores.

Finalización y Detalles:

- Colocar pequeñas etiquetas de pizarra o tarjetas decorativas junto a cada queso y carne para indicar su nombre y origen, añadiendo un toque personalizado y educativo. Disponer los cuchillos y utensilios de manera ordenada alrededor de la tabla, asegurán- dose de que estén fácilmente accesibles para los comensales.
- Servir la charola en una mesa decorada con mantel de lino blanco y velas, creando una atmósfera elegante y acogedora.

Verduras

Porción 8 personas

INGREDIENTES

- Zanahoria 454 gr: $18
- Brocoli 1 k: $44.9
- Coliflor 1 k: $47.9
- Pepino 1 k: $44.9 $35
- Bolsa de pretzel marca Snyder 226 kg: $66.5
- Jícama 1 k: $29.5
- Hummus con chipotle marca Obelea 198 gr: $69
- Dip cebolla verde tostitos marca sabritas : $70
- Chamoy original marca Mega 360 gr:
- Limones sin semilla: $35
- Pimientos rojos y amarillos: $79
- Hummus con chipotle marca Obelea 198 gr: $69

ADEMÁS, PUEDES COMPLEMENTAR LA CHAROLA CON:

- Frutos secos (almendras, nueces, avellanas)
- Frutas frescas (uvas, rodajas de manzana, higos)
- Mermeladas o chutneys
- Panes variados (baguette, pan de nueces, pan crujiente)

Estas cantidades y variedades pueden ajustarse según las preferencias de los comensales y el tamaño de la charola. También es importante considerar si hay personas con restricciones dietéticas (como vegetarianos o intolerantes a la lactosa) para ofrecer alternativas adecuadas.

PRECIO: $542 MXN

Quesadillas y Empalmes

Porción 8 personas

INGREDIENTES

- 2 paquetes de tortilla de harina marca Fresko: $60
- 1 paquete tortilla de maíz azul marca Fresko: $25
- 3 aguacates Haas: $80
- Jitomate 3 unidades: $29
- Cebolla 1 unidad: $20
- Chile serrano: $20
- Salsa verde tatemada marca costeña: $25 mxn
- Chile serrano: $20
- Cebolla morada: $20
- Salsa roja tatameda la costeña: $25
- Bolsa chicharron marca Fresko: $60
- 1 bote de queso requesón: $90
- Queso manchego en rebanadas marca Nochebuena 400 gr: $95
- Queso gouda rebanadas marca FUD 140 gr: $29
- Crema ácida marca
- Lyncott 400 gr: $39
- cebollín: $6.9 mxn
- lata de jalapeños marca la costeña: $12 mxn
- pimientos rojos y amarillos: $80mxn

COSTO TOTAL: 740 MXN

BOTANAS

Lady BROKER®

Fondue Queso

Porción 2 personas

INGREDIENTES

- Fondue de queso suizo marca Extra Especial 400 gr: $189
- Brocoli 1 k.: $44.90
- Manzana roja 2 unidades: $20
- Pan baguette: $22
- Aceite de oliva • Romero
- Orégano
- Ajo en polvo
- Zanahoria 2 unidades: $12
- Calabaza 2 unidades: $18

MODO DE PREPARACIÓN

1. Corta el brócoli en pequeños ramilletes y blanquéalo en agua hirviendo durante 2 minutos. Luego, sumérgelo en agua helada para detener la cocción y mantener su color verde vibrante.
2. Corta las manzanas en gajos y sumérgelas en agua con unas gotas de limón para evitar que se oxiden.
3. Corta la baguette en rodajas y tuesta ligeramente en el horno o en una sartén.
4. Corta las calabazas y zanahorias en bastones delgados y uniformes.
5. Preparación del fondue de queso:
6. Vierte el Fondue de queso suizo en una olla para fondue y caliéntalo a fuego medio bajo, revolviendo constantemente para evitar que se pegue.
7. Una vez que el queso esté completamente derretido y suave, reduce el fuego al mínimo para mantenerlo caliente durante el servicio. Agrega un toque de romero, orégano y ajo en polvo para realzar el sabor.
8. Presentación: Coloca la olla de fondue sobre una placa caliente en la mesa del comensal.
9. Organiza los brócolis, gajos de manzana, bastones de calabaza y zanahoria alrededor de la olla en una disposición estéticamente atractiva.
10. Acompaña con las rodajas de baguette tostadas en un plato adicional.
11. Decora el área circundante con algunas ramitas frescas de romero para añadir un toque de elegancia y aroma fresco.
12. Servicio:
13. Explica a los comensales cómo disfrutar del fondue: sumergir los trozos de brócoli, manzana, calabaza, zanahoria o pan en el queso derretido utilizando tenedores especia- les para fondue.
14. Anima a los comensales a experimentar con diferentes combinaciones de ingredientes para obtener una experiencia de sabor única y deliciosa.

