REAL FOOD

magara

práctico, real, delicioso

nuestra filosofía

Bienvenido, estás en el lugar correcto. El menú que tienes en las manos es en parte ciencia, arte, experiencia y mucho pero mucho amor.

Nuestras recetas se prueban y perfeccionan con pasión y paciencia. La calidad de los ingredientes y la forma en la que los preparamos, transforma una comida normal en un súper alimento.

Nuestro menú busca una alimentación antiinflamatoria. Evitamos colorantes, aditivos, conservadores artificiales, azucares refinadas, gluten, harinas tradicionales y aceites vegetales para cocinar. Usamos super foods, jugos cold pressed y prebióticos, aceite de coco, leches vegetales, alimentos orgánicos y proteínas de libre crianza o wild caught.

Esta guía de colores te ayudará a identificar en nuestro menú, cada tipo de alimentación.

paleo

Paleo. Incluye carnes magras, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas, alimentos que en el pasado se podían obtener mediante la caza y la recolección. Limita o evita aquellos alimentos que nacen con la revolución industrial y la agricultura de gran escala.

keto

Keto. La dieta keto o cetógenica, alta en grasas saludables y baja en carbohidratos. El objetivo es controlar tus niveles de insulina para un mejor balance hormonal.

vegano

Vegano. A base de plantas. No incluye proteína animal o productos animales como los huevos, leche o miel. Se basa en el respeto por la tierra y la huella de carbono que generamos, busca mejorar el trato a los animales en general.

vegetariano

Vegetariano. Una dieta vegetariana se enfoca a la alimentación con verduras. Incluye frutas, guisantes granos, semillas y nueces. A diferencia de los veganos, se permiten productos derivados de animales como huevos, leche, queso o miel. Ninguno de nuestros platillos contiene leche de vaca.

libre de gluten | sin lácteos | sin huevo

Libre de gluten, sin lácteos y sin huevo.
Algunas personas presentan sensibilidad o alergia al gluten. Para las personas con celiaquía incluso es toxico. Para otros el tema son los lácteos y algunos más tienen problemas con el consumo de huevo.

Todos tenemos distintos grados de sensibilidad. Los síntomas que te generan los tres son muy parecidos: Inflamación de la piel o urticaria, congestión nasal, goteo de la nariz o estornudos, cólicos, colitis, gastritis, reflujo, náuseas o vómitos, dolores de cabeza y migrañas. Todo ellos son una forma en que tu cuerpo te deja saber que algo no le está haciendo bien.

café y té

Café americano $45.00

Americano espresso $50.00

Café de la olla orgánico $45.00
Con azúcar de coco y canela.

Bulletproof coffee $75.00
Espresso, mtc oil, ghee y vainilla.

Té de hojas $45.00
- Té verde con pétalos y maracuyá
- Chai masala
- Manzanilla

lattes

Café latte caliente $60.00
Espresso con leche a elegir

Chocolate caliente $65.00
Cacao, azúcar de coco y canela.

Chai de la casa caliente $65.00
Té negro, mezcla chai hecha en casa, sin lácteos. Con azúcar de coco y vainilla.

Golden milk caliente $65.00
Curcuma, jengibre, canela, cardamomo, pimienta negra y aceite de coco. Sin endulzar.

Elige tu leche favorita
Leche de coco, almendra o leche orgánica Bove

¿Lo prefieres en las rocas?
Pide cualquiera de nuestros lattes en las rocas +$5

bebidas frías

Té verde frío $55.00
Con limón y stevia.

Fresalimón $60.00
Fresa, limón, stevia y chía.

Recovery $70.00
Suero prebiótico preparado con kvass (betabel fermentado de **Ferment Freaks**) y jugo de naranja.

Piñada $65.00
Con naranja y hierbabuena.

Mango sirilo frappe $90.00
Naranja, mango y chilito sirilo.

Soda felix (schorle) $68.00
El schorle es una bebida típica alemana preparada con jugo de fruta natural y agua mineral.
Pregunta por los sabores de temporada.

Ginger ale $96.00
Cerveza de jengibre de **Ferment Freaks**.

Topochico $50.00

kombucha

Delicioso tónico ancestral que ayuda a mejorar el transito intestinal, estimula a tu sistema inmune y acelera tu metabolismo.

Kombucha Bebida Viva $70.00
Bebida probiótica de té negro pregunta por los sabores disponibles.

Kombucha Ferment Freaks $85.00
Bebida probiótica de té negro. Elaboración artesanal, local. Sabores menta y jengibre.

shots

Shot antigripal $55.00
Shot de jengibre con naranja y limón.

Power shot $55.00
Shot de jengibre con manzana y cúrcuma.

