



# SAMA

HEALTHY BAR

## MENÚ

100% HEALTHY | DELICIOUS | BOWLS + MORE

| @SAMAHEALTHYBAR |

# SAMA



HEALTHY BAR

[www.samahealthybar.com](http://www.samahealthybar.com)





**Holy**  
Guacamole



**Nachos** Pot



**Hummus**  
De Remolacha





## ENTRADAS STARTERS

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

### **HOLY GUACAMOLE | \$12.900**

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

#### **Adición**

Plátano \$2.000

Chicharrón \$4.900

### **NACHOS POT | \$24.900**

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 | \$12.900**

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.

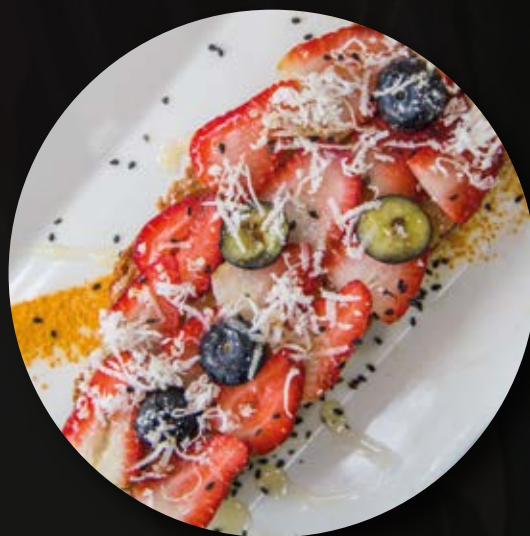
### **PATACONES | \$8.900**

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





**AVOCADO**  
TOAST



**SWEET** TOAST



**PASSION** TOAST



## DESAYUNOS BREAKFAST

### **AVOCADO TOAST | \$13.900**


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 \$2.900  
Salmón ahumado \$5.900

### **SWEET TOAST | \$13.900**

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



### **BURRATA CHERRY | \$19.900**

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 | \$19.900**

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.

### **HUMMUS TOAST | \$13.900**

Mezcla de nuestro hummus de remolacha, germinados frescos, queso feta rallado, rodaja de aguacate y ajonjolí negro; servido sobre nuestro pan multigranos.



## **PANCAKES | \$15.900**

Nuestros deliciosos pancakes hechos a base de harina de almendras y avena, servido con frutas, decorado con miel y azúcar pulverizada.

## **WAFFLE DE PLÁTANO | \$18.900**

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

## **SÁNDWICH 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.

## **HUEVOS AL GUSTO | \$ 9.900**

Escoge dos unidades de los huevos que más te gusten, servido con nuestra arepa de maíz de la casa,

### **Hervidos, poché o fritos**

#### **Criollos | \$ 11.900**

(Con nuestro hogao de la casa y queso)

#### **Campesinos | \$ 11.900**

(Con maíz tierno, queso y jamón de pavo)

#### **Caseros | \$ 11.900**

(Cebolla, tomate, queso y tocineta)

## **SÁNDWICH DE HUEVO | \$17.900**

Base de nuestro pan bagel; servido con huevos, queso mozzarella, acompañado con una cama de cremoso de aguacate, lechuga, rúgula, tomate cherry y pimientos rojos.









## SMOOTHIE BOWLS

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

### **100% AÇAÍ | \$17.800**

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

\*Toppings incluidos.

### **RED PASSION | \$15.900**

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

### **MANTEQUILLA DE MANÍ | \$15.900**

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

### **GRANOLA CRUNCH | \$16.900**

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

### **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 | \$17.800**

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



## **SAMA | \$16.900**

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

## **SWEET LOVERS | \$15.900**

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

## **AVOCADO LOVERS | \$16.900**


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

## **DARK OASIS | \$16.900**

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 dátíl.



### **TOPPINGS**

Elige 3 opciones para tu smoothie bowl.

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

### **EXTRAS**

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







## SÁNDWICHES

### **SÁNDWICH 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.

### **SÁNDWICH 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.

### **SÁNDWICH DE JAMÓN DE PAVO | \$21.900**

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.

### **SÁNDWICH VEGGIE | \$21.900**

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

### **ESCOGE TU PROTEÍNA**

| Tofu |

| Hamburguesa vegetariana a base de lentejas |





## 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 a la parilla (lomo de res) +\$7.500
- Pollo a la parrilla +\$5.000
- Pollo desmechado +\$5.500
- Salmón +\$10.900
- Camarón +\$9.9 00
- Hamburguesa a base de lentejas +\$4.500

### 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
- Maíz tierno +\$1.500

## PROTEÍNA

- Huevo poché +\$2.900
- Jamón de pavo +\$3.500
- Pollo desmechado +\$5.500
- Carne desmechada +\$6.000
- Carne a la parrilla +\$7.500
- Pollo a la parrilla +\$5.000









## PIZZAS



### **PIZZA HAWAIANA | \$21.900**


Base de harina integral con ajonjolí negro y chía, salsa napolitana hecha en casa, servida con piña, jamón de pavo, queso mozzarella y queso parmesano.

### **PIZZA CARNES | \$21.900**

Base de harina integral con ajonjolí negro, chía y orégano, salsa napolitana hecha en casa, servida con carne molida, pollo desmechado, queso mozzarella, queso parmesano, tomate cherry, pimentón rojo y rúgula.