COSTO TOTAL: $305 MXN

Chimichangas

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 1 paquete de chilorio de cerdo marca Doña Chata: $62
- Paquete de tortillas de harina marca Fresko: $35
- 2 unidades de queso gouda rebanado en círculos marca FUD 140 gr c/u: $78
- Crema marca Lala 200 ml: $21
- Salsa roja tatemada marca la costeña: $25
- Salsa verde tatemada marca la costeña: $25

MODO DE PREPARACIÓN

1. En un sartén a fuego lento vas a colocar el chilorio y mover hasta que quede buen desmenuzado y cocido.
2. Calienta el comal y coloca brevemente por ambos lados la tortilla de harina cruda. No debe de estar cocida, es solo para calentarla.
3. En una Charola lateral, colocas la tortilla de harinas caliente, y en la orilla de la tortilla pones una tira de chilorio cocido, y una tira de queso.
4. Enrollas con la tortilla hasta que quede buen apretado y lo pasas al comal. Para dorar por sus cuatro lados, no olvides los costados.
5. Ya que tengas todas las chimichangas listas, la colocas e una charola en forma abanico con tres recipientes decorativos que contengan; salsa verde, salsa roja, y crema.
6. Lo llevas caliente a la mesa, acompañado de cucharas y platos pequeños

COSTO TOTAL: $246 MXN

Cebolla Rellena

Porción 1 persona

INGREDIENTES

- 2 cebollas blancas
- Queso gouda o manchego
- Rayado 200gr
- Tocino paquete completo
- Papel aluminio

MODO DE PREPARACIÓN

1. Precalienta tu asador a temperatura media-alta.
2. Pelar las cebollas y cortar la parte superior e inferior de cada una para que se mantengan de pie.
3. Luego, córtalas por la mitad verticalmente y retira el centro de cada mitad, creando un hueco para el relleno.
4. Rellena cada mitad de cebolla con el queso rallado, distribuyéndolo de manera uniforme.
5. Envuelve cada mitad de cebolla rellena con tiras de tocino. Asegúrate de cubrir bien toda la superficie de la cebolla con el tocino.
6. Envuelve cada mitad de cebolla rellena y envuelta en tocino en papel aluminio, asegurándote de que estén bien selladas para que los jugos no se escapen durante la cocción.
7. Coloca los paquetes de cebolla en el asador precalentado y cierra la tapa. Cocina durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que las cebollas estén tiernas y el tocino esté crujiente, volteándolas ocasionalmente para asegurar una cocción uniforme.
8. Una vez cocidas, retira las cebollas del asador y con cuidado abre los paquetes de papel aluminio.
9. Deja enfriar un poco antes de servir para evitar quemaduras.
10. ¡Disfruta de tus deliciosas cebollas blancas rellenas de queso y tocino directamente del asador!