Kefir de agua $35.00
Rica en bacterias y levaduras probióticas. Mejora la flora intestinal y refuerza las defensas.

jugos

drink your greens

Dr. Verde $70.00
Espinaca, pepino, apio, manzana verde, jengibre y limón.

Betarico $75.00
Betabel, zanahoria y apio.

Good morning $75.00
Betabel, zanahoria y naranja.

Vita-C $75.00
Naranja, piña, limón y jengibre.

todos nuestros precios incluyen IVA

smoothies

16 oz

sin endulzantes, 100% veganos

Hechos con leches vegetales, fruta y sin endulzar.

Berrylicious **$85.00**
Mix de berries, plátano, agua de coco y nuez.

Berrydelish **$80.00**
Fresa, plátano, leche de coco y goji berries.

Banana maca **$80.00**
Piña, plátano, leche de coco orgánica, maca, linaza y crema de almendra.

Energy **$80.00**
Plátano, leche de coco orgánica, cacao, crema de almendra, maca, vainilla y canela.

Choco peanut **$80.00**
Cacao, plátano, leche de coco, crema de cacahuate, canela y vainilla.

Healthy Ferrero **$85.00**
Leche de almendra, plátano, crema de avellana, cacao, vainilla.

Wake me up **$85.00**
Café, plátano, crema de almendra, cacao, vainilla y canela.

protein shakes

con 24 g de proteína vegana 20 oz

Habits Green Smoothie **$135.00**
Piña, espinaca, apio, pepino, limón y jengibre. Proteína vegana **Habits**.

Almond banana **$120.00**
Leche de coco, plátano, linaza, crema de almendra o cacahuate, vainilla, proteína vegana **Habits**.

Choco dream **$120.00**
Leche de coco, plátano, cacao, vainilla, canela, proteína vegana **Habits**.

Rockin chai **$120.00**
Café, plátano, especias chai (jengibre, canela, nuez moscada), vainilla y proteina **Habits**

bowls

Bowl de fruta y paleo granola **$115.00**
Con yogurt griego orgánico sin azúcar.

Acaí bowl **$160.00**
Pulpa de acaí orgánico sin azúcar, berries, fresa, plátano y paleo granola. Sin endulzantes.

Cacao bowl **$145.00**
Plátano, cacao, maca, crema de cacahuate, leche de coco, canela y paleo granola. Sin endulzantes.

desayunos

Lunes a viernes de 7:30 am a 1 pm
Sábado y domingo 8 am a 2 pm

todos nuestros precios incluyen IVA

dulce antojo

¡Tan deliciosos que no creerás que son saludables!

Waffle original — $140.00

De almendra, topping de plátano, fresa y blueberries.

Hotcakes clásicos — $145.00

Esponjositos y deliciosos, sin gluten, sin lácteos y sin endulzar. Se sirve con mantequilla aparte.

Toppings opcionales +$30
- Fresas y miel de maple
- Healthy nutella y plátano

Cinamon french toast — $120.00

Pan sin gluten hecho en casa y endulzado con azúcar de coco y canela (2 piezas).

desayunos

tradicionales

en su versión healthy

Huevos divorciados — $130.00

Huevos separados con sopitas con chorizo de champiñón y aguacate. Un lado bañado con salsa roja y el otro con salsa verde.

Huevos rancheros — $140.00

2 huevos estrellados servidos sobre tortilla de nopal, bañados en salsa de tomate con tocino. Aguacate y semilla de hemp.

Enchiladas low carb — $155.00

Hechos con tortilla de coliflor hecha en casa, rellenas de pollo, manchego orgánico, bañadas con salsa roja y verde. Queso y aguacate.

Quesadillas veganas — $135.00

Tortillas de nopal, queso vegano, chorizo de champiñón y cilantro. Pico de gallo con aguacate.

Desayuno mexicano — $155.00

Machaca a la mexicana, chilaquiles rojos, ensalada y aguacate.

especiales sweet & salty

combinaciones de tus platillos favoritos

(Estos platillos no se pueden modificar)

Magara deli ●● **$155.00**

Chilaquiles rojos, huevo al gusto, aguacate y medio waffle de almendra.

Canadiense ●● **$180.00**

Waffle de almendra, huevo estrellado, tocino natural, y miel de maple orgánica 100% natural.

