

# SAMA



HEALTHY BAR

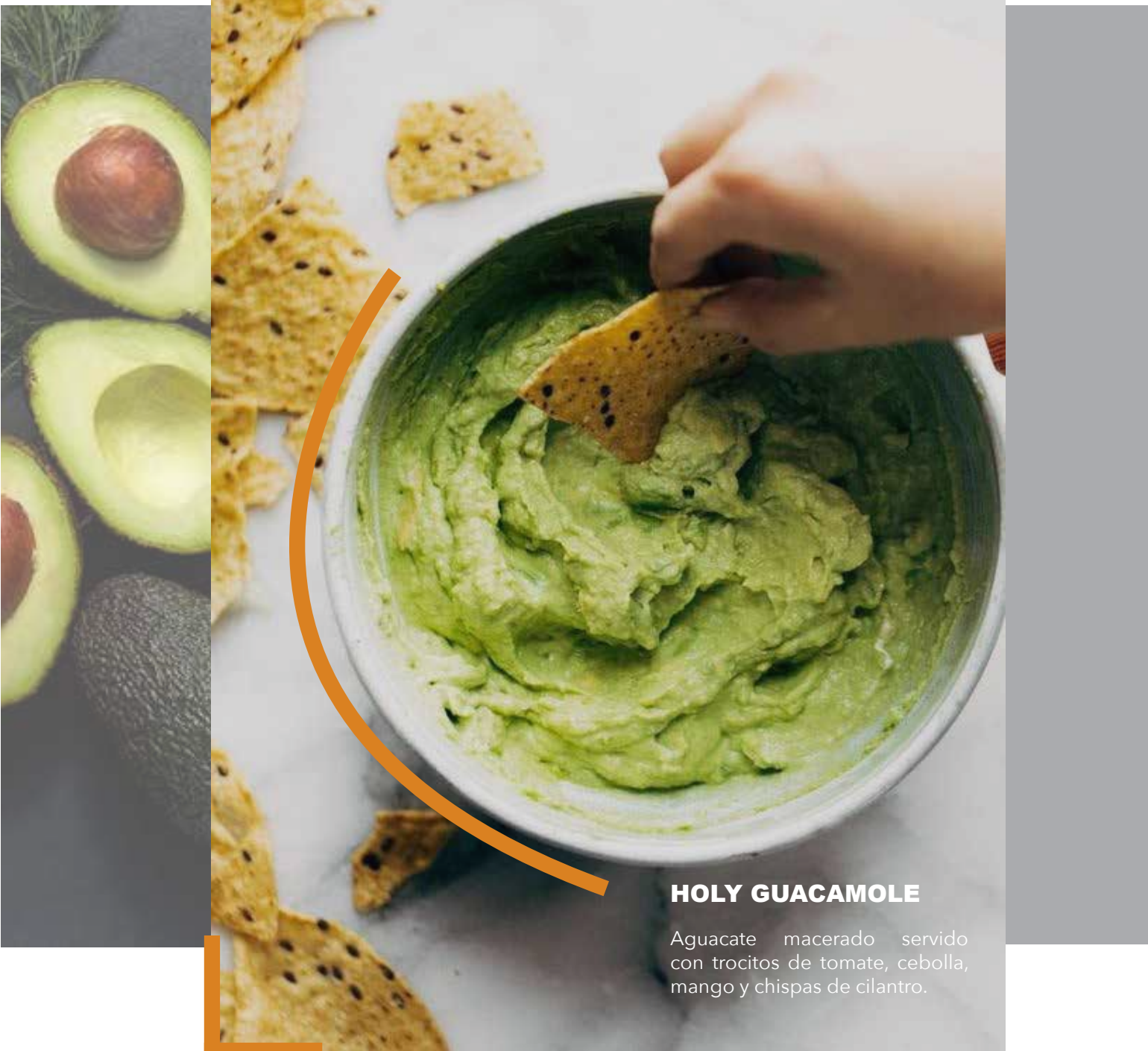
## M E N Ú

100% HEALTHY | DELICIOUS | BOWLS + MORE

@SAMAHEALTHYBAR



# HOLY GUACAMOLE



## HOLY GUACAMOLE

Aguacate macerado servido con trocitos de tomate, cebolla, mango y chispas de cilantro.



