

MENÚ I PLANT-BASED
Y VEGETARIANO



Lapa Rios Lodge



PLANT-BASED Y ALMUERZO VEGETARIANO

ENTRADAS

 **ENSALADA DE GARBANZOS** _____

Hojas de espinacas, chile rostizado, aceitunas, tomate cherry, alcaparras y aderezo de cítricos.


 **ALBAHACA MOZARRELLA** _____

Queso de búfalo tico, acompañado de una variedad de tomates, rollitos de pepino, rábano, rodajas de fresa y aceite de albahaca.

 **GAZPACHO DE MANGO** _____

 Sopa fría de mango y jengibre servida con mango rostizado, láminas de pepino, papaya verde y nueces.

 **ENSALADA DE REMOLACHA** _____

 Rodajas de remolacha asada, hojuelas de remolacha cruda y palmito sobre una cama de espinaca servido con aderezo de maracuyá.

 **GAZPACHO VERDE** _____

Sopa fría de albahaca, kale, aguacate, espinacas y sabores cítricos, servida con hojuelas de vegetales verdes.






PLANT-BASED Y ALMUERZO VEGETARIANO

PLATOS FUERTES


PASTA CON SALSA ROMESCO

 Preparado con champiñones en soya, salsa de vegetales asados con nueces, servido con queso parmesano.


PAN PITA Y BROCHETAS DE VEGETALES

 Servido con una delicada preparación de cuscús marinado y tomate picado.


BURRITO FALAFEL

 Con falafel de garbanzos y hierbas, zucchini grillado, chile morrón, berenjena asada, pepino, zanahoria lechuga y aderezo de yogur con tahini. Servido con chips, pico de gallo y guacamole.

VEGGIE FRIJO LAPAS

 Plato típico costarricense elaborado con crocantes bocadillos de queso de soya, arroz blanco, frijoles tiernos cocidos a fuego lento, Pico de Gallo y aguacate. Chips de plátano.

CLUB SÁNDWICH

 Con pan integral casero, vegetales asados al pesto de albahaca y queso mozzarella local. Elija entre chips del día con alioli de hierbas o ensalada de lechugas mixtas.



VEGANO



GLUTEN



LÁCTEOS



SEMILLAS



POSTRES



MOUSSE DE MANGO

Mousse cremoso de mango servido con mango fresco, crumble de coco y salsa de maracuyá.



PLATO DE FRUTAS TROPICALES

Frutas frescas de temporada en diferentes texturas.



GRANITAS

A base de frutas tropicales de temporada.



VEGANO



LÁCTEOS



PLANT-BASED Y CENA VEGETARIANA

ENTRADAS

TRADICIONAL SOPA DE FRIJOL Y LECHE DE COCO

Sopa tradicional costarricense de frijoles negros con leche de coco, servida con huevo pochado y culantro coyote.



ROLLOS DE PASTA FILO



Relleno de queso de cabra, almendra y miel, servido con texturas de remolacha, hojas de espinaca y reducción de balsámico.



SOPA DE ZANAHORIA



Con texturas de zanahoria y aceite de hinojo.



ENSALADA DE RÚCULA Y FRUTOS ROJOS



Con fresas, nueces caramelizadas, crotones, arándanos, semillas de chía, rábano, reducción de balsámico y aderezo de frutos rojos.



VEGANO



GLUTEN



SEMILLAS



PLANT-BASED Y CENA VEGETARIANA

PLATOS FUERTES



PASTA ARTESANAL DE LA CASA



Servida con hongos frescos, tomates confitados y queso mozzarella.



TEXTURA DE HONGOS



Variedad de hongos, kale crujiente y pure de hongos porcini.



FILETE DE COLIFLOR

Marinado con especias, carbonizado y servido con arroz salvaje, salsa de yogur y tahini.



FARRO DE AYOTE

Estilo risotto de farro con salsa de ayote, vegetales y espinacas.



CURRY VERDE



Salsa de curry con pasta de hierbas. Servido con vegetales, arroz salvaje y arroz jazmín.



VEGANO



GLUTEN



PICANTE



LÁCTEOS



SEMILLAS



POSTRES

 **MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE** _____

A base de chocolate orgánico de osa aguacate, acompañado de frutas tropicales.

 **ARROZ CON LECHE** _____

A base de leche de coco, almíbar de frutas y coco crumble.



HELADOS VEGANOS

COCO _____

A base de leche de coco natural.

VAINILLA DE OSA _____

En infusión con vainilla natural de la localidad.

CHOCOLATE ORGÁNICO _____

Chocolate orgánico de la península.

REMOLACHA _____

Confitada a fuego muy lento con un toque de raspberrie.

FRUTAS DE TEMPORADA _____

**Pregunta por los sabores de la fruta.*

**Algunos complementos de helado pueden contener semillas y gluten.
Por favor, consulte con nuestro personal si tiene restricciones alimentarias.*



GLUTEN



LÁCTEOS



SEMILLAS



BÖËNA
— Lodges —

www.boena.com