Desayuno de campeones ●● **$170.00**

1 hotcake, 2 piezas de huevo revuelto con lomito, camote horneado y aguacate.

huevos al gusto

huevo de libre crianza **$140.00**

opción 1 - elige 1 proteína, 1 vegetal y un side
opción 2 - elige 2 vegetales y un side

Proteínas
- pechuga de pavo
- tocino
- lomito
- chorizo de champiñón

Vegetales
- espinaca
- champiñón
- pimientos
- cebolla
- a la mexicana (tomate cebolla y chile)

Side
- ensalada
- chucrut
- camote horneado

Hazlo omelette con tu queso favorito:
manchego **+$20**, vegano tipo chihuahua **+$35**

Opción:
pan sin gluten tostado **+$30**; 1/2 aguacate **+$25**

omelettes

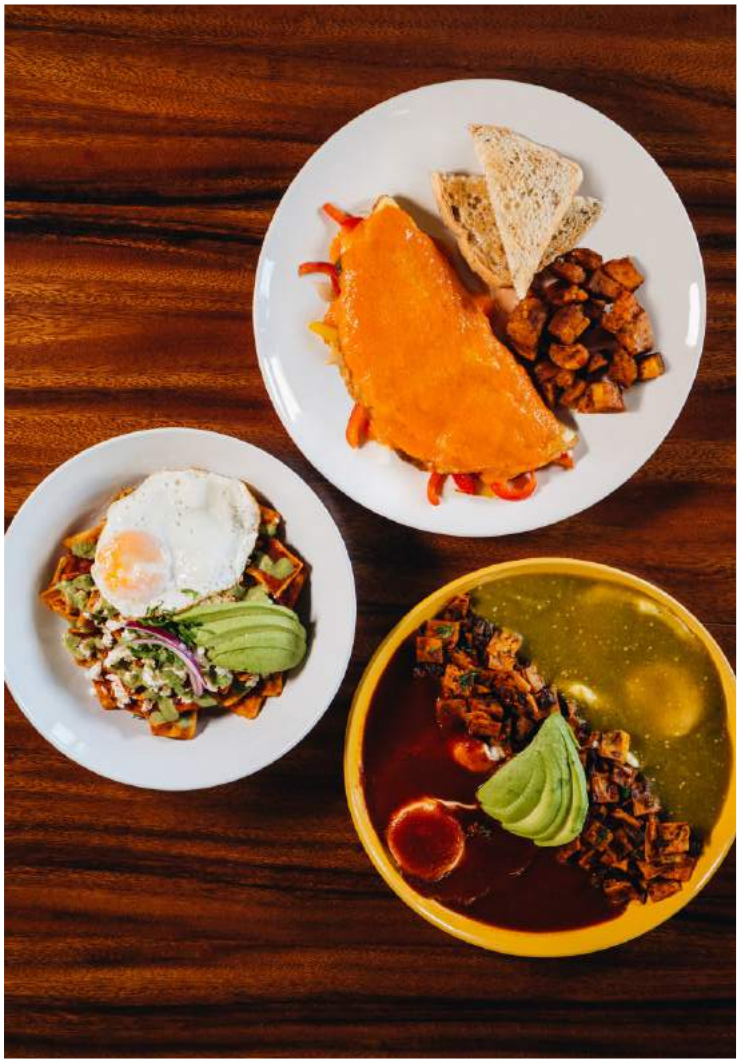
2 piezas de huevo / solo claras +12

Omelette Popeye ●● **$145.00**

Pechuga de pavo, manchego orgánico, espinaca, cebollín y serrano. Guarnición de ensalada y aguacate.

Omelette del huerto ●● **$155.00**

Pimientos, champiñón, cebolla y manchego orgánico, bañado en salsa de la casa. Camote horneado y pan tostado sin gluten.



chilaquiles

Con totopos deshidratados y horneados. Todas nuestras salsas son hechas en casa, desde cero, sin aditivos, sin colorantes y sin conservadores.

Chilaquiles rojos ●● **$140.00**

Con (o sin) huevo al gusto y aguacate.

Opciones +$45
+ Pechuga de pollo

Machaquiles ●● **$170.00**

Chilaquiles en salsa roja, machaca doradita y aguacate.

todos nuestros precios incluyen IVA

sándwiches

con ensalada o chips de camote

Preparados con pan orgánico, sin gluten, sin azúcar y sin huevo.

Sándwich clásico ● **$165.00**
Pechuga de pavo, mozzarella y aguacate griego.
+ huevo estrellado $12

Sándwich mozzarella pesto ● **$185.00**
opción vegana disponible
Pechuga de pollo, pesto de tomate, mozzarella orgánico y aguacate.

Sándwich tuna chipotle ●●● **$190.00**
Atún sellado, aderezo de chipotle hecho en casa y aguacate.

Sándwich green & fit ●●● **$160.00**
Pesto de albahaca, aguacate griego, mozarella y aguacate.

Sándwich