

SAMA

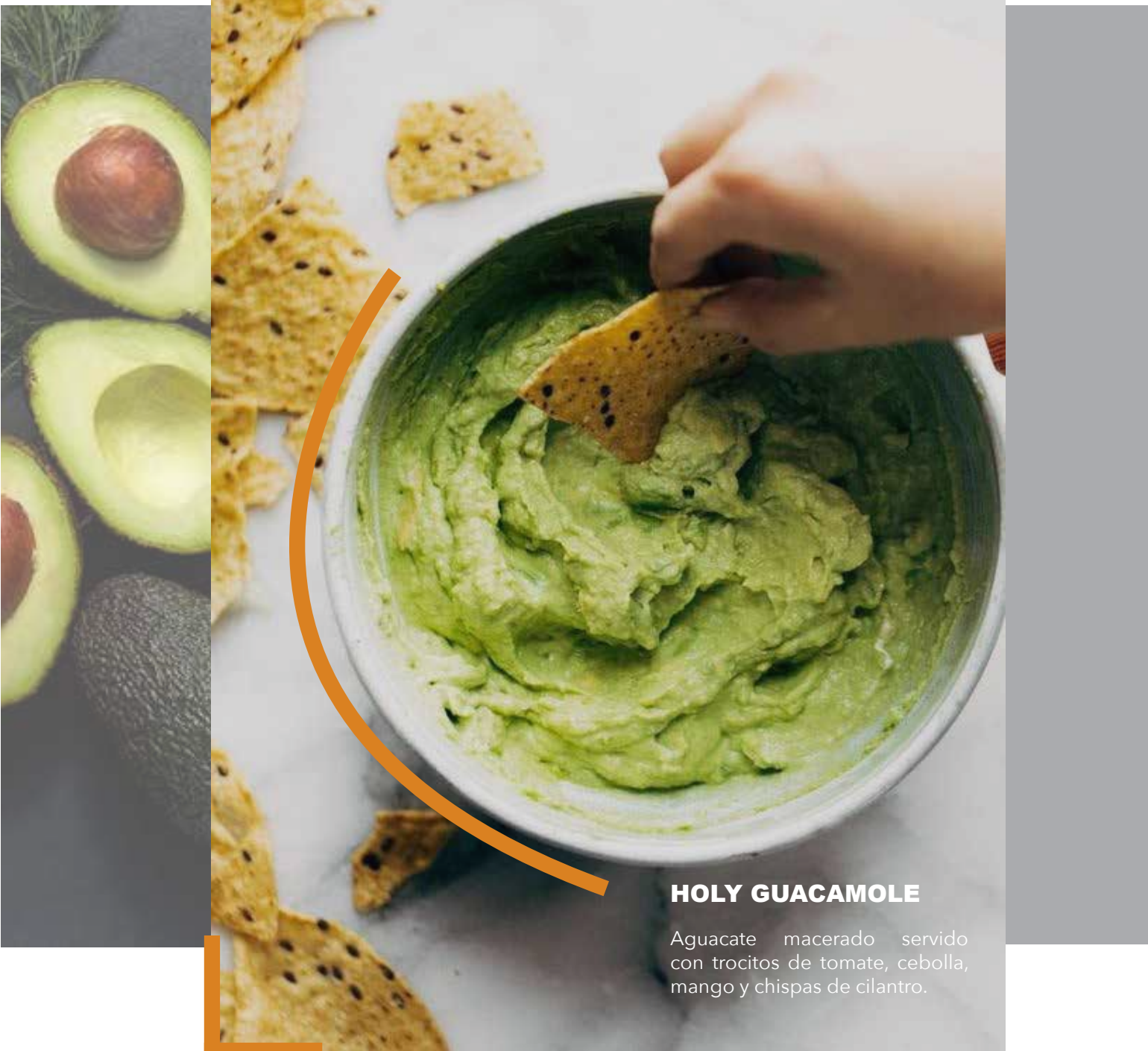
HEALTHY BAR

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 cuatro 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 ssada (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!
¡Arriésgate 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 chía 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 chía 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