*Crocantes  
Frescos  
Deliciosos*

## TOTOPOS DE LA CASA

## ENTRADAS | STARTERS

Da inicio a un recorrido de deliciosos sabores, texturas y colores, con nuestra variedad de entradas.

### HOLY GUACAMOLE | \$14.000

Aguacate macerado servido con trocitos de tomate, cebolla, mango y chispas de cilantro.

#### ADICIÓN

Plátano \$4.000

Chicharrón \$7.500

### NACHOS POT | \$21.000

Base de crujientes totopos que se fusionan con carne de res molida y sazonada en hierbas o pollo con destellos de sabor a parrilla, con pico de gallo casero, macerado de aguacate y queso cheddar.

### HUMMUS DE REMOLACHA | \$12.000

Delicioso hummus a base de garbanzos y remolacha, servidos con pan pita o nuestros totopos de la casa, decorados con germinados frescos, ajonjolí negro y garbanzos crocantes.

### PATACONES | \$13.000

Fiesta de tres patacones, acompañados con tomate, cebolla, aguacate en trozos, un toque de mayonesa light y cilantro.





**AVOCADO TOAST**

Base de nuestro pan multigranos con una cama de cremoso de aguacate, chispas de cilantro fresco, cubierto de deliciosas rodajas de pepino y rábano con queso feta y un toque de germinados.

**TOASTS | TOSTADAS**

**AVOCADO TOAST | \$13.000**

Base de nuestro pan multigranos con una cama de cremoso de aguacate, chispas de cilantro fresco, cubierto de deliciosas rodajas de pepino y rábano con queso feta y un toque de germinados.

*ADICIÓN*

*Huevo Poché \$2.500*

*Salmón Ahumado \$5.000*

**SWEET TOAST | \$15.000**

Especial mezcla de mantequilla de maní, fresas, arándanos, coco rallado, decorado con miel sobre nuestro pan multigranos.

**BURRATA CHERRY | \$21.000**

Base de nuestro pan multigranos, sobre una cama de yogurt griego, burrata, tomates cherry marinados en aceite de oliva, germinados frescos, chispas de cilantro, decorado con miel y ajonjolí negro.

**PASSION TOAST | \$20.000**

Mezcla de cremoso de aguacate, germinados frescos, queso de cabra rallado, maracuyá dulce, decorado con miel, rollitos de jamón de pavo y un toque de semillas de girasol; servido sobre nuestro pan multigranos.



# SMOOTHIE BOWLS

## | SMOOTHIE BOWLS

Variedad de texturas y sabores que podrás acompañar con 3 toppings a tu elección.

### 100% AÇAÍ | \$15.900

Deliciosa base de açaí, granola, mantequilla de maní, banano y cacao.

\*Toppings incluidos.

### RED PASSION | \$14.900

Fusión del bosque y mezcla de mora, arándanos, banano, leche de almendras, dátil y polvo de maca.

### MANTEQUILLA DE MANÍ | \$14.900

Mezcla de banano, dátil, leche de coco, cacao en polvo, coco y mantequilla de maní.

### GRANOLA CRUNCH | \$15.900

Fusión de banano, leche de coco, trozos de granola, coco, nuez, mix de arándanos frescos, carbón activado y dátil.

\*También puedes pedir tu smoothie bowl servido en un coco por +\$6.000



### MANTEQUILLA DE MANÍ

Mezcla de banano, dátil, leche de coco, cacao en polvo, coco y mantequilla de maní.

# SMOOTHIE BOWLS | SMOOTHIE BOWLS

### HALF AND HALF | \$16.900

Fusión de banano, mango, vainilla líquida y nuestra superfood: Pink pitaya con mezcla especial de quinoa pops, avena en hojuelas, granola y miel.

