

natur®



PLACER  
SIN PECADO

**EDAMAME****GUACAMOLE CASERO**

## ENTRANTES

**TARTAR DE SALMÓN O ATÚN****BONITO AL CARBÓN**

## NATUR ROLL

Arroz de sushi, alga nori, aguacate, queso crema, mango, cebolla fresca y cebolla crujiente.

Elige tu proteína favorita y una salsa.

## NATUR KIDS

**1****ENTRANTE**

Elige un entrante

Chips de plátano  
Ensalada**2****PRINCIPAL**

Elige un principal

Wrap de pollo  
Mini Natur Poke**3****POSTRE**

Elige un postre

Yogur  
Plátano

## NATUR POKE

**SALMÓN**

Arroz sushi, salmón, piña, aguacate, wakame, pepino, cebolla crujiente y salsa Natur Poke.

**ATÚN**

Arroz sushi, atún, mango, aguacate, edamame, pepino, cebolla morada encurtida, cacahuete y salsa Natur Poke.

**POLLO**

Arroz sushi, pollo, mango, aguacate, edamame, maíz, zanahoria, cebolla crujiente y salsa teriyaki.

**GAMBÓN**

Arroz sushi, gambón cocido, mango, aguacate, edamame, tomate cherry, nueces y mayonesa de sriracha.

**VEGANO**

Arroz sushi, tofu o heura, aguacate, mango, edamame, cebolla morada encurtida, cacahuete y salsa wafu.

## NATUR SALADS

**BURRATA**

Burrata con pesto sobre una base de brotes tiernos, tomate cherry y nueces.

**TATAKI**

Base de lechuga y brotes tiernos con tataki de bonito, mango, pepino, maíz y salsa natur salad.

**TRUFADA**

Pasta tricolor con pechuga de pollo braseada, queso feta, huevo duro, tomate cherry, cebolla morada, anacardos, sésamo y mayonesa de trufa

**VEGANA**

Base de quinoa tricolor, garbanzos y brotes tiernos, heura, aguacate, edamame, zanahoria, sésamo y salsa de miel y mostaza.

## NATUR HOTS

(producto de temporada)**FLAMBE DE SALMÓN**

Arroz de sushi, salmón flambeado, cebolla, calabacín, zanahoria, brotes de soja, edamame, salsa flambe y furikake.

**FLAMBE DE POLLO**

Arroz de sushi, pechuga de pollo flambeada, cebolla, espárragos, shitakes, edamame, salsa flambe y sésamo.

**FLAMBE DE HEURA**

Arroz de sushi, heura, cebolla, espárragos, shitakes, edamame, cherry, salsa flambe y sésamo.

**SOPA DE MISO**

Caldo de miso con gyozas de pollo, edamame, wakame seco, huevo duro y cebollino.

# CREA TU NATUR POKE



**1**

**BASE**  
Elige una base o mezcla dos

Arroz sushi

Arroz Integral

Quinoa tricolor

**2**

**PROTEÍNA**  
Elige una proteína o mezcla dos

Salmón fresco +1€

Atún fresco

Tataki de bonito +2€

Gambón +1€

Pollo

Tofu

Heura +1€

**3**

**TOPPING**  
Elige 4 toppings

Aguacate +0.50€

Pepino

Zanahoria

Tomate cherry

Maíz

Edamame

Huevo duro

Wakame

Mango +0.50€

Piña

Queso feta

Queso crema

Cebolla morada encurtida

Cebolla fresca

**4**

**CRUNCHY**  
Elige un crunchy

Cebolla crujiente

Cacahuete

Anacardos +0.50€

Nueces

Sésamo

Alga nori

Shichimi

**5**

**SALSA**  
Elige una salsa

Natur Poke

Teriyaki

Wafu

César

Soja Clásica

Soja sin gluten

Soja wasabi

Mayonesa de trufa

Mayonesa de sriracha

Tartar

Vinagreta de mostaza

# CREA TU NATUR SALAD



**1**

**BASE**

Elige una base o mezcla dos

Quinoa tricolor

Pasta tricolor

Brotes tiernos

Lechuga iceberg

Garbanzos

**2**

**INGREDIENTES**

Elige 6 ingredientes

Salmón fresco +1€

Atún fresco +1€

Atún en conserva Mango +0.50€

Gambón +1€

Pollo Queso feta

Tofu Cebolla encurtida

Heura +1€ Cebolla fresca

Tataki de bonito +2€ Cebolla crujiente

Aguacate +0.50€ Cacahuetes

Pepino Anacardos +0.50€

Zanahoria Nueces

Tomate cherry Sésamo

Edamame Cilantro

Wakame Aceituna con anchoa

**3**

**SALSA**

Elige una salsa

Aceite de oliva virgen extra

AOVE + Vinagre balsámico

Mayonesa sriracha

Mayonesa de trufa

Vinagreta de mostaza

Natur Salad

Soja sin gluten

Soja clásica

Teriyaki

Wafu

César

Pesto

Según RD 1420/2006, artículos 1 y 3, los productos de pesca para consumir en crudo, han sido previamente congelados a una temperatura igual o inferior a -20°C en la totalidad del alimento, durante un periodo de al menos 24 horas, para la prevención de la parasitosis por anisakis.

# ZUMOS, SMOOTHIES Y BOWLS

## SMOOTHIE SILVESTRE

Fresa, mora y frambuesa

## SMOOTHIE TROPICAL

Piña, mango y papaya

## SMOOTHIE ENERGY

Melón, mango, piña y kiwi

## ZUMO DETOX

Piña, pepino, apio, kale, jengibre y limón

## ZUMO CARROT

Zanahoria, piña, manzana, cúrcuma y limón

## ZUMO DE NARANJA

## BATIDO DE PROTEÍNAS

Personalízalo a tu gusto

## AÇAÍ BOWL

Açaí, fresa, mango, plátano, granola y chía

## YOGUR BOWL

Yogur griego, fresa, mango, plátano, granola, nueces y miel

# POSTRES

## TARTA DE VAINILLA Y FRUTA DE LA PASIÓN

## BIZCOCHO DE CHOCOLATE CON FRESA VEGANO

## TIRAMISÚ

## TARTA DE ZANAHORIA SIN GLUTEN