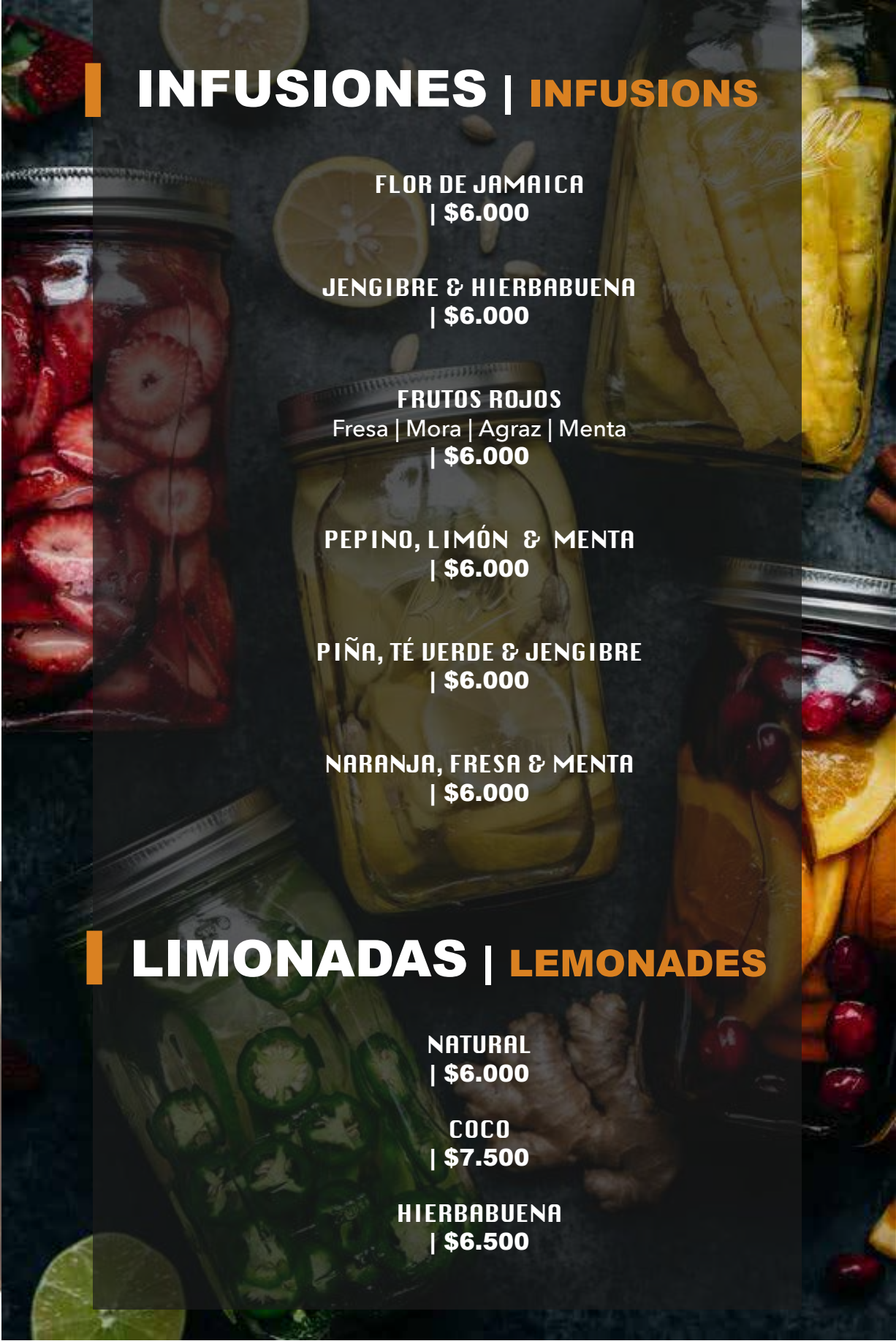
NARANJA, FRESA & MENTA
| \$6.000

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