### MATCHA RIDE | \$15.900

Mezcla de matcha, mango, espinaca, leche de almendras, colágeno y yogurt griego.

### SAMA | \$15.900

Trozos de piña, mango y arándanos, en una base de yogurt griego y leche de almendras. Con nuestra superfood: Butterfly pea y endulzado con dátil.

### SWEET LOVERS | \$14.900

Mezcla de fresa, mora, agraz, arándano, en una base de yogurt griego, leche de almendras y semillas de chía.





**DARK OASIS**

A base de banano, cacao en polvo, trozos de mango, almendra fileteada, coco, leche de coco, yogurt griego y nuestra superfood de carbón activado.



**SMOOTHIE BOWLS**  
**| SMOOTHIE BOWLS**

**AVOCADO LOVERS | \$15.900**

Mezcla de aguacate con hojas de espinaca fresca, trozos de durazno, banano, leche de coco, espirulina, polvo de maca y puré de dátil.

**DARK OASIS | \$14.900**

A base de banano, cacao en polvo, trozos de mango, almendra fileteada, coco, leche de coco, yogurt griego y nuestra superfood de carbón activado.

**HOLA BONITA | \$15.900**

Fusión de piña y limón, con coco, colágeno, polvo de maca, leche de coco y yogurt griego. Endulzado con trozos de mango y dátil.



**T O P P I N G S |**

**Elige 3 opciones para tu smoothie bowl.**

- Granola
- Coco rallado
- Chips de cacao
- Frutas de temporada
- Chía pudding
- Almendras fileteadas
- Almendras
- Semillas de chía
- Cúrcuma
- Marañoses
- Mermelada de la casa

**E X T R A S |**

- Mantequilla de maní \$1.500
- Goji berries \$1.500
- Colágeno \$4.500
- Proteína en polvo \$5.500



# SANDWICHES | SANDWICHES

## SANDWICH DE POLLO | \$24.000

Base de nuestro pan multigranos, con mix de espinaca y lechuga, queso mozzarella a la parrilla, pollo marinado, rodajas de aguacate, tocineta caramelizada en miel y tocineta de coco; sobre nuestro cremoso de aguacate y puré de mango.

## SANDWICH DE LOMO | \$24.000

Base de nuestro pan multigranos, lomo marinado en especias de la casa sobre hummus de remolacha, salsa chipotle, aguacate en julianas y queso mozzarella, con mix de lechugas y tomate cherry.

## SANDWICH DE JAMÓN DE PAVO | \$21.000

En una cama de pesto fresco, sobre nuestro pan multigranos, con cortes de jamón de pavo, mix de lechugas, trozos de queso feta rallado, tomate cherry, ajonjolí negro y queso mozzarella.

## SANDWICH VEGGIE | \$24.000

Base de nuestro pan multigranos, con guacamole, mix de lechugas, espinaca, hummus de la casa y semillas de girasol.

### ESCOGE TU PROTEÍNA

Tofu | Falafel | Hamburguesa vegetariana a base de lentejas

## SANDWICH DE QUESOS | \$17.900

Base de nuestro pan multigranos; queso doble crema, mozzarella, campesino, feta o queso de cabra, acompañado con mermelada de la casa.

## WAFFLE DE PLÁTANO | \$18.900

Base de waffles de plátano, cremoso de aguacate, mix de rúgula, huevo poché, tocineta caramelizada, decorado con miel.



## SANDWICH DE LOMO

Base de nuestro pan multigranos, lomo marinado en especias de la casa sobre hummus de remolacha, salsa chipotle, aguacate en julianas y queso mozzarella, con mix de lechugas y tomate cherry.