Mini Elotes

INGREDIENTES

- 1 bote elotitos tiernos 190gr: $58.9 •
- Mayonesa
- Tajin

MODO DE PREPARACIÓN

1. Calienta el comal y coloca los elotitos, girándolos continuamente hasta que quede bien dorados.
2. Una vez listos, llévalos a una plata donde los bañarás en mayonesa.
3. Ya listos, colócalos en una charola, espolvoreamos con tajin.
4. Colocamos palillos en la orillass del elotito y llevamos calientito a la mesa

Guacamole

INGREDIENTES

- 4 aguacates maduros
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 jalapeño o chile serrano
- 1 manojo de cilantro fresco
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida
- Tortillas de maíz para acompañar
- 2 limones (jugo)

MODO DE PREPARACIÓN

1. Comienza cortando los aguacates por la mitad y retirando el hueso.
2. Luego, con una cuchara, saca la pulpa de los aguacates y colócala en un tazón grande.
3. Con un tenedor, machaca ligeramente los aguacates hasta obtener una consistencia ligeramente gruesa. No los hagas puré completamente, es mejor dejar algunos trozos.
4. Pica finamente los tomates, la cebolla roja y el jalapeño (o chile serrano) y agrégalos al tazón con los aguacates.
5. Lava y pica finamente el cilantro y añádelo al tazón.
6. Exprime el jugo de los limones sobre los ingredientes en el tazón. Esto no solo le dará sabor al guacamole, sino que también ayudará a mantener su color verde brillante.
7. Agrega sal y pimienta al gusto.
8. Con una cuchara grande, mezcla todos los ingredientes cuidadosamente hasta que estén bien combinados.
9. Prueba y ajusta el sazón según tu preferencia personal, añadiendo más sal, pimienta o jugo de limón si es necesario.
10. Una vez que el guacamole esté bien mezclado y sazonado, transfiérelo a un plato o tazón de servir.
11. Para una presentación estelar, decora el guacamole con unas ramitas de cilantro fresco y rodajas de limón en los bordes del plato.
12. Sirve el guacamole fresco y delicioso junto con tortillas de maíz recién calientes

COSTO TOTAL: $105 MXN

Tortilla Chicharrón

Porción 22 personas

INGREDIENTES

- 1 paquete de chicharrón natural 400 gr: $67
- 1 bote de queso requesón marca bionda 400 gr: $85

MODO DE PREPARACIÓN

1. Preparación del chicharrón:
2. Tritura o muele el chicharrón en un procesador de alimentos hasta obtener una consistencia fina similar a la harina. Esto formará la base de la masa de las tortillas.
3. Preparación del queso requesón:
4. Añade el queso requesón al chicharrón triturado y mezcla bien hasta obtener una masa homogénea. La mezcla debe ser lo suficientemente maleable para formar las tortillas.
5. Formación de las tortillas:
6. Toma porciones de la mezcla de chicharrón y queso requesón y forma bolas del tamaño de una nuez.
7. Coloca una bola de masa entre dos hojas de papel encerado o plástico y aplánala con un rodillo hasta obtener una tortilla delgada y uniforme. Repite este paso con el resto de la masa.
8. Cocción de las tortillas:
9. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
10. Coloca cada tortilla en la sartén caliente y cocínala durante aproximadamente 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes.
11. Presentación:
12. Sirve las tortillas de chicharrón con requesón en un plato, colocándolas de manera decorativa.
13. Puedes acompañarlas con salsa verde, salsa roja o guacamole para un toque extra de sabor.
14. Decora el plato con unas ramitas de cilantro fresco o rodajas de limón para darle un toque de frescura.

COSTO TOTAL: $152 MXN

Barra de Pan Masa Madre

INGREDIENTES

PARA LA MASA MADRE

- Harina de trigo integral mexicana
- Agua filtrada
- Azúcar mascabado mexicano

PARA LA BARRA DE PAN

- Harina de trigo mexicana
- Sal de mar mexicana
- Miel de abeja mexicana
- Masa madre (la que preparaste anteriormente)
- Agua filtrada

MODO DE PREPARACIÓN

MASA MADRE

1. Día 1: En un recipiente de vidrio o plástico, mezcla 50 gramos de harina de trigo integral mexicana con 50 ml de agua filtrada hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega una pizca de azúcar mascabado. Cubre el recipiente con un paño limpio y déjalo reposar a temperatura ambiente durante 24 horas.
2. Día 2: Después de 24 horas, observa si hay burbujas en la mezcla y si tiene un aroma ligeramente ácido. Si no hay actividad, alimenta la mezcla con otros 50 gramos de harina y 50 ml de agua, mezcla bien y deja reposar nuevamente durante 24 horas.
3. Día 3: La masa madre debería mostrar actividad, con burbujas y un aroma ácido más pronunciado. Aliméntala nuevamente con 50 gramos de harina y 50 ml de agua, mezcla y deja reposar.
4. Días 4-7: Continúa alimentando la masa madre cada día, eliminando una parte antes de agregar más harina y agua. Después de unos días, la masa madre estará lista para su uso.

