

Generated by [Clearly Reader](#)

# Holy Plants, el primer 'fastgood' vegano que mezcla la comida rápida con lo saludable | Comida vegana | Restaurante vegetariano | Whole-food | Gastronomía | PROVECHO | EL COMERCIO PERÚ

3:59 Estimado 835 Palabras ES Idioma

La comida rápida no tiene por que ser sinónimo de comida de bajo valor nutricional. Nicolas Pereira vio que faltaba en el mercado un restaurante que brindara comida deliciosa pero nutritiva y rápida. Él, administrador hotelero de profesión, sabía que faltaba un espacio en donde converjan ambas necesidades: la rapidez y la comida saludable. Así nació Holy Plants, un restaurante con propósito.

Pereira comenta que a él siempre le gustó emprender, pero lo más importante es que cuando inicia un negocio este debe tener una razón de ser, un por qué, un propósito. Entonces, para el joven emprendedor era necesario que el restaurante que abra tenga la visión de brindar comida nutritiva a los comensales, es por eso que la creación de la carta se hizo de la mano de una nutricionista especializada en alimentación basada en plantas. *"Hay muchos restaurantes que no son responsables con lo que están sirviendo. Queremos enseñarles a los comensales que lo que están comiendo tiene un valor"*, indica.



Hamburguesa con la ensalada Miraflores de Holy Plants. (Foto: Patricia Castañeda)

Explica que su alimentación es basada en plantas y cuando inició sintió tanta curiosidad que decidió estudiar más sobre este patrón alimentario así que tomó un curso sobre nutrición basada en plantas en la Universidad Cornell. *“Ahí entendí muchísimo más de los conceptos y empecé a adentrarme en el tema de nutrición basada en plantas. Me encantó (...); fue ahí que surge el tema de Holy Plants teniendo un enfoque realmente orientado al valor nutricional y a la conciencia ambiental”*, añade.

El fundador del restaurante indica que procuraron que no solamente sea la carta vegana, sino que *“se incluyan las proteínas”*. *“Que haya buena cantidad de proteína por plato y otros nutrientes importantes. También evitamos las frituras”*, añade.

La carta de Holy Plants explica en cada uno de los platillos cuánta proteína tiene y cuál es el nutriente que resalta. Por ejemplo, encontraremos que sus hamburguesas están por encima de los 13 g de proteína vegetal, mientras que las pastas por encima de los 25g de proteína, incluso las “alitas de coliflor” tienen buena cantidad de este macronutriente gracias a la harina de garbanzos. Además, encontramos platillos o entradas que son gran fuente de antioxidantes o vitaminas.

Este restaurante es uno de comida rápida pero vegano y saludable. Todos sus platillos son descartables pero biodegradables y compostables. Para el equipo es importante que todo tenga una correcta armonía con el medio ambiente. Es por eso, que han cuidado cada uno de los envases. Además, cuenta con delivery propio para hacer la experiencia incluso más agradable.

MIRA: [¿Aún no eres suscriptor?, adquiere tu plan aquí](#)

## La carta:

Como snacks encontrarás Pita Chips, en dos versiones. Una que incluye hummus de pimiento morroneado y salsa árabe baba ganoush de berenjenas ahumadas (s/13), y otra que incluye Guacamole fresco y un cremoso queso de cashews tipo cheddar (s/15). También hay dos opciones de coliflower wings (s/21), una con salsa teriyaki y otra con salga BBQ.

Para este calor, es infaltable una buena ensalada (s/25). Holy Plants tiene dos que pueden venir con la hamburguesa que uno desee: granos andinos, lentejas, garbanzos o la tan deliciosa Beyond Burger. La que recomendamos es la ensalada Miraflores, que tiene una combinación de sabores, colores y texturas: palta, tomate, mango y cashews. Servida con salsa teriyaki agridulce.

Si buscas una hamburguesa, también la tienen en versión ‘whole foods’, es decir alimentos completos. Tiene seis variedades de hamburguesas (desde s/24) y lo mejor es que puedes escoger el pan con el que quieres que te sirvan: de ajonjolí o integral con semillas de girasol. Por 6.9 soles puedes pedir acompañar tu hamburguesa con papas fritas o con ensalada de col. Y si buscas una experiencia de otro nivel puedes pedir por 13.9 soles el cambio de la hamburguesa por una Beyond Burger. Holy Plants fue el primer restaurante vegano de Lima en tener esta carne vegetal.

Otras opciones que encontrarás en la carta son un burrito que viene acompañado con salsas y papas fritas (s/ 31) y pastas. Tienen tres pastas. La mac and cheese, unos macarrones de arroz en cremoso queso cheddar de cashews y champiñones dorados; la boloñesa, fettuccini de quinua integral con salsa casera de tomates horneados, hierbas aromáticas, carne molida de soya con champiñones dorados; y pesto de castañas, el cual tiene fusilli tricolor integral al pesto de castañas, servida con un toque de salsa de tomates y ajíes.



Mac and cheese con hamburguesa Beyond. (Foto: Patricia Castañeda)

Finalmente, encontrarán menús especiales para niños y postres saludables, como helados (s/14) de Lúcuma con brownie, Chocolate, Frutos Rojos, y cereal bar (s/5). Atrévete a probar sabores y texturas nuevas, mientras te nutres. ¡Provecho!

### **Al detalle:**

- Dirección: Av. la Paz 339, Miraflores
- Horarios: de lunes a sábado de 12 p.m. a 10 p.m. y domingos de 12:30 p.m. a 8 p.m.

- Ticket promedio: 45 soles
- Tipo de restaurante: “whole food - plant based”