### **PIZZA JAMÓN DE PAVO | \$21.900**

Base de harina integral con ajonjolí negro, chía y orégano, salsa napolitana hecha en casa, servida con jamón de pavo, queso mozzarella, queso parmesano, tomate cherry y rúgula.



### **PIZZA QUESOS | \$21.900**

Base de harina integral con ajonjolí negro y chía, salsa pesto hecha en casa, servida con queso mozzarella, queso parmesano y queso doble crema.

### **PIZZA PATACÓN | \$21.900**

Base crujiente de plátano, salsa napolitana hecha en casa, servida con queso mozzarella, tomate cherry y jamón de pavo.





# JUGOS 100% NATURALES

## TROPICAL PARADISE | \$6.500

| Mango | Maracuyá |



## GREEN DETOX | \$7.000

| Manzana verde | Pepino | Piña |

## SUMMER TAN | \$7.000

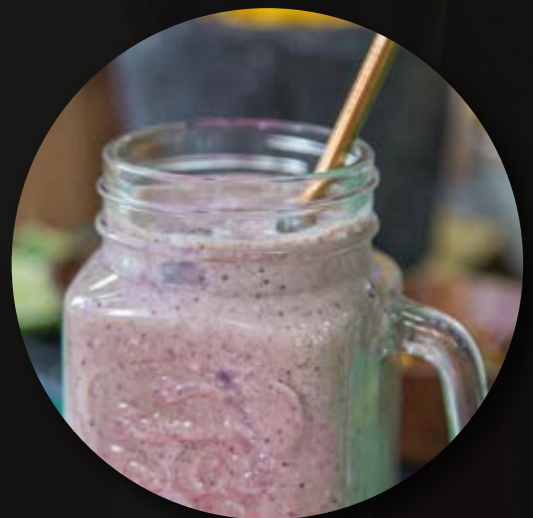
| Zanahoria | Naranja |

## MISS BERRIES | \$6.500

| Fresa | Mora | Agraz |

## ORANGE JUICE | \$6.000

| 100% jugo de naranja |





## SMOOTHIES



### **HELLO PARADISE | \$9.900**

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

### **GREEN-GO | \$10.900**

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

### **COCOLIME | \$9.900**

| Coco rallado | Fresas | Arándanos | Polvo de maca |  
| Leche 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



## POSTRES

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



## PARFAITS

### CHÍA PARFAIT | \$12.900

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

### ADICIÓN

Yogurt griego | \$2.500

### PARFAIT FRUTAS | \$12.900

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



## SHOTS



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

### **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**

**JENGIBRE & HIERBABUENA**

**FRUTOS ROJOS**

| Fresa | Mora | Agradaz | Menta |

**PEPINO, LIMÓN & MENTA**

**PIÑA, TÉ VERDE & JENGIBRE**

**NARANJA, FRESA & MENTA**

**I \$6.000**



## LIMONADAS



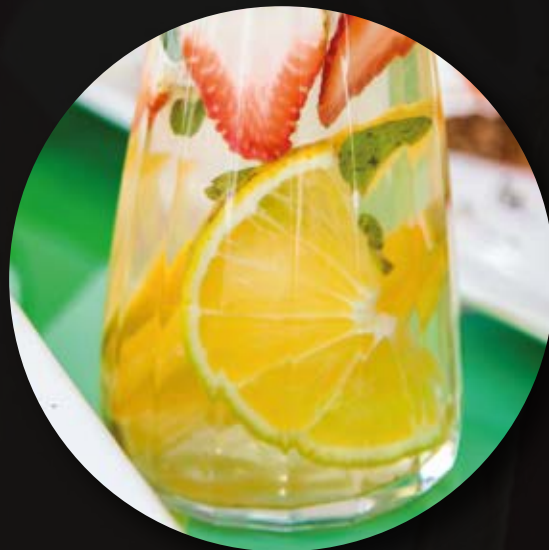
## LEMONADES

**NATURAL I \$6.000**

**COCO I \$7.500**

**HIERBABUENA I \$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 |

| Caliente o fría |

- |   |         |
|---|---------|
| • Golden milk   | \$6.900 |
| • Pink pitaya latte (acompañado con vainilla)                 | \$5.400 |
| • Matcha moringa (acompañado con jengibre)                    | \$6.900 |
| • Carbón activado latte (acompañado con jengibre y cúrcuma)   | \$5.400 |
| • Blue latte (acompañado con coco)                            | \$6.900 |
| • Cacao red velvet (acompañado con canela, cacao y remolacha) | \$5.400 |
| • Açaí 100% (acompañado con jengibre)                         | \$6.900 |

## AGUA

- |                              |         |
|------------------------------|---------|
| • Agua Nacimiento 300 ml     | \$3.900 |
| • Agua con gas Sierra 300 ml | \$3.900 |
| • Agua Manantial 600 ml      | \$3.900 |

## OTROS

- HATSU \$5.900



# SAMA



HEALTHY BAR

[www.samahealthybar.com](http://www.samahealthybar.com)





# SAMA

HEALTHY BAR

¡VISÍTANOS EN NUESTRO UNIVERSO!

Cra. 11 #92-06, Bogotá

@SAMAHEALTHYBAR