

# TU ALIMENTACIÓN ES LA BASE DE TU SALUD

EN MANUKA NOS DEDICAMOS A AYUDARLES A SENTIRSE BIEN EN VUESTRO CUERPO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN; CON ALIMENTOS SALUDABLES Y BENEFICIOSOS, DE LA FORMA EN QUE LA NATURALEZA LO CONCIBIÓ; LIBRE DE AZÚCARES REFINADOS, ADITIVOS Y PRODUCTOS QUÍMICOS.

ESTAMOS OBSESIONADOS CON EL ORIGEN DE NUESTRA COMIDA. NOS ESFORZAMOS CONTINUAMENTE PARA CONSEGUIR LOS MEJORES INGREDIENTES UTILIZANDO NUESTRA AMPLIA RED DE AGRICULTORES EN LA REGION Y PRODUCTORES ORGÁNICOS ESPECIALIZADOS. ESTAMOS COMPROMETIDOS CON LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA Y ECOLÓGICOS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.



**V | VEGANOS:** Platos elaborados íntegramente con productos veganos que evitan todo tipo de derivado animal. Estos platos tienen la mayor cantidad de vitaminas, nutrientes y enzimas con un efecto alcalinizante sobre el cuerpo; además de prevenir el sufrimiento de todas las otras formas de vida en nuestro planeta, además de que es un poderosa transformación espiritual para nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestro espíritu.

**AC | ALIMENTOS CRUDOS:** Estos tienen la mayor cantidad de nutrientes y enzimas, ya que muchos de estos se destruyen cuando se calientan a más de 35 grados.

**SG | SIN GLUTEN:** El gluten es una proteína del trigo, la cebada y el centeno que puede causar problemas digestivos y de salud en personas que no la toleran. La intolerancia al gluten ha aumentado debido a la alteración genética del trigo para crear cosechas más fuertes.

**SL | SIN LÁCTEOS:** 8/10 personas son intolerantes a la leche por falta de la enzima necesaria para descomponer la lactosa. Esta intolerancia puede conducir a una serie de problemas como el malestar general, alergias, hinchazón etc. Al consumir lácteos es preferible optar por productos provenientes de leche de cabra o de oveja ya que no tienen los mismos factores de crecimiento que la leche de vaca. Estos factores de crecimiento interfieren con nuestras hormonas. También cabe mencionar el uso de antibióticos en la industria actual sobreexplotada de la leche de vaca.

Estimados clientes, les hacemos saber que la información aquí expuesta se refiere solo a los ingredientes que componen el plato. Toda la información relativa a alérgenos y las trazas de los mismos provenientes de los establecimientos de nuestros proveedores, se encuentran indicadas en la gestión de alérgenos en cumplimiento del Reglamento (UE) No 1169/2011 que pueden solicitar a nuestro personal.

Este establecimiento sigue el REAL DECRETO 1420/2006, de 1 de diciembre sobre Parasitosis por Anisakis en productos de la pesca suministrados por establecimientos que sirven comida a los consumidores finales o a colectividades.

Todos los precios están en Euros (€) e incluyen el 10% de IVA.

# ZUMOS PRENSADOS 4,80



**SUPER DETOX** | Manzana, jengibre, espinacas, aguacate y piña

**GREEN GODESS** |

Pera, uvas rojas, pepino, espinacas, col kale y perejil

**CARROT TWIST** | Manzana, zanahoria y jengibre

**BOOSTER** | Pepino, apio, hinojo, piña, perejil y lima

**SWEET BEAT** | Manzana, zanahoria, remolacha y zumo de naranja

**KIWI BURST** | Manzana, kiwi, piña y menta

**HYDRATOR** | Mango, pepino, agua de coco y menta

**BURNING MAN** | Manzana, limón, jengibre y cúrcuma fresca

**STRAWBERRY RUSH** | Zumo de naranja, fresa y plátano

**BERRY BLISS SMOOTHIE** |

Fresas, frutos rojos, plátano, zumo de manzana

# SMOOTHIE DE SUPER ALIMENTOS 6,50



**SMOOTHIES NATURALES A BASE DE PLANTAS, DELICADAMENTE ENDULZADOS CON FRUTAS, AGAVE O STEVIA.**

**SKIN GLOW** | Colágeno marino y vitamina C mezclados con bayas mixtas y yogurt probiótico de coco. La mejor bebida para la belleza.

