



Eugenia Parrado
Personal & Emotional Trainer



HEALTHY FOOD

Comeremos en un espacio al aire libre, rodeados de naturaleza, disfrutando de la comida recién preparada por nuestro chef. Disponemos de opciones veganas en todas nuestras comidas. Si tenéis alguna intolerancia o alergia es imprescindible que lo comunicuéis.

Podréis disfrutar de un **Buffet 24 horas** en la torre de la propiedad con vistas a todas las Guillerías dónde tendréis disponible, fruta, infusiones, café, repostería casera, chocolate negro y frutos secos.

Desayuno Buffet:

- Bebidas: Café, té, leche y yogures vegetales, zumos detox recién hechos.
- Comida: Pancakes de harina de arroz y revoltillo de huevos ecológicos, todo recién hecho, tartas de zanahoria y brownie veganas, tomates, aguacates, hummus, avena en copos y pudín de chía.
- Embutidos y quesos artesanales de la tierra, pan de nueces y pasas, de espelta y de cereales integrales, todos ellos hechos en horno de leña.
- Coctel de semillas y frutos secos (chía, lino, avellanas, calabaza, almendras).

Viernes:

Bienvenida:

- Pastel de zanahoria vegano
- Zumo detox de bienvenida

Cena:

- Ensalada variada: Canónigos, tomate cherry, garbanzos, aguacate, mango, nueces y queso feta
- Salteado de verduras con tofu caramelizado
- Roast beef de cuadril argentino
- Empanadas criollas caseras de carne y humita veganas
- Postre: Brownie vegano con helado de vainilla y fruta de temporada



Sábado:

Comida:

- Ensalada vegana de fusilli de lenteja roja con rúcula, tomate, pera y nueces.
- Provoleta italiana con orégano
- Asado argentino a la leña con Bife de vacío, chorizos criollos y entraña macerada al chimichurri
- Hamburguesas veganas a la brasa de Delicatessen Argentina
- Postre: Helado casero realfooding de Carlos Ríos, fruta fresca
- Infusiones y cafés con bebida vegetal

Picnic en el mirador:

- Post training recovery de yogurt vegetal con toppings de fresas frescas, arándanos y mézclum de semillas
- Tostadas con hummus de garbanzos
- Infusiones y cafés

Cena Hawaiana:

- Poke bowl hawaiano de salmón
- Ensalada de quinoa con verduras caramelizadas
- Empanadas criollas caseras de carne y humita veganas
- Postre: Delicias de piña con nata casera y coco rallado

Domingo:

Comida:

- Gazpacho de sandía
- Ensalada de garbanzos a la menta
- Pasta vegana de lacitos de guisantes con salsa de pesto
- Cazuelita de carnes con chimichurri
- Postre: Macedonia de frutas y tartas caseras
- Infusiones y cafés con bebida vegetal (opcional)

*Todas las comidas van a ser tipo buffet, donde cada uno podrá servirse la cantidad acorde a sus necesidades. También se ofrecerá una degustación de vinos españoles y argentinos en todos los servicios.