



CASA CHANGO MENU SEMANAL





DIA 1

ALMUERZO: TAMALES

Platillo mesoamericano elaborado con masa de maíz nixtamalizado, que se cuece al vapor en una hoja de maíz o en hojas de plátano. La envoltura se desecha antes de consumir. Los tamales de hoja de plátano se conocen en México como "tamales oaxaqueños".

CENA: TACOS DE POLLO

Tortilla suave rellena de pollo/tofu sazonado y cocido, cubierto con pico de gallo, una salsa mexicana fresca hecha con tomate picado, cebolla, cilantro, jugo de limón y jalapeño. Acompañado con arroz y frijoles.





DIA 2

ALMUERZO: BUDDHA BOWLS

Crea tu propio Buddha Bowl con ingredientes frescos y coloridos, que incluyen fideos, ramen, proteínas de origen vegetal, huevos duros pelados, verduras de hoja verde, tubérculos rallados y deliciosos aderezos.

CENA: MOLE NEGRO



OAXACA

Es una salsa oscura, tradicional y única, originaria de Oaxaca, México, que se remonta a la época precolombina. Los aztecas preparaban mezclas con chiles, tomates, cacao y especias, lo que daba como resultado salsas llamadas "mulli", término del cual deriva la palabra "mole". Estos mullis servían como ofrenda a los dioses. Con el tiempo, la preparación de estas salsas evolucionó y se fusionó con las aportaciones de ingredientes y especias de los españoles.





DIA 3

ALMUERZO: CHILES RELLENOS

Los chiles rellenos son un clásico platillo mexicano que se prepara rellenando chiles grandes y suaves (generalmente poblanos) con verduras, pollo y queso. Se suelen servir con una salsa de tomate, a menudo con un toque picante. La combinación de chiles tiernos y ahumados, el relleno cremoso y la salsa de tomate lo convierte en un platillo reconfortante y sabroso que se disfruta con arroz y frijoles.

CENA: ATÚN A LA PARRILLA

Atún fresco de alta calidad, marinado y cubierto con semillas de ajonjolí tostado para lograr una textura y un increíble sabor, acompañado de ensalada de papaya verde, puré de papas cremoso y frijoles enteros.





DIA 4

ALMUERZO: TACOS DORADOS

La versión crujiente y dorada de los tacos tradicionales. Se preparan rellenando tortillas suaves con pollo o papas, enrollándolas y friéndolas hasta que estén crujientes.

Se sirven con ingredientes frescos como lechuga, queso, salsa, crema y guacamole. Acompañados con arroz, frijoles refritos y ensalada verde.

CENA: PASTA

Barra de pasta con opciones regulares y sin gluten. Salsa boloñesa con alternativas vegetarianas y veganas. Guarniciones como ensalada verde, pan de ajo, aceitunas y queso. Una cena equilibrada y adaptable a diferentes dietas.





DIA 5

ALMUERZO: TLAYUDAS OAXACA

Es un platillo artesanal de la cocina tradicional oaxaqueña, que consiste en una tortilla grande, delgada y crujiente, parcialmente frita o tostada, cubierta con una capa de frijoles refritos, lechuga o repollo, aguacate, carne, quesillo y salsa. Su sabor es completamente diferente al de otros tipos de tortillas, y su consistencia es ligeramente más dura al cocinarse en un comal, generalmente de barro, donde se deja semitostar, es decir, con una cocción más intensa que la de las otras tortillas.

CENA: CURRY

Pollo tierno cocinado a fuego lento en una rica salsa de curry especiada con hierbas aromáticas; opción de curry vegetariano con arroz cocido en leche de coco para un dulzor sutil y cremoso.

Ensalada de mango verde o papaya para completar esta deliciosa cena.





DIA 6

ALMUERZO: SOPES

Platillo tradicional mexicano elaborado con una base gruesa y redonda de masa de maíz, una fina capa de frijoles refritos y bordes elevados para acomodar diversos guisados como tinga de pollo, verduras asadas o simplemente queso y salsa.

Acompañado con arroz, frijoles y ensalada verde.

CENA: TACOS DE PESCADO

La pesca del día marinada y asada a la parrilla; arroz integral, frijoles enteros y encima una salsa agridulce hecha con mango fresco o piña, cilantro, limón y un toque de chile.





DIA 7

ALMUERZO: MEXICAN CEVICHE

Hecho con pescado fresco marinado en jugo de limón hasta su cocción, mezclado con pepino picado, cebolla morada, tomate y cilantro. Ceviche de coco como opción vegana. Ensalada de lentejas y garbanzos para obtener más proteína vegetal, con guacamole y ensalada verde. Las tostadas y topos contrastan a la perfección con este almuerzo.

CENA: ROLLOS PRIMAVERA

Un aromático caldo con infusión de limoncillo, hojas de lima, chile y jengibre, servido con su elección: pollo tierno o trozos de tofu.

Todos los ingredientes necesarios para crear rollitos de primavera frescos y coloridos: papel de arroz, verduras crujientes y salsa de cacahuete. Fideos de arroz para añadir al caldo o disfrutar con los rollitos.