BARRA DE PAN

- En un tazón grande, mezcla 500 gramos de harina de trigo mexicana con 10 gramos de sal de mar mexicana.
- Agrega 50 gramos de masa madre y 350 ml de agua filtrada tibia. Mezcla bien hasta formar una masa pegajosa.
- Amasa la masa sobre una superficie enharinada durante unos 10-15 minutos, hasta que esté suave y elástica.
- Coloca la masa en un tazón ligeramente engrasado, cubre con un paño limpio y deja reposar en un lugar cálido durante aproximadamente 2 horas, o hasta que haya duplica- do su tamaño.
- Precalienta el horno a 220°C. Coloca una bandeja para hornear dentro del horno para precalentarla.
- Divida la masa en dos partes iguales y forme dos barras alargadas. Haz unos cortes diagonales en la parte superior de cada barra con un cuchillo afilado.
- Coloca las barras de pan en la bandeja para hornear caliente y rocía un poco de agua sobre ellas. Hornea durante 25-30 minutos, o hasta que estén doradas y suenen huecas al golpear la parte inferior.
- Retira las barras de pan del horno y déjalas enfriar sobre una rejilla antes de cortar y servir.

Papa al Horno

Porción 4 personas

INGREDIENTES

- Papa 4 unidades: $37.9
- Mantequilla marca gloria amarilla barra 90 gr: $29
- Tocino ahumado marca savory de cerdo 200 gr: $79
- Huevos 2 unidsdes: $12
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Crema ácida marca Lyncott 400 gr: $39
- Cebollin 1 pieza: $12.9
- Queso manchego rayado marca FUD 200 gr: $53

MODO DE PREPARACIÓN

1. Comienza cortando los aguacates por la mitad y retirando el hueso.
2. Luego, con una cuchara, saca la pulpa de los aguacates y colócala en un tazón grande.
3. Con un tenedor, machaca ligeramente los aguacates hasta obtener una consistencia ligeramente gruesa. No los hagas puré completamente, es mejor dejar algunos trozos.
4. Pica finamente los tomates, la cebolla roja y el jalapeño (o chile serrano) y agrégalos al tazón con los aguacates.
5. Lava y pica finamente el cilantro y añádelo al tazón.
6. Exprime el jugo de los limones sobre los ingredientes en el tazón. Esto no solo le dará sabor al guacamole, sino que también ayudará a mantener su color verde brillante.
7. Agrega sal y pimienta al gusto.
8. Con una cuchara grande, mezcla todos los ingredientes cuidadosamente hasta que estén bien combinados.
9. Prueba y ajusta el sazón según tu preferencia personal, añadiendo más sal, pimienta o jugo de limón si es necesario.
10. Una vez que el guacamole esté bien mezclado y sazonado, transfiérelo a un plato o tazón de servir.
11. Para una presentación estelar, decora el guacamole con unas ramitas de cilantro fresco y rodajas de limón en los bordes del plato.
12. Sirve el guacamole fresco y delicioso junto con tortillas de maíz recién calientes.