**GOJI REJUVENATOR** | Bayas de goji antioxidantes y manteca de coco prensada en frío, combinadas con plátano y mango

**OMEGA 3 SALTED CARAMEL** | Semillas de cáñamo ricas en omega 3, plátano, lino germinado, almendras, sirope de arce, nuestro caramelo de dátiles medjool casero y un toque de sal del Himalaya

**CLEAN GREENS** | Desintoxica tu cuerpo de metales pesados con hierba de limón fresca, cilantro y espirulina combinada con espinacas, zumo de pepino y un trozo de piña

**RED MOON** | Una explosión súper antioxidante de acai y bayas mixtas, mezcladas en agua de coco y equilibradas con remolachas orgánicas

**PASSION & CHIA** | Los sabores tropicales del maracuyá y mango explotan en la lengua, suavizados con un toque de plátano, manzana y semillas de chía activadas

**DATE NIGHT** | Una pícaro mezcla de raíz de maca y Chaga para mejorar la resistencia y la circulación, mezclada con frambuesas, higos, semillas de cáñamo, avellanas y nuestro caramelo de dátiles medjool casero

**AFRICAN BLUE** | Fragante vainilla de Bourbon y manteca de cacao, con arándanos frescos batidos con un cremoso plátano. Nuestro bestseller

**CHOCOLATE MOOD LIFTER** | Aumente sus niveles de serotonina con este batido de chocolate crudo, plátano, dátiles, leche de almendras cubierto con semillas de cacao crudas de las Mayas

**ENERGIZER** | Batido ligero de coco y naranja con albaricoques y mango, sobrecargado con polen y guaraná para darte un subidón de energía

# SUPLEMENTOS

## PROTEÍNA NATURAL | + 0,50

Proteína vegana orgánica sin lácteos que ofrece un perfil completo de aminoácidos mejorado con enzimas digestivas para una fácil digestión y una biodisponibilidad premium.

## PROTEÍNA PALEO | + 0,50

Fórmula de alimentos integrales veganos libre de granos con semillas y verduras fermentadas, así como superalimentos adicionales como la espirulina fermentada, la quinoa y la chía.

## COLÁGENO | + 1,00

Una fórmula de belleza premium para apoyar la producción de colágeno y la función de lo que contiene la piel. Colágeno tipo I y III en una forma altamente biodisponible con vitamina C.

## SUPERALIMENTOS | + 0,50

Equinácea | Semillas de cacao | Semillas de chía | Chaga | Lino germinado | Maca | Matcha | Semillas de cáñamo | Jengibre | Espirulina azul | Guaraná | Polen | Vitamina C | Raíz de cúrcuma

## CHUPITOS INMUNIZANTES



### ANTI-VIRAL SHOT | 3,50

Limón, jengibre, Vitamina C y aceite de orégano

### REBOOT SHOT | 3,00

Jengibre y limón

### IMMUNITY BOOSTER | 3,00

Remolacha y flor de equinácea

### PAINKILLER SHOT | 4,00

Raíz de cúrcuma, jengibre y limón

## CHIA PUDDINGS



### MANUKA'S CHIA PUDDING | 5,50

Semillas de chía hidratadas en leche de coco con un toque de cítricos servido con culis de maracuya y fresa

### SNICKERS BAR | 6,00

Semillas de chía hidratadas, con crema de cacahuets, cacao puro, y nuestro caramelo de dátiles Medjool, hojuelas de coco y polen

