## BRUNCH BÖLS

## SMOOTHIE BÖLS

# QUINOA BÖLS

## Protein punch böl | 7.50 (v) (FS) (SF)

Bαse: Porridge de chía + avena + mantequilla de mani + uvas pasas + leche de almendras + miel de agave <u>Toppings</u>: Platano + nueces + nibs de cacao + polen

## Greek parfait böl | 7.50 (v) (FS) (L)

Base: Yogur griego + miel

Toppings: Granola casera + bayas de goji + polen

+ nibs de cacao + frutas de temporada

#### Berry vegan pancakes | 8.50 (vegan) (fs)

Pancakes veganos con frutos rojos + coulis de frutos rojos + chantilly de pandan + granola casera + coco deshitratado

#### Mamma french toast | 8.50 (v) (FS)

Tostada francesa horneada con crumbles de manzana + sirope de arce + caramelo casero + crunchy de avellanas y chocolate blanco + chantilly de pandan+ fruta de temporada

### Avocado Toast böl 8,50 (v) (FS) (H)

Pan ecológico + aguacate + huevo poché + espinacas baby tomates cherry + feta + dukkah + salsa tahini

#### Italian Toast böl 7.95 (v) (FS) (L)

Pan ecológico + Burrata + rúcula + pesto casero + mix de almendras y pistachos

#### Eggs Benedict Waffle | 9.50 (v)(fs)(L)(H)

Waffles de curcuma + huevo poché + salsa holandesa + canónigos + daikon + dukkah

## SMALL BÖLS

Guacamole | 5.00 Hummus | 4.50

Sopa de día | 4.50

¡ Por favor comunícanos si tienes alguna alergia o intolerancia!

### Açai berry böl 8.50 (v) (fs) (sf)

<u>Base</u>: Açai + plátano + arándanos + zumo de manzana <u>Toppings</u>: Granola casera + fruta de temporada + polen + bayas de goji + coco deshitratado

#### Pink pitaya böl 8.50 (v) (fs) (sf)

<u>Bαse</u>: Pitaya Roja + plátano + fresas + zumo de manzana <u>Toppings</u>: Granola casera + fruta de temporada + polen + coco deshitratado + semillas de chía

#### Cosmic Blue böl 8.50 (vegan) (v) (fs) (sf)

<u>Base</u>: Espirulina azul + plátano + melón + zumo de manzana <u>Toppings</u>: Granola casera + arandanos + nibs de cacao + coco

#### Coco Mermaid böl 8.50 (VEGAN) (V) (FS) (SF)

Base: Carne de coco + leche de coco + espirulina + melón Toppings: Granola casera + plátano + kiwi + uvas + coco

## CREATUBÖL | 8.95

1 BASE + 3 TOPPINGS + 1 PREMIUM +1 CRUNCHY + 1 SALSA + 1 PROTEINA (opcional)

- Pollo + **1.50**
- Salmón + **2.00**
- Tofu + **1.00**
- Tempeh + 2.00
- · Aguacate + 1.00

Pide en la barra nuestro menú para crear tu propio böl.

Ask at the bar for our menu to create your own böl.

#### SWEET

Banana bread 2.80 | 4.50 (GL)(FS)(L)(C)(H)

Pudding de chia | 3.00 (VEGAN) (GF)

Cookie de choco | 2.50 (GL)(FS)(L)(C)(H)

Cookie de mani | 2.50 (GL)(FS)(L)(C)(H)

Pastel de zanahoria | 4.50 (GL)(FS)(L)(C)(H)

Pastel de naranja | 4.50 (GF)(L)(H)

Brownie vegano | 4.50 (VEGAN)(GL)(FS)(C)

Ensalada de fruta | 2.95 (VEGAN) (GF)

#### Azteca böl 9.95 (v)(s)(gf)

Quinoa + rúcula + boniato asado + maíz asado + pico de gallo maíz crocante + totopos + guacamole + salsa mayo chipotle ( salsa picante con mayo + chipotle + lima)

### Greek goodness böl 9.95 (v) (fs) (gf) (l)

Quinoa + rúcula + tomates cherry + alcachofa + olivas negras pimientos asados + pepino + granada + queso feta + dukkah hummus + tzatsiki (salsa de yogourt, pepino & menta)

## Super california böl | 9.95 (v) (ve) (fs) (gf)

Quinoa + canónigos + boniato asado + remolacha + alcachofa garbanzos + uva + naranja + semillas de girasol caramelizadas salsa miso tahini (salsa con un toque dulce de agave + miso blanco + tahini)

## SIGNATURE BÖLS

### Amazing poke böl 11.95 (GL) (SO) (SE) (H)

Arroz de sushi + salmón + spicy mayo + mango + daikon ensalada de algas y edamame + cebollitas crunchy + alga nori salsa yuzu ponzu ( soja con un toque cítrico de yuzu )

## Pretty thai böl 10.95 (v)(fs)(s)(so)(c)(se)(gl)

Soba noodles + tempeh caramlizado + brotes de soja + pepino espinaca baby + papaya verde + papaya + Thai mix (cacahuetes + anacardos + cebollitas crispy + sesamo) + salsa coco thai (salsa de curry + leche de coco)

### Japanese Girlböl 10.95 (v) (ve) (fs) (gf)

Soba noodles + tofu yakitory + ensalada de algas y edamame pepino + papaya + alga nori + sesamo + cebollitas crunchy + salsa yuzu ponzu (soja con un toque cítrico de yuzu)

### böl de la semana Ver pizarra

(V) VEGETARIANO (VE) VEGAN (GF) GLUTEN FREE (SF) SUPER FOODS (FS) FRUTOS SECOS (S) SPICY/PICANTE (SE) SESAMO (SO) SOJA (L) LACTOSA (C) CACHUETE (H) HUEVO (GL) GLUTEN