# BOWLS | ARMA TU BOWL

ELIGE UNA BASE, CUATRO VEGETALES, UN TOPPING  
Y DOS SALSAS | DESDE \$15.900

## BASE (1 opción)

- Arroz blanco
- Arroz integral
- Mix de quinoa
- Arroz de coco (disponible los viernes)
- Mix de lechugas

## VEGETALES (4 opciones)

- Pepino
- Mix de lechugas
- Tomate cherry
- Repollo morado
- Zanahoria
- Mango
- Raíces chinas
- Aguacate
- Zucchini
- Maíz tierno
- Cebolla
- Fríjol

\*EXTRAS \$1.600

## PROTEÍNA

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| • Carne desmechada               | +\$6.000 |
| • Carne asada (lomo de res)      | +\$7.500 |
| • Pollo a la plancha             | +\$5.000 |
| • Pollo desmechado               | +\$5.500 |
| • Salmón                         | +\$8.500 |
| • Camarón                        | +\$8.500 |
| • Falafel                        | +\$4.000 |
| • Hamburguesa a base de lentejas | +\$4.500 |

# BOWLS | ARMA TU BOWL

## ¡RECUERDA!

Los contrastes de texturas y sabores, son ideales para tu bowl especial!  
¡Arriégate a probar y mezclar ingredientes!

## TOPPINGS (1 opción)

- Cilantro
- Coco Rallado
- Ajonjolí negro
- Germinados frescos
- Garbanzo crocante
- Trozos de piña asada

## SALSAS (2 opciones)

- Hummus
- Hogao
- Pico de gallo
- Miel mostaza
- Cilantro y almendras
- Cremoso de aguacate
- Chipotle

## EXTRAS

- |                  |          |
|------------------|----------|
| • Guacamole      | +\$2.000 |
| • Patacones      | +\$3.000 |
| • Queso feta     | +\$2.500 |
| • Plátano maduro | +\$2.000 |



# AREPAS & TOSTONES

| **Elige tus ingredientes y sabores**

**AREPA DE MAÍZ | \$3.000**  
**TOSTÓN | \$5.000**

## BASE

- Queso Mozzarella +\$2.500
- Queso Doble Crema +\$2.000
- Queso Campesino +\$1.500
- Hogao +\$2.500

## EXTRAS

- Plátano Maduro +\$2.000
- Tocineta +\$2.500
- Guacamole +\$2.000

## PROTEÍNA

- Huevo Poché +\$2.500
- Jamón de Pavo +\$3.500
- Pollo Desmechado +\$5.500
- Carne Desmechada +\$6.000

# JUGOS

| **100% NATURALES**

**TROPICAL PARADISE | \$6.500**  
Mango | Maracuyá

**GREEN DETOX | \$7.000**  
Manzana verde | Pepino | Piña

**SUMMER TAN | \$7.000**  
Zanahoria | Naranja

**MISS BERRIES | \$6.500**  
Fresa | Mora | Agridulce

**ORANGE JUICE | \$6.000**  
100% jugo de naranja



POSTRES

Día a día creamos postres  
llenos de sabor para ti.  
*\*Pregunta por nuestros postres del día\**



**CHIA PARFAIT**  
Reposamos nuestras  
semillas de chíá en leche de  
coco, decorado con miel,  
mermelada de la casa y frutas  
de temporada.

SMOOTHIES | SMOOTHIES

HELLO PARADISE | \$9.900

Mango | Maracuyá | Piña | Polvo de maca | Agua de coco

GREEN-GO | \$10.900

Espinaca | Aguacate | Kale | Mango | Piña | Banano | Pepino |  
| Agua de coco | Espirulina | Polvo de maca

COCOLIME | \$9.900

Coco rallado | Fresas | Arándanos | Polvo de maca |  
| Agua de coco | Zumo de limón

TROPICAL SMOOTHIE | \$9.900

Mango | Piña | Maracuyá | Fresa | Polvo de maca  
| Dátil | Leche de coco

SOHO | \$10.500

Açaí | Banano | Leche de coco | Coco |

ADICIÓN

Polvo de proteína | \$5.500  
Colágeno | \$4.500

PARFAITS | PARFAITS

CHÍA PARFAIT | \$13.000

Reposamos nuestras semillas de chíá en leche de coco, decorado con miel , mermelada de la casa y frutas de temporada.