### STRAWBERRY CAKE | 6,00

Semillas de chía hidratadas, sobre diversas capas de plátano machacado y arándano, cubierto de trozos de fresas, granada y crema de coco

### BERRY CHIA PARFAIT | 7,00

Semillas de chía hidratadas con yogurt de coco probiótico, nuestra compota de frutos rojos y arándanos

## SMOOTHIE BOWL 10,90



**BOWLS DE SMOOTHIES DE SUPERALIMENTOS, SERVIDOS CON FRUTA FRESCA Y NUESTRO DELICIOSO Y CASERO CRUMBLE DE MANTEQUILLA DE COCO A BASE DE PLANTAS Y SIN GLUTEN.**

**ACAI BOWL** | Pulpa de Acai de las Amazonias con fresas y bayas silvestres

**SLIM DRAGON** | Pulpa de pitaya rosa con fresas y mango endulzado con un toque de stevia

**PAPAYA PLAYA** | Pulpa de coco joven con papaya, piña y súper antioxidante ficocianina azul (spirulina azul)

**PURPLE VELVET** | Pulpa de coco joven, higos y yogurt de coco cubierta con nuestra compota de frutos rojos y miel

# BEBIDAS

---

**LIMONADA CASERA MANUKA | 3,50**

Tónico refrescante sin azúcares, a base de vinagre de sidra sin pasteurizar y lima

**CHEATING COLA | 4,90**

¡Como Coca-Cola pero mejor! Jengibre fresco, jarabe de arce y lima con agua mineral con gas

**TÉ HELADO CASERO | 2,90**

**AGUA NATURAL 500ML | 2,50**

**AGUA CON GAS 500ML | 2,20**

**COCA COLA | 1,90**

**AGUA DE COCO | 3,90**

**ZUMO DE NARANJA NATURAL | 3,70**

# CAFÉ ECOLÓGICO MANUKA



MEZCLAS DE CAFÉ ORGÁNICO DE COMERCIO JUSTO CUIDADOSAMENTE SELECCIONADAS, QUE SE OFRECEN CON UNA SELECCIÓN DE LECHE DE ORIGEN VEGETAL Y ENDULZANTES NATURALES. TODOS NUESTROS TÉS Y CAFÉS ESTÁN HECHOS CON AGUA FILTRADA POR ÓSMOSIS INVERSA, ELIMINANDO CUALQUIER TRAZA DE QUÍMICOS.

**EXPRESSO, AMERICANO, CORTADO | 2,00**

**CAFÉ CON LECHE | 2,50**

**CAFÉ DE CHAGA | 3,50**

Café con champiñones Chaga, un superalimento rico en nutrientes comprobado para aumentar la inmunidad, combatir la inflamación y reducir el colesterol,

**AÑADE:** Leche +0,50

**CAFÉ DE COCO | 3,00**

Leche de coco y canela

**LATTE DE ACHICORIA | 4,00**

Pruebe esta alternativa al café, sin cafeína y activadora. Un latte de achicoria tostada, con setas medicinales para agudizar la mente.