COSTO TOTAL: $263 MXN

Alcachofa

Porción 4 personas

INGREDIENTES

PARA ALCACHOFA

- Alcachofa frescas
- Agua
- Sal de grano
- Aceite extra virgen

PARA EL DIP

- 1/4 taza de salsa de tomate (kétchup)
- 1/4 taza de mayonesa
- Jugo de 1 limón amarillo

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lava bien las alcachofas bajo agua fría para eliminar cualquier suciedad o residuo.
2. Corta los tallos de las alcachofas y recorta las puntas de las hojas si es necesario.
3. Llena una olla grande con agua y agrégale una pizca generosa de sal.
4. Lleva el agua a ebullición.
5. Coloca las alcachofas en el agua hirviendo, asegurándote de que estén completamente sumergidas.
6. Reduce el fuego a medio y deja cocinar las alcachofas durante aproximadamente 25-35 minutos, dependiendo del tamaño y la frescura de las alcachofas.
7. Para verificar si las alcachofas están listas, inserta un cuchillo afilado en el corazón de una alcachofa. Debería atravesarse fácilmente cuando estén tiernas.
8. Una vez que las alcachofas estén listas, retíralas del agua hirviendo y escúrrelas bien.
9. Coloca las alcachofas en un plato para servir y rocíalas con aceite de oliva virgen extra y sal de grano al gusto.
10. Para hacer el dip, mezcla la salsa de tomate, la mayonesa y el jugo de limón amarillo en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.
11. Sirve las alcachofas calientes con el dip de salsa de tomate, mayonesa y limón amarillo en un plato o cuenco pequeño junto a ellas.

COSTO TOTAL: $305 MXN

PLATO FUERTE
Lady BROKER

PECHUGA POLLO MOZARELA

Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 2 pechugas sin hueso 800 gr. Approx: $182
- MozZarella 250 gr marca Liguria: $99
- 3 tomates bola: $19.90
- Aceite de oliva
- Especies italianas
- Sal
- Pimienta

MODO DE PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 200°C (392°F).
- Lava y corta los tomates en rodajas finas. Resérvalos.
- Corta la mozzarella en rodajas delgadas. Resérvala.
- Coloca las pechugas de pollo en una tabla de cortar y córtalas por la mitad horizontalmente para obtener filetes más delgados. Esto asegurará una cocción uniforme y más rápida.
- Unta una bandeja para hornear con aceite de oliva. Coloca los filetes de pollo en la bandeja, asegurándote de que estén separados entre sí.
- Espolvorea las especias italianas sobre los filetes de pollo. Puedes usar una mezcla de orégano, albahaca y tomillo para un sabor auténtico italiano.
- Coloca unas rodajas de tomate sobre cada filete de pollo, cubriéndolos completamente.
- Cubre los tomates con rodajas de mozzarella. Asegúrate de distribuir uniformemente el queso sobre los filetes de pollo.
- Rocía un poco de aceite de oliva sobre la mozzarella para ayudar a que se derrita y se dore en el horno. Salpimienta al gusto.
- Coloca la bandeja en el horno precalentado y hornea durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido y la mozzarella esté dorada y burbujeante.
- Una vez listo, retira del horno y deja reposar durante unos minutos antes de servir para que los jugos se redistribuyan

COSTO TOTAL: $301 MXN

Sopa de cebolla

Porción 5 personas

INGREDIENTES

- Sopa campbells de cebolla 4 unidades: $160
- Caldo casero de verduras orgánico marca Gallina Blanca 1 lt.: $66
- 1 cebolla blanca: $17
- 1 baguette con especies de ajo: $28
- Queso gouda rebanado en forma circular marca FUD 140 gr. $39

MODO DE PREPARACIÓN

Preparación de las cebollas:

- En una olla grande, derrite la mantequilla junto con el aceite de oliva a fuego medio.
- Agrega las cebollas cortadas y espolvorea el azúcar sobre ellas. Cocina las cebollas lentamente durante unos 45-50 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén caramelizadas y de un color dorado profundo.

