

SALUDABLE
COCINA SAL

MENÚ



Desayunos

huevos

\$160.00 Huevos fuerza

2 huevos orgánicos enteros, queso panela, tomate, cebolla y aguacate, acompañado con frijol negro y papa horneada.

\$160.00 Omelette fit

4 claras de huevo orgánico, queso panela, espinaca, champiñones, cebolla, tomate, jamón de pechuga de pavo bañado en salsa roja acompañado de frijol negro y papa horneada.

\$160.00 Omelette light

4 claras de huevo orgánico, calabacita, cebolla, queso panela, espinaca, pechuga de pavo bañada con salsa roja acompañada de ensalada y papa horneada.

\$160.00 Huevos buen día

2 huevos orgánicos y jamón de pechuga de pavo montados sobre tortilla dorada a fuego lento sin grasa, bañados en salsa roja acompañado de frijol negro, papa horneada y verduras de la casa.

\$200.00 Huevos del mar

Claros de huevo orgánico, medallón de atún, chile, tomate, cebolla y cilantro, frijol negro con ajonjolí.

\$190.00 Omelet Ranchero

3 huevos enteros, envuelto en picadillo fit 100g de carne molida magra acompañado de frijol negro y aguacate.



LA SALUDABLE COCINA S.

chilaquiles

\$170.00 Chilaquiles de la casa

Totopo orgánico con salsa de tu elección (verde o roja) queso panela, aguacate, cebolla morada y cilantro, acompañado de frijoles negros y 2 huevos orgánicos.

\$170.00 Chilaquiles tatema

Totopo orgánico en salsa tatemada, queso panela, frijoles negros, huevos orgánicos, cebolla morada, cilantro y aguacate.

\$170.00 Chilaquiles del chef

Totopo orgánico con mole, ajonjolí, cacahuete, almendra, pepita de calabaza y queso panela, acompañado de frijol negro y huevo orgánico.

\$220.00 Chilaquiles del mar

Claras de huevo, medallón de atún, chile, tomate, cebolla y cilantro, acompañado de frijol negro con ajonjolí y aguacate.

Extras

Pollo \$50.00

Carne \$60.00



LA SALUDABLE COCINA S.

Waffles

\$160.00 Waffles de avena

Waffles con proteína, acompañados de fruta de temporada.

\$160.00 Waffles Maklein

Waffles con proteína, espinaca, aguacate, acompañados de fruta de temporada.

\$160.00 Waffles de plátano

Waffles con proteína, claras de huevo y plátano, acompañados de frutas de temporada.



\$160.00 Pan francés

Pan de avena integral (gluten free) crema del chef, canela orgánica, acompañado de fruta de temporada.

\$150.00 Crepa Fit

Rellena de Avena con crema montada y fruta de temporada

\$120.00 Avena del Chef

Avena con leche a elegir (leche de soya o almendras) acompañada de fruta de temporada.

\$95.00 Yogurt con fruta

Yogurt orgánico, granola, miel, con frutas de temporada.

\$50.00 Gelatina con Crema Montada

Extra

Miel: \$20.00



Comidas



Sándwiches

\$180.00 Sándwich del Mar
Pan orgánico, atún a la plancha perfectamente sazonado en reducción balsámica, mayonesa de aceite de oliva, espárragos, arúgula y tomate cherry, acompañado de papa o camote horneado.

\$180.00 Sándwich Chipotle Crunch
Pan orgánico, pechuga de pollo, espinaca, chipotle, aguacate, lechuga hidropónica, champiñones, acompañado de camote o papa horneada y el secreto del chef.

\$180.00 Sándwich Plan B
Pan orgánico, jamón de pechuga de pavo a las finas hierbas, arúgula, tomate, aguacate, alfalfa, acompañado de papa horneada o camote.

Hamburguesas

\$190.00 Hamburguesa de Pechuga de Pollo Chipotle
Pan de centeno, carne magra, lechuga hidropónica, queso mozzarella, aguacate, tomate, cebolla caramelizada, acompañado de papas horneadas o camote.

\$190.00 Hamburguesa BBQ Dijon
Pan de centeno, carne magra, lechuga hidropónica, queso mozzarella, aderezo BBQ, aguacate, cebolla, acompañado de papas al horno o camote.

\$190.00 Hamburguesa Fit
Pan de centeno, carne magra, lechuga hidropónica, tomate, aguacate, champiñones, queso panela, acompañado de papas al horno o camote.