**CAPPUCCINO, LATTE, CAFÉ DOBLE | 2,90**

## ENDULZANTES

Azúcar de coco | Stevia

## OPCIONES DE LECHE

Almendra | Avena | Nuez +0,50

# TÉS E INFUSIONES



**JENGIBRE FRESCO Y MIEL | 3,20**

**MENTA FRESCA Y MIEL | 3,20**

**LATTE DE CÚRCUMA | 3,80**

Curcuma, leche de avena y pimienta negra

**CHAI LATTE DE ALMENDRA | 3,80**

Té negro especiado con leche de almendra y especias chai

**VAINILLA MATCHA LATTE | 4,00**

Leche de avena con té Matcha y vainilla

**CACAO COCO LATTE | 3,50**

Cacao puro en polvo con leche de avena y nata montada de coco

**TÉS ECOLÓGICOS | 2,80**

Earl Grey | English Breakfast | Té negro con vainilla |

Té negro con coco | Té verde con jazmín | Té verde Mao Feng

Té blanco con fresas | Té Oolong con mango y piña |

Té rojo con regalíz | Roibos Chai | Camomilla | Menta

# DESAYUNO

---

TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE | 2,60 V SL

TOSTADA MANTEQUILLA Y MERMELADA DE LA REGIÓN | 2,80

TOSTADA DE AGUACATE Y MICROMESCLUM | 5,50 V SL

TOSTADA DE QUESO MANCHEGO | 4,90

TOSTADA DE AGUACATE, TOMATE, QUESO FETA Y ORÉGANO | 6,50

CROISSANT DE CEREALES | 2,90

MANUKA'S CHIA PUDDING | 5,50 V AC SG SL

MUFFIN DE ARÁNDANO | 3,00 SL

Hecho con mantequilla de coco, huevos orgánicos y stevia

**HUEVOS ESCALFADOS | 4,50**

2 huevos ecológicos escalfados servidos con tostada integral

**AÑADE:** Feta +1,50

**DESAYUNO FRESCO | 10,50**

3 huevos revueltos ecológicos, salmón ahumado, col kale o espinacas, aguacate y tostada rústica de olivas

**AÑADE:** Queso halloumi +2,50

**HUEVOS IRRESISTIBLES | 7,50**

2 huevos ecológicos escalfados sobre un croissant de espelta con salsa holandesa casera

**AÑADE:** Salmón +3,00 | Aguacate +2,00

**HUEVOS ROYAL | 7,50**

**SL**

2 huevos ecológico escalfados con aguacate machacado y copos de chile sobre pan tostado de olivas

**AÑADE:** Salmón +3,00

**DESAYUNO PALEO | 9,50**

**SG SL**

Buñuelo de boniato y zanahoria, aguacate, 2 huevos ecológicos escalfados, y salsa holandesa de cúrcuma

**AÑADE:** Salmón +3,00

**HUEVOS RANCHEROS | 10,50**

**SG**

2 huevos ecológicos, sobre tortilla de maíz con queso Manchego pico de gallo, judías negras, salsa de jalapeño y aguacate, y salsa de tomate picante

**DESAYUNO GRIEGO | 9,90**

**SG**

Mezcla de quinoa y col kale, espinacas, aguacate, queso halloumi a la plancha, huevo ecológico pochado, tomates asados y acompañado de tomate rallado

**FIT PANQUEQUES | 9,90**

**SG SL**

Panqueques de quinoa con plátano machacado servido con jarabe de arce, yogurt de coco y arándanos

**"NUTELLA" PANQUEQUES | 9,90**

**SG SL**

Panqueques de quinoa con plátano machacado servido con nuestra salsa casera de cacao y avellanas

**AVENA | 8,90**

**V SL**

Avena con leche de almendras, manzanas y peras asadas, pasas, yogurt de coco y nuestra compota de bayas especiadas

**COCO BOWL | 7,90**

**V AC SG SL**

Yogur cremoso de coco probiótico con muesli germinado sin gluten

**CON SU ELECCIÓN DE:**

Fresas, plátanos, nueces y bayas de goji

Fresa, arándanos y granada

Plátano, manzana, piña y albaricoque

# ENTRANTES PARA COMPARTIR

---

## KALE CHIPS | 4,50

V AC SG SL

Hojas de kale marinadas en nuestra receta secreta y deshidratada para preservar todas sus enzimas y nutrientes

## QUESO DE NUECES | 4,00

V AC SL

Pan tostado de olivas con nuestro queso casero de anacardos; lleno de probióticos!

## GUACAMOLE | 10,50

V AC SG SL

Guacamole fresco servido con tortillas de maíz y salsas caseras: tomate carbonizado y chipotle; aguacate y jalapeño; almedra y jengibre. ¡Perfecto para compartir!

