



MENU

Comida del sábado by Amiki Cheff

1° Ensalada de raíces, manzana y moringa con vinagreta cítrica de sésamo.

(Remolacha, zanahoria, jengibre, manzana y moringa)

2 ° Potaje Ancestral de boniato y castañas

Receta de mi familia que aporta grandes nutrientes y te prepara para la acción

(Acelga, boniato, garbanzos, chirivía, nabo, castañas, alga kombu y azafrán)

Postre: crema de naranja y nibs de cacao

Cena del sábado by Amiki Cheff

1° crema de calabaza ayurvédica

Un plato que aporta calor y que es un gran aliado para la salud por su acción antiinflamatoria y desparasitante

(Calabaza, Ghee, canela, cúrcuma, pimienta negra y pipas tostadas de calabaza)

2° pastel de mijo, tofu ahumado y verduras

(Mijo, tofu ahumado, huevos, verduras de temporada y un toque de queso gratinado)

Plato muy nutritivo con proteínas de alta calidad

Infusión digestiva sanadora para todos los biotipos

(Estevia, boldo, romero, jengibre y cola de caballo)



Almuerzo del domingo by Amiki Cheff

Zumo natural de naranja de Vilarcangel

Porridge de avena y fruta

Pan variado y cremas de untar (dulces y saladas)

Café e infusiones y leche vegetal

Comida del domingo by Amiki Cheff

1° Ensalada de hoja verde

(Lechuga de temporada, zanahoria, maíz y salsa gomadare)

2° Paella umamiki

(Arroz redondo, seta shiitake, chirivía, zanahoria, alga wakame, champiñón)

Postre: oro/chata/blue

Helado de horchata + espirulina azul

Todo el menú será elaborado con amor, eliminando antinutrientes y con ingredientes ecológicos de cercanía