\$190.00 Hamburguesa Vegana
Pan de centeno, lenteja, lechuga hidropónica, aguacate, cebolla, acompañado de papas al horno o camote.

\$190.00 Hamburguesa delicias del chef
Pan centeno, aderezo las delicias del chef, lechuga hidropónica, tomate, aguacate, carne magra, pepinillo, queso cheddar Cebolla caramelizada.



\$280.00 Atún Sellado

Medallón de atún 200 gr., ajonjolí, acompañado de ensalada bañada en aderezo de dátil con almendra quebrada.

\$280.00 Salmón a la Plancha

Salmón 200 gr., acompañado de arroz y verduras al vapor.

\$220.00 Picadillo fit

Carne magra 200 gr., zanahoria, calabaza, chícharos, tomate, cebolla y cilantro acompañados de arroz al vapor.

\$240.00 Pechuga en Salsa de Cilantro

Pechuga de pollo 200 gr., zanahoria, calabaza, brócoli, acompañado de arroz al vapor.

\$240.00 Pechuga en Salsa de Arándano

Pechuga de pollo 200 gr., zanahoria, calabaza, brócoli, acompañado de arroz al vapor.

\$290.00 Machaca de Atún

Medallón de atún 200 gr., chile, tomate y cebolla, acompañado de frijol negro.

\$70.00 Quesadillas fit

Medallón de atún, chile, tomate, cebolla, cilantro y queso panela, acompañado de frijol negro con ajonjolí, salsa roja o verde y limones.

\$70.00 Tacos de carne asada Fit

Carne arrachera, salsa bandera, guacamole, salsa roja o verde, limones y pepino.

\$240.00 Bistec ranchero de pechuga de pollo

Pechuga de pollo, papa, chile, tomate y cebolla, acompañado de frijol negro y ajonjolí.

\$240.00 Bistec ranchero de carne magra

Carne magra, papa, chile, tomate, cebolla, acompañada de frijol negro y ajonjolí.

\$420.00 Charola Teriyaki

Pechuga de pollo en una cama de arroz bañada en salsa teriyaki con chile morrón, salsa chipotle y ajonjolí blanco y negro





bowls

\$240.00 Bowl Chipotle

Pechuga de pollo 200 gr., zanahoria, calabaza, brócoli, montado en una cama de arroz o quinoa.



\$240.00 Bowl Teriyaki

Pechuga de pollo 200 gr., espárragos, zanahoria, aguacate, montado en una cama de arroz o quinoa.



\$240.00 Bowl Maklein

Pechuga de pollo 200 gr., espinaca, espárrago, champiñón, bañado en salsa de cilantro, montado en cama de arroz o quinoa.



\$240.00 Bowl Mexicano

Pechuga de pollo 200 gr., salsa bandera, guacamole, queso panela, crema agria, chile jalapeño, maíz, cilantro y arroz.

\$220.00 Mole Fit

Pechuga de pollo 200 gr., en mole (ajonjolí, pepita de calabaza, almendra, cacahuate y canela), acompañado de arroz.

\$240.00 Bowl Vegano

Cama de arroz, brócoli, espárrago, zanahoria, calabaza, tomate cherry, tofu orgánico, aderezo pesto.

\$240.00 Pasta Vegana

Pasta orgánica, brócoli, espárrago, zanahoria, calabaza, tomate cherry, tofu orgánico, aderezo pesto.

Extra

Pollo: \$60.00

Carne: \$70.00

Salmón: \$100.00

Atún: \$90.00

Quinoa: \$30.00

pastas

- \$240.00 Pasta orgánica Chipotle**
Pechuga de pollo 200 gr., tomate cherry, espárrago, zanahoria, brócoli y chipotle.
- \$240.00 Pasta Pesto**
Pechuga de pollo 200 gr., tomate cherry, espinaca, champiñón, espárragos y zanahoria con pesto orgánico.
- \$290.00 Ceviche de atún**
Medallón de atún 200 gr., cebolla morada, cilantro, chile serrano, tomate, pepino, mango y manzana verde.