PARFAIT FRUTAS | \$13.000

Yogurt griego, nuestra mermelada de la casa, granola y frutas de temporada; endulzada con miel.



SHOT DEL DÍA

Pregunta por nuestro shot del día y disfruta de los beneficios de cada uno.



SHOTS | SHOTS

FLU SHOT | \$4.900

Jengibre | Limón | Naranja

SUPER GLOW | \$4.900

Cúrcuma | Zanahoria | Jengibre

REVITALIZANTE | \$4.900

Cúrcuma | Limón | Vinagre de manzana

DETOX | \$4.900

Pepino | Espinaca | Limón

DEFENSE BOOST | \$4.900

Naranja | Piña | Espinaca | Limón

PURIFICACIÓN | \$5.500

Agua de coco | Jengibre | Carbón activado



INFUSIONES | INFUSIONS

FLOR DE JAMAICA  
| \$6.000

JENGIBRE & HIERBABUENA  
| \$6.000

FRUTOS ROJOS  
Fresa | Mora | Agrad | Menta  
| \$6.000

PEPINO, LIMÓN & MENTA  
| \$6.000

PIÑA, TÉ VERDE & JENGIBRE  
| \$6.000

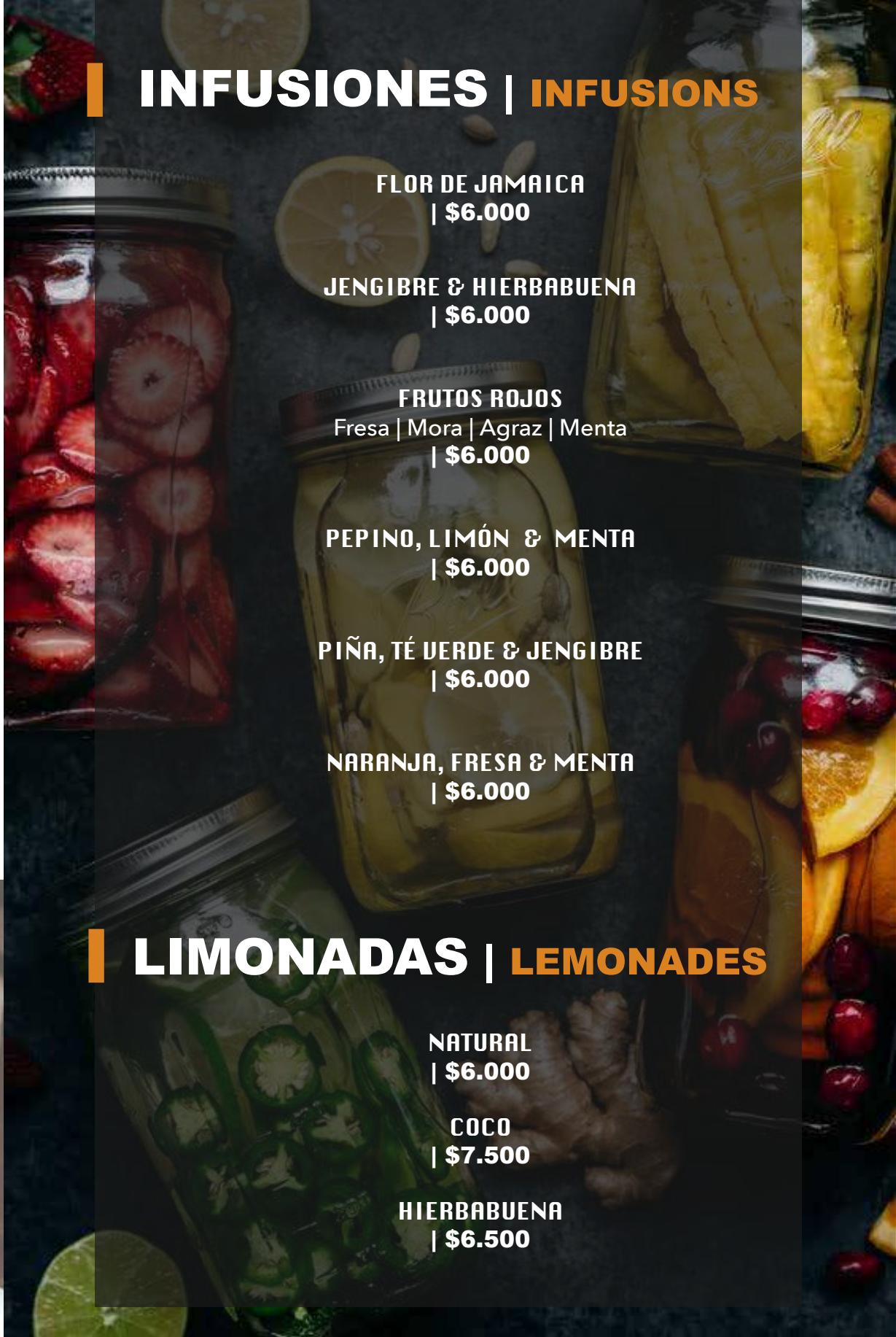
NARANJA, FRESA & MENTA  
| \$6.000

LIMONADAS | LEMONADES

NATURAL  
| \$6.000

COCO  
| \$7.500

HIERBABUENA  
| \$6.500





# BEBIDAS | COFFEE TIME!

## BEBIDAS CLÁSICAS |

### ESCOGE TU LECHE:

Deslactosada | Descremada  
Coco o almendras | +\$2.000

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| • Espresso            | \$4.200 |
| • Cappuccino          | \$5.200 |
| • Latte               | \$5.200 |
| • Americano           | \$4.200 |
| • Mocaccino (Mocca)   | \$5.800 |
| • Macchiato           | \$4.300 |
| • Flat White          | \$5.500 |
| • Cappuccino vainilla | \$5.500 |
| • Americano frío      | \$5.500 |
| • Latte frío          | \$5.900 |

## BEBIDAS ALTERNATIVAS |

### ESCOGE TU LECHE:

Deslactosada | Descremada  
Coco o almendras | +\$2.000

- |  |         |
|--|---------|
| • Chocolate  | \$5.500 |