Preparación de la sopa:

- Espolvorea la harina sobre las cebollas caramelizadas y cocina por unos minutos más, revolviendo constantemente.
- Vierte el vino blanco seco en la olla y raspa los trozos dorados del fondo con una cuchara de madera.
- Agrega el caldo de carne o pollo caliente a la olla y deja que la sopa hierva a fuego lento durante unos 30-40 minutos para que los sabores se mezclen. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Preparación del baguette y queso gratinado:

- Precalienta el horno a 200°C.
- Coloca las rebanadas de baguette en una bandeja para hornear y tuéstalas en el horno durante unos minutos hasta que estén ligeramente doradas.
- Espolvorea generosamente el queso gruyere rallado sobre cada rebanada de baguette.
- Gratinado del queso:
- Vuelve a colocar la bandeja con las rebanadas de baguette y queso en el horno y gratina hasta que el queso esté derretido y dorado

Presentación profesional

- Sirve la sopa de cebolla caliente en tazones individuales o en platos hondos de sopa.
- Coloca una o dos rebanadas de baguette gratinado sobre la sopa en cada tazón.
- Espolvorea perejil fresco picado sobre el queso gratinado para añadir un toque de color y frescura.
- Sirve la sopa de cebolla con una cuchara y un tenedor elegantes, acompañada de una servilleta de tela doblada con cuidado.

COSTO TOTAL: $310 MXN

BARRA DE NIGIRIS

INGREDIENTES

- Arroz para sushi marca botan 2.27 kg: $210
- Vinagre de arroz marca kaporo 300ml : $33
- Azúcar
- Sal
- Agua
- Pescado fresco (como salmón, atún, o pez blanco): por temporada
- Pescado fresco (como salmón, atún, o pez blanco): por temporada
- Alga nori marca satoru 28 gr: $50
- Wasabi marca satoru 200 gr: $75
- Jengibre picado marca thai 105 gr: $92
- Ponzu marca kikoman 296 ml: $73.5
- Soya marca kikoman 296 ml: $87.2
- Chile serrano toreado marca la costeña 220gr: 24.5

MODO DE PREPARACIÓN

Preparación del arroz:

- Lava el arroz para sushi en agua fría hasta que el agua salga clara para eliminar el exceso de almidón.
- Cocina el arroz en una olla arrocera o en una cacerola con agua, utilizando una proporción de 1:1.5 de arroz a agua.
- Una vez cocido, traslada el arroz a un recipiente amplio y poco profundo para que se enfríe un poco.

Preparación del aderezo de arroz:

- En una pequeña cacerola, calienta el vinagre de arroz, el azúcar y la sal a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva por completo.
- Vierte esta mezcla sobre el arroz cocido y mezcla suavemente con una espátula de madera para que el arroz absorba el aderezo. Deja que el arroz se enfríe a temperatu- ra ambiente.

Preparación del pescado:

- Lava y seca cuidadosamente el pescado fresco.
- Corta el pescado en finas láminas, teniendo en cuenta el grano del pescado para un corte uniforme.
- Montaje de los nigiris:
- Humedece ligeramente tus manos con agua fría para evitar que el arroz se pegue. Toma una pequeña porción de arroz y forma una bolita ovalada entre tus palmas. Coloca una fina lámina de pescado sobre la bolita de arroz, asegurándote de que cubra la parte superior del arroz.
- Presiona suavemente para que el pescado se adhiera al arroz. Repite este proceso con el resto del arroz y el pescado

Presentación profesional:

- Coloca los nigiris en una bandeja o plato rectangular, alineándolos uniformemente.
- Sirve una pequeña porción de wasabi en el lado de la bandeja, junto con algunas láminas de jengibre encurtido.
- Si decides incluir chiles toreados, agrégalos en un plato aparte como guarnición.
- Decora la bandeja con un toque de verde, como hojas de shiso o cebollino.

POSTRES

LadyBROKER®

Guayaba al horno

Porción 8 personas

INGREDIENTES

- 12 guayabas: $49.90
- Queso crema marca Philadelphia 180 gr:$36
- Mantequilla amarilla marca gloria 90 gr: $15
- Lata de lechera marca Nestlé 375 gr: $30
- Azúcar morena: $10
- Canela

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lava las guayabas bajo agua corriente para eliminar cualquier suciedad.
2. En una olla grande, hierve agua y sumerge las guayabas durante tres minutos para ablandarlas ligeramente.
3. Retira las guayabas del agua y córtalas por la mitad longitudinalmente.
4. Con una cuchara, saca cuidadosamente todo el relleno de las guayabas y colócalo en un tazón.