## HUMMUS | 6,50

V SG SL

## LANGOSTINOS AL PIL PIL | 12,50

SL

Langostinos enteros que chisporrotean en aceite de oliva virgen extra prensado en frío, con mucho ajo y chile

## TACOS DE ATÚN | 8,50

AC SG SL

2 Tortillas de maíz rellenas de atún de aleta azul estilo tataki, salsa de chipotle, aguacate, hinojo y cilantro

## TACOS DE LANGOSTINO | 8,50

SG SL

2 Tortillas de maíz rellenas de langostino salvaje bañado en crema de aguacate, col casera en escabeche de vinagre sin pasteurizar, aguacate, nata agria de coco y cilantro

## JACKO TACOS | 7,50

V SG SL

2 Tortillas de maíz rellenas de jaca ahumada "Jackfruit", guacamole, pico de gallo, nata agria de coco y cilantro

## QUESADILLAS

SG

### SIMPLES 9,50 | POLLO DE CORRAL 10,50 | "JACKFRUIT" 10,90

Tortilla de maíz morado con queso y pico de gallo servido con guacamole y salsa de tomatillo

# BURGUERS & WRAPS

---

## HAMBURGUESA MANUKA | 15,90

Ternera gallega alimentada de pasto, con cebolla caramelizada, queso manchego y guacamole en un pan integral servido con patatas de boniato al horno

## HAMBURGUESA VEGGIE | 11,90

V SG

Hamburguesa vegetariana casera con tomate, cebolla, queso a base de coco en un pan de trigo integral, servido con patatas de boniato al horno

## MIAMI WRAP DE POLLO | 11,90

Pollo de corral, tomate chutney, cebolla caramelizada, queso crema, mozzarella, cebolleta, col kale, espinacas y aguacate en una wrap artesanal\*

## MYKONOS WRAP | 11,50

V SL

Wrap artesanal\* estilo griego relleno de berenjena asada, queso "feta" a base de plantas, cebolla caramelizada, pesto de tomate seco, aceitunas Kalamata y rúcula

## CHIPOTLE WRAP DE POLLO | 11,90

Pollo marinado en chipotle, aguacate, zanahorias crujientes, cebolla, col Kale y queso manchego en una wrap artesanal\*

\* Utilizamos tortillas elaboradas por un panadero de la región, hechas de harina de trigo, agua y sal. Sin conservantes.

# ENSALADAS

---



## ENSALADA MANUKA | 10,90

V AC SG SL

Mezcla de lechugas, batata a la parrilla, "feta" a base de plantas, tomates cherry, cebolla roja, aguacate, semillas de girasol y calabaza con un aderezo de miso y sidra de manzana sin pasteurizar

## ENSALADA DETOX | 12,00

V AC SG SL

Una mezcla saludable de: lechugas mixtas, col kale, hinojo, aguacate, granos de granada, dátiles, semillas de cáñamo y nueces con un aderezo de limón y sésamo

## THAI ME UP

AC SG SL

### POLLO DE CORRAL 12,50 | LANGOSTINOS 14,50

Langostinos salvajes o pollo corral a la plancha con una mezcla de hojas crujientes, tomate, pepino, cebolla dulce, judías verdes, brotes de soja, chile rojo, cilantro, menta y anacardos con aderezo Thai de hierba de limón

## ENSALADA AGUACATE & POLLO | 12,50

AC SG SL

Pollo corral marinado con hierbas provenzales a la parrilla, aguacate, tomates cherry, semillas tostadas de calabaza y girasol con un aderezo de mostaza

## ENSALADA CAMPS BAY | 10,90

AC SG

Hojas de col Kale y espinacas recubiertas con miso y queso parmesano, tomates cherry, zanahorias rallada, brócoli y brotes germinados