Extra

Pollo: \$60.00

Carne: \$70.00

Salmón: \$100.00

Atún: \$90.00

- \$230.00 Albóndigas de pechuga de pollo**
Caldo de albóndigas de pechuga de pollo (200 gr.) con arroz y verduras.
- \$290.00 Albóndigas de salmón**
Caldo de albóndigas de salmón (200 gr.) con arroz y verduras.
- \$230.00 Albóndigas de carne magra**
Caldo de albóndigas de carne magra (200 gr.) con arroz y verduras.
- \$180.00 Caldo de lentejas**
Caldo de lentejas con verduras.
- \$150.00 Albóndigas de avena**
Albóndigas de avena (200 gr.) y verduras.

al horno

- \$320.00 Atún al horno**
200 gr. de atún al horno acompañado de arroz y vegetales al vapor.
- \$240.00 Pechuga al horno**
Pechuga de pollo al horno (200 gr.) acompañada de arroz y vegetales al vapor.
- \$265.00 Pechuga Rellena**
Pechuga rellena de champiñones, queso panela y espinaca, acompañada de vegetales al vapor y puré de camote.
- \$330.00 Salmón al horno**
Salmón al horno (200 gr.) acompañado de arroz y vegetales al vapor.



COCINA S

LA SALUDABLE

Bebidas

Jugos naturales

24 oz.

- \$110.00 Green B**
Naranja o toronja (la base a elegir), manzana, apio, nopal, espinaca y pepino.
- \$110.00 Orange Taste**
Naranja, piña y zanahoria.
- \$110.00 Vital**
Naranja, fresa, betabel y pepino.
- \$110.00 Antiflu**
Naranja, jengibre, limón y miel de agave orgánica.
- \$110.00 Vive Sano**
Toronja, fresa, piña, espinaca, almendra, nuez y Stevia.

batidos de proteína orgánica

24 oz.

- \$155.00 Many Banana**
Proteína orgánica con crema de cacahuete, plátano, linaza y leche de almendras orgánica.

- \$155.00 Maklein**
Proteína orgánica con fresa, plátano, mantequilla de almendras, chía y leche de coco orgánica.

- \$155.00 Berrynut**
Proteína orgánica, frutos rojos, yogurt orgánico y leche de almendras orgánica.

- \$155.00 Gutty Power**
Proteína orgánica, plátano, chía, espinaca, aguacate, yogurt orgánico y leche de soya orgánica.

Extra

Proteína orgánica \$40.00

bebidas calientes

12 oz.

- \$90.00 Golden Milk Orgánico**
Leche de almendras, mantequilla de almendras, cúrcuma, canela y miel de agave orgánica.
- \$90.00 Matcha Orgánico**
Leche de almendras, vainilla, matcha y miel de agave orgánica.
- \$90.00 Rosegold Milk Orgánico**
Leche de almendras orgánica, pitaya, mantequilla de almendras, canela, vainilla y miel de agave orgánica.
- \$70.00 Té Tisana Orgánica**
- \$30.00 Café americano**

licuados

24 oz.

- \$90.00 Licuado de Fresa**
Fresa, yogurt orgánico, Stevia y leche.
- \$90.00 Licuado de plátano**
Plátano, yogurt orgánico, Stevia y leche.
- \$90.00 Licuado de Chocolate**
Chocolate, yogurt orgánico, Stevia y leche.
- \$90.00 Licuado de Mango**
Mango, yogurt orgánico, Stevia y leche.

aguas naturales

- \$40.00 Limonada con Chía**
Endulzada con Stevia.
- \$40.00 Jamaica**
Endulzada con Stevia.
- \$40.00 Té Jazmín**
Endulzada con Stevia.
- \$40.00 Tamarindo**
Endulzada con Stevia.
- \$40.00 Pepino**
Endulzada con Stevia.
- \$20.00 Agua natural 750 ml**
- \$80.00 Kombucha Vikaika**
Bebida fermentada a base de una infusión de té y azúcar orgánicos.
Sabores: Zarza menta, mango y jamaica



Menú para niños

- menú para niños**
- \$90.00 El Consentido**
2 huevos orgánicos, jamón de pavo magro y hash brown de camote.
- \$90.00 Pechuga a la Plancha**
Pechuga de pollo marinada ligeramente, acompañada de papas al horno.
- \$90.00 Mini Kids**
Mini hamburguesa con carne de res libre de pastoreo, queso mozzarella y vegetales clásicos, acompañada de papas o camote.
- \$90.00 B Kids**
Waffles montados con plátano, fresa y miel de maple orgánica.
- \$90.00 Bowl Kids**
Frutas de temporada, avena, granola, yogurt orgánico y miel de agave orgánica.
- \$40.00 Jugo orgánico**
- \$60.00 Licuado de fresa** (12 oz.)
- \$60.00 Licuado de chocolate** (12 oz.)
- \$60.00 Licuado de plátano** (12 oz.)
- \$60.00 Licuado de mango** (12 oz.)