| • Cacao  | \$5.000 |
| • Aromática frutos rojos                               | \$4.900 |
| Fresa   Mermelada de la casa   Flor de Jamaica   Menta |         |
| • Aromática botánica                                   | \$4.900 |
| Hierbabuena   Cidrón   Albahaca                        |         |
| • Aromática frutos amarillos                           | \$4.900 |
| Mermelada de Uchuva   Limonaria   Manzana verde        |         |

# BEBIDAS | GOOD DRINKS!

## SUPERFOODS |

### ESCOGE TU LECHE:

Deslactosada | Descremada  
Coco o almendras | +\$2.000

### SUPERFOOD

- |   |         |
|---|---------|
| • Golden Milk                                     | \$6.900 |
| • Pink Pitaya Latte                               | \$5.400 |
| <i>(Acompañado con vainilla)</i>                  |         |
| • Matcha Moringa                                  | \$6.900 |
| <i>(Acompañado con jengibre)</i>                  |         |
| • Carbón activado Latte                           | \$5.400 |
| <i>(Acompañado con jengibre y cúrcuma)</i>        |         |
| • Blue Latte                                      | \$6.900 |
| <i>(Acompañado con coco)</i>                      |         |
| • Cacao Red Velvet                                | \$5.400 |
| <i>(Acompañado con canela, cacao y remolacha)</i> |         |
| • Açaí 100%                                       | \$6.900 |
| <i>(Acompañado con miel)</i>                      |         |

## AGUA |

Agua Nacimiento 300 ml | \$3.900  
Agua con gas Siembra 300 ml | \$3.900  
Agua Manantial 600 ml | \$3.900

## OTROS |

HATSU | \$5.900





# SAMA

HEALTHY BAR

**¡VISÍTANOS EN NUESTRO UNIVERSO!**

---

@SAMAHEALTHYBAR

---