Preparación de la mezcla de guayaba:

1. En un tazón grande, mezcla el relleno de guayaba con la mantequilla amarilla
2. hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Relleno de las guayabas:
4. Rellena cada mitad de guayaba con la mezcla de guayaba y mantequilla, asegurándote de distribuir uniformemente.
5. Espolvoreado de canela:
6. Espolvorea una pizca de canela en polvo sobre cada mitad de guayaba rellena.
7. Horneado: Precalienta el horno a 180°C.
8. Coloca las mitades de guayaba rellenas en una bandeja para hornear y mételas en el horno precalentado.
9. Hornea durante 10-15 minutos, o hasta que las guayabas estén ligeramente doradas y la mezcla de relleno esté caliente y burbujeante.

Preparación de la lechera caramelizada:

1. Vierte la lechera en un tazón y bátela vigorosamente con un batidor manual hasta que esté suave y cremosa.

Presentación

1. Coloca las mitades de guayaba rellenas en un plato o bandeja plana, dispuestas en un patrón en zigzag.
2. Con una cuchara, realiza un zigzag de lechera caramelizada sobre cada mitad de guayaba.
3. Espolvorea una pizca adicional de canela en polvo sobre la lechera caramelizada para realzar los sabores y crear un atractivo visual.
4. 15. Sirve el postre caliente para disfrutar de la mezcla de sabores decadentes de la guayaba, el queso crema y la lechera caramelizada.

COSTO TOTAL: $141MXN

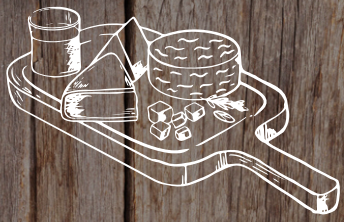


TABLA DE BIENVENIDA

Lady BROKER

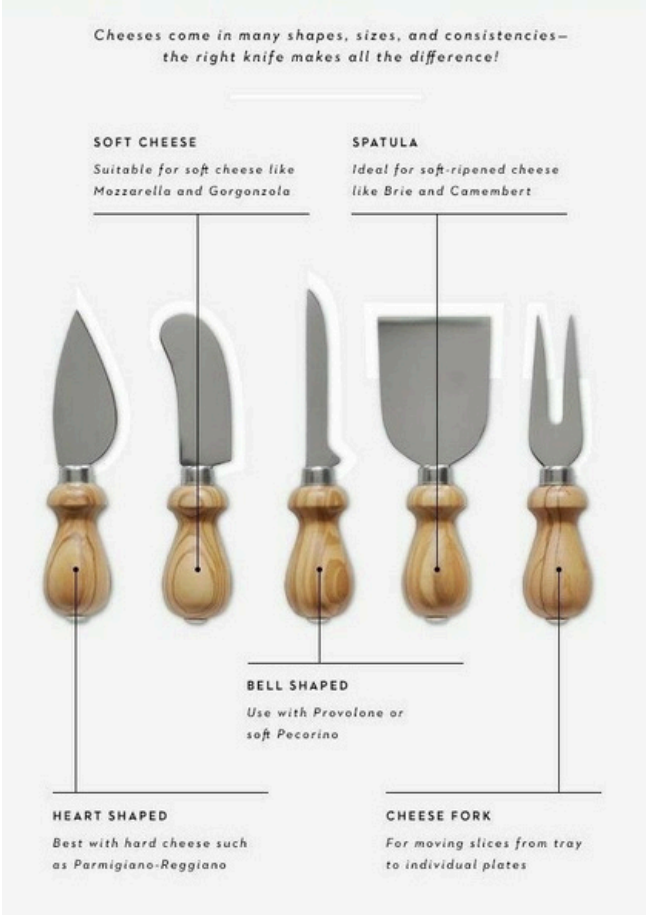
GLOSARIO

TABLA DE BIENVENIDA

Brie	strawberry	pistachio
Cheddar	apple	walnut
Gouda	apricot	almonds
Comté	cherries	hazel nuts
blue	figs	cashews
Goats	grapes	salami

GLOSARIO

TABLA DE BIENVENIDA



MODO

DE PREPARACIÓN

TABLA
DE BIENVENIDA

MENÚ SEMANAL

ESTILO GRIEGO

LadyBROKER

BENEFICIOS DE SEGUIR UNA DIETA GRIEGA

Reducción del riesgo de enfermedades cardíacas: La dieta griega se caracteriza por un alto consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado, aceite de oliva y nueces, y un consumo moderado de lácteos y carnes magras. Esta combinación de alimentos ricos en grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales, y baja en grasas saturadas y colesterol, ha demostrado reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar la salud cardiovascular.

