



TACOS Q42



Zanahorias, pimientos rojos y cebolla salteados en aceite de jengibre. Con cilantro, cebollín, aguacate y limón. Servidos con salsa de aguacate, ensalada y tortillas negras. **Opción: tofu, tempeh, hongos**

Opción sin glúten

TEMPEH & MANÍ Q45

Bowl de camote, zanahorias, zucchini, puerro y apio. Con tempeh, alfalfa, cilantro y manías, en salsa de jengibre y maní. Servido con arroz basmati.



ESPIRALES CON QUESO Q45



Espirales de zucchini con salsa de queso mozzarella vegano, levadura nutricional, tofu y marañón. Servido con tostada de masa madre.

CROQUETAS DE QUINOA Q48

Cuatro croquetas de quinoa con cebolla, puerro, apio, cilantro, ajo, linaza, garam masala y pimientos rojos, rellenas de queso mozzarella.

Acompañadas con hummus, ensalada y salsa verde.

Opción vegana: queso mozzarella de marañón +Q5.00



SHAWARMA DE QUINOA Q53



Bolas de quinoa, hummus y vegetales (zanahoria, cilantro, cebolla y pimientos salteados en aceite de jengibre) dentro de una tortilla doble. Servidos con salsa de curry y ensalada.

Opción sin glúten



WOK Q43



Espirales de zanahoria, zucchini y camote salteados en aceite de jengibre y leche de coco, con brócoli, cilantro, aderezo de tahini, repollo, ajonjolí, cebolla y pimientos, en salsa de curry amarillo.

Elige tu opción: Tofu - tempeh - hongos - quinoa - croquetas

Elige tu curry: Amarillo - Rojo

Opción sin gluten disponible.

KIMCHI BOWL Q42

Kimchi sobre arroz y quinoa salteados en aceite de jengibre y curry, servidos con cilantro, salsa soya, semillas de pepitoria y salsa de tahini.

Agrega: Tempeh, tofu, hongos Q10.00

Opción sin gluten disponible .



TORTILLA DE CAMOTE Q42

Tortilla de camote, chile pimineto, cebolla y hongos, cubierta con huevo y queso mozzarella. Servida con ensalada, guacamol y pico de gallo verde.

Opción "Mozzarella" de marañón. +Q5

LAO TZU Q53

Curry amarillo, tofu empanizado, zanahoria, repollo, brócoli, cebolla, chile pimiento, hierbabuena, aceite de jengibre, salsa agridulce y salsa soya. Cubierto con semillas de marañón y ajonjolí. Acompañado de arroz basmati con cilantro.

Opción: Tofu, tempeh, hongos.



Hamburguesas

Elige: chips de camote o ensalada



Tempé & Kimchi

Tortita a base de tempé,
frijol piloy y kimchi
Lechugas, cebolla y
tomate
Salsa Teriyaki
Sauerkraut

Q55.00

Hongos y Maca

Tortita hecha a base de
hongos y maca.
Lechugas, tomate y hongos.
Aderezo de tahini
Aguacate
Sauerkraut

Q65.00

"queso mozzarella" vegano +Q8 pan sin gluten +Q10

Tostadas & Crepas

Pan de masa madre o crepa



Gluten free
option



Vegano
opción



BERENJENA & HONGOS Q43

Berenjena, hongos, pimientos, cebolla y manzana, salteados con salsa de curry.

Elige: tempeh o tofu

CURRY & VEGETALES Q43

Hongos, zanahoria, pimientos, cebolla, zucchini, camote, apio, puerro, cilantro y manías, salteados con salsa de curry y leche de coco.

Elige: tempeh o tofu



KALE REVUELTO Q43

Kale, tomate, pimienta y cebolla salteados, aguacate y hummus. Acompañado de salsa verde.

Elige: tempeh o tofu



PESTO & MOZZARELLA Q43

Queso de marañón fermentado, pesto, "queso mozzarella" vegano, tofu, albahaca y levadura nutricional.



HONGOS, QUESO & AGUACATE Q43

Aguacate, hongos y cebollas salteadas, queso mozzarella vegano, albahaca, retoños, cilantro y tomate deshidratado.

Elige pan de masa madre o crepa. Chips o ensalada.
Crepa sin gluten. Pan sin gluten Q10.00

Pàrà Còmpartir



Gluten free
option



Vegano
opción



HUMMUŞ Q43

Puré de garbanzo con tahini, ajo, pimentón y aceite de oliva, con tomate y cebolla encima. Acompañado con pan pita.

BABA GANOUSH Q36

Puré de berenjena con limón, ajo, aceite de oliva y tahini, con tomate y perejil encima. Acompañado de pan pita.



ŞAMŞARA PLATTER Q65

Croquetas de quinoa, hummus, baba ganoush y kale con tofu. Acompañados con pan pita y salsa verde.

GRAN TARTARJA Q55

Base de chips de camote, guacamol, salsa de tahini, frijoles piloy, pico de gallo, levadura nutricional, cilantro

Queso "Mozzarella" de marañón +Q15
Tofu, hongos o tempeh. +Q15



Şöpäs

CAMOTE, AGUACATE & CHÍPOTLE Q38

Camote, leche de coco, cúrcuma, aguacate y chipotle. Servida con pan pita.

TOMATE & ALBAHACA Q37

Tomate, leche de coco, ajo, cebolla, orégano, albahaca y levadura nutricional. Servida con pan pita.

Opción: Pan vegano sin gluten Q10.00



Vegano
opción



Gluten free
option

Ensaladas



CIELO DE GUACAMOL Q36

Guacamol sobre espirales de zucchini y zanahoria, tomate, jugo de limón y cilantro. Acompañada de cracker o tortilla de maíz negro.

KALE, TOFU & GARBANZO Q43

Kale, tofu, garbanzo, tomate, espirales de zanahoria, alfalfa y aceitunas negras. Servida con aderezo de kale.



QUINOA & AGUACATE Q48

Quinoa, aguacate, zucchini, fideo de zanahoria, lechuga, tomate, cebolla, alfalfa y cilantro. Servida con aderezo de aceite de oliva, mostaza y vinagre balsámico.

KALE, ALMENDRAS & ARANDANOS Q43

Kale, lechuga, zanahoria, naranja, semillas de hemp, almendras, arándanos, coco rallado y fresas. Servida con aderezo de fresa y cracker.



CEVICHE DE HONGOS Q45

Hongos, pepino, cebolla, tomate, aguacate, cilantro, albahaca, hierbabuena, soya, alfalfa y jugo de limón. acompañado de cracker.

Opción sin glúten.