

Isla de Mango



Porción para 6 personas

Ingredientes:

3 Tazas de lechuga

2 Tazas de mango

1 Taza de zanahoria

1 Taza de germen de
alfalfa

4 Cucharadas de jarabe de
agave

3 Cucharadas de **Bishiña**
Polvo

Arroz Frito



Porción para 6 personas

Ingredientes:

3 tazas de arroz blanco (a vapor)

1 taza de pollo cortado en cubos

1/2 taza de zanahoria finamente
picada

1/2 taza de champiñones finamente
picada

1/2 taza de calabacita finamente
picada

1/2 taza de cebollín finamente picada

2 cucharadas de **Nanische** (caldo de
verduras)

4 cucharadas de jarabe de agave

Paraíso rojo



Porción para 4 personas

Ingredientes:

1 Lechuga italiana, griega

1 Taza de Cherry

1 Taza de Cerezas

1 Cucharada de albahaca

fresca

1 Cucharada de sal marina
con hierbas y especias

(Guishi)

2 Cucharada de jarabe de
Agave

Tiempo de preparación: 15
min.

Pilte Zapoteco



Porción para 4 personas

Ingredientes:

(250g Pechuga de pavo o pollo)

(3 Chayotes medianos) Opción

Veganos

1 Taza de Champiñón fileteado

1 Ajo finamente picado

¼ Cebolla finamente picado

1 Cucharada de aceite de Coco,

8 Hojas de Pilte u hoja santa

Sal marina con jengibre

(Chichaba)

Tiempo de Preparación: 30

minutos