Mejora de la salud cerebral: Los alimentos presentes en la dieta griega, como el pesca- do rico en ácidos grasos omega-3, las nueces y las verduras de hoja verde, han demostrado beneficiar la salud del cerebro y reducir el riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades neurodegeneradas como el Alzheimer.

Control del peso y prevención de la obesidad: La dieta griega se basa en alimentos frescos, naturales y bajos en calorías, como frutas, verduras y legumbres, lo que puede ayudar a mantener un peso saludable y prevenir la obesidad.

Reducción del riesgo de diabetes tipo 2: La dieta griega se ha asociado con una mejor sensibilidad a la insulina y un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 debido a su alto contenido en fibra, antioxidantes y grasas saludables.

Promoción de la longevidad: Varios estudios han demostrado que las personas que siguen una dieta mediterránea, como la dieta griega, tienden a vivir más tiempo y tienen una mejor calidad de vida en la vejez debido a los beneficios para la salud cardiovascular, cerebral y general que proporciona esta forma de alimentación.

MENÚ

DIA 1	DIA 2	DÍA 3	DÍA 4
Desayuno: Yogur griego con miel y nueces.	Desayuno: Tostadas de pan integral con crema de tahini y rodajas de plátano.	Desayuno: Torta a la griega de espinacas y queso feta.	Desayuno: Smoothie de yogur griego, espinacas, plátano y miel.
Comida: Ensalada griega con tomate, pepino, cebolla roja, aceitunas kalamata, queso feta y aderezo de aceite de oliva y limón.	Comida: Gyros de pollo con tzatziki (salsa de yogur con pepino y ajo) en pan pita.	Comida: Souvlaki de cerdo marinado con ensalada de col griega.	Comida: Moussaka vegetariana (con berenjena, patata, tomate y queso feta).
Cena: Musaka griega (pastel de berenjena con carne picada, tomate y bechamel)	Cena: Sopa de limón griega (Avgolemono) con arroz y pollo.	Cena: Pastel de hojaldre relleno de espinacas y ricota (Spanakopita).	Cena: Ensalada de lentejas con pepino, tomate, cebolla roja y aderezo de vinagreta griega.

DIA 1	DIA 2	DÍA 3
Desayuno: Tostadas de pan integral con mermelada de higos y queso ricota.	Desayuno: Yogur griego con granola y frutas frescas.	Desayuno: Panqueques de yogur griego con miel y frutas.
Comida: Pescado al horno con aceitunas y tomate.	Comida: Ensalada de cuscús griega con pepino, tomate, menta y queso feta	Comida: Muslos de pollo al horno con limón y orégano.
Cena: Dolmades (hojas de parra rellenas de arroz y especias) con salsa de yogur.	Cena: Calabacines rellenos de carne y arroz.	Cena: Briam (verduras al horno con tomate y hierbas griegas).

Ensalada de Sandía Griega

INGREDIENTES

- 4 tazas de sandía cortada en cubos
- 1 taza de queso feta desmenuzado
- 1/2 taza de aceitunas kalamata sin hueso
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de hojas de menta fresca picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

- En un tazón grande, combina la sandía cortada en cubos, el queso feta desmenuzado y las aceitunas kalamata sin hueso.
- En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva virgen extra, el jugo de limón fresco, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
- Vierte el aderezo sobre la mezcla de sandía y queso feta y mezcla suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
- Espolvorea las hojas de menta fresca picadas por encima de la ensalada y sirve.

LadyBROKER©

RECETARIO | HOSPEDAJES CORTA TEMPORADA