**AÑADE:** Pollo de Corral +3,00

## ENSALADA DELICIA DE CABRA | 10,90

AC SG

Cremoso trozo de queso de cabra a la plancha sobre una base de espinacas baby, peras y manzanas al horno, pasas moscatel y nueces, con un aderezo de miel y mostaza

## ENSALADA NIÇOISE | 16,90

AC SG SL

Estilo tataki (salmón ecológico o atún de aleta azul) sobre un mezcla de lechugas con judías verdes, batata, anchoas de Cantabria, cebolla rojas y aceitunas kalamata y un huevo ecológico con un aderezo de mostaza

## ENSALADA GRIEGA | 12,90

AC

Tomates, cebolla, pepino, pimientos verdes, aceitunas kalamata y orégano fresco con su elección de queso feta o nuestra alternativa de queso feta a base de coco, servidos con una guarnición de hummus y pan tostado artesanal

## ENSALADA LIVELY | 10,50

V AC SG SL

Brotes, hojas mixtas, col kale, zanahorias, remolacha, aguacate, tomate y cebolla servidos con su elección de aderezo

---

## AÑADE A CUALQUIER ENSALADA

Queso feta +2,50 | Queso de coco +3,00

Pollo de corral +3,00 | Aguacate +2,50

# PASTA

---

## PAD THAI 🌶️

SG SL

### VEG 10,90 | POLLO DE CORRAL 12,90 | LANGOSTINOS 15,90

Tallarines de arroz tailandeses con tamarindo, cebolla tierna, judías verdes, huevos, brotes y cilantro cubiertos con cacahuets y chile triturados, con un aderezo de salsa tradicional de pescado aparte

## WOK PICANTE DE POLLO | 12,90 🌶️

SG SL

Salteado de pollo y verduras con fideos de arroz condimentados cubiertos con una cremosa salsa de almendras y jengibre

## PASTA DE CALABACÍN

AC SG

### VEGETARIANO 10,90 | LANGOSTINOS 15,50

Pasta de calabacín espiralizado con un pesto de tomate seco, tomates cherry y queso parmesano

## LASAÑA CRUJIENTE | 11,90

V AC SG SL

Nuestra "boloñesa de nueces", con láminas de calabacín y queso de anacardos con un toque de pesto



# BOWLES

---

## SUPERFOOD BOWL | 11,90

V SG SL

Col kale, remolacha rallada, quínoa, hummus, aguacate, semillas de calabaza y girasol tostados y granos de granada con un aderezo de miso

**SURGERENCIA:** Añade queso feta o queso de coco vegano

## PUNCH DE PROTEÍNA | 10,50

SG SL

Frijoles negros "refritos" crudos, garbanzos, pico de gallo, batata, huevo escalfado y cilantro con un aderezo cremoso de aguacate. Elija entre bulgur de trigo o quínoa

**SURGERENCIA:** Añade pollo de corral al chipotle

## TACO BOWL | 11,90

V AC SG SL

Quinoa con "chili con carne" de nueces picantes, judías negras, pico de gallo, aguacate, cilantro y nata agria de coco

## EL FAMOSO BOWL DE QUINOA | 14,50

SG SL

Pollo de corral marinado en chipotle y miel, con espinacas pochadas, quinoa caliente, hojuelas de chile, aguacate y batata con aderezo de jalapeño y aguacate

## NUEVO BOWL BUDDA | 10,90

V (SG) SL

Verduras de temporada asadas al horno con una selección de quinoa o trigo bulgur, hummus, col kale y una cremosa salsa de sésamo

**SURGERENCIA:** Añade queso Halloumi +2,50

## BOWL DE SALMÓN | 15,90

SG SL

Filete de salmón de Loch Duart \*servido con arroz, aguacate machacado, cilantro y chile acompañado de un aderezo vietnamita (receta de la abuela)

## CREAMY SATAY

### POLLO DE CORRAL 13,00 | LANGOSTINOS 15,50

Tierno pollo de corral o langostinos salvajes cocinadas en una salsa ecológica de cacahuete y coco, con mucha cúrcuma fresca servida con arroz y verduras

## POKE DE ATÚN | 16,90

AC SG SL

Tartar de atún de aleta azul marinado con hierba de limón y soja sobre una cama de arroz ecológico y aguacate

## BOWL 5 ESPECIAS | 14,50

SG SL

Pollo marinado en soja y 5 especias, servido con nuestra col en escabeche de sidra de manzana casera, arroz, un huevo ecológico y ensalada de tomates

## JACKFRUIT CURRY | 13,50

V SG SL

Jackfruit "jaca" marinada, tomates cherry, judías verdes y otras verduras de temporada en un cremoso curry de coco y jengibre con un toque de mango servido con arroz

\*Nuestro salmón, criado éticamente en la bahía de Badcall en Escocia, está completamente libre de antibióticos, promotores de crecimiento y OGM, alimentados con alto contenido de pescado y aceite de pescado de la pesquería de capelán de Islandia y otras fuentes sostenibles. Para más información consultar [www.lochduart.com](http://www.lochduart.com)

## ACOMPañAMIENTOS

---

QUESO HALLOUMI | 3,00

AGUACATE | 2,50

PATATAS DE BONIATO AL HORNO CON MAYONESA CHIPOTLE | 4,50

VERDURAS AL HORNO | 4,50

PAN DE QUÍNOA | 2,00

# PARA LOS PEQUEÑOS

---

ZUMO DE ZANAHORIA Y MANZANA | 2,50

ZUMO DE NARANJA Y ZANAHORIA | 2,50

BATIDO DE PLÁTANO Y FRESA CON LINO GERMINADO | 3,50

BATIDO DE PLÁTANO, DÁTIL Y CACAO | 3,50

---

PASTA DE ARROZ CON BOLOÑESA DE NUECES | 6,50 V AC SG SL

PECHUGA DE POLLO DE CORRAL | 7,50 SG SL  
Patatas de boniato al horno y brócoli

SALMÓN ASADO | 8,00 SG SL  
Quinoa y verduras asadas

ARROZ INTEGRAL FRITO | 6,50 SG SL  
Huevo ecológico y verduras

## POSTRES CON BENEFICIOS

---

CASEROS - AZUCARES NATURALES - INGREDIENTES SANOS

MUFFIN DE ARÁNDANO | 3,00 SL  
Elaborado con mantequilla de coco, huevos orgánicos y stevia

MAMA'S CRUMBLE | 6,50 V SG SL  
Crumble de avena y coco, sobre una cama de manzanas y peras asadas al horno, con pasas moscatel, cubiertas con helado nuez pecana

"CHEESECAKE" DE FRAMBUESA | 5,50 V AC SG SL  
Tarta estilo "queso" de frambuesa y anacardos sobre una base de coco y almendras, cubierta con nuestra compota de frutos rojos

CHOCOLATE Y AVELLANA | 5,50 V AC SG SL  
Tarta de chocolate puro y avellanas

FUDGE CON DOBLE CHOCOLATE | 5,90 V AC SG SL  
Tarta hecha a base de chocolate negro intenso con ralladura de naranja, muy rico en proteínas, servido con helado de chocolate

COPA BANOFFEE | 5,90 V AC SG SL  
Crumble de avena y coco cubierto con plátano, nuestro caramelo casero de dátiles Medjool y crema batida de coco

TARTA DE ZANAHORIA | 4,90 SL  
Tarta de zanahoria a base de lino y espelta, con jengibre, pasas moscateles, nueces y un glaseado de crema de coco y vainilla sin azúcar

HELADOS | 3,90 V AC SG SL  
Nos encanta este helado natural, a base de plantas.

**HECHO DE UN PUÑADO DE INGREDIENTES ORGÁNICOS REALES:**

Chocolate  
Vainilla y frambuesa  
Praliné, caramelo y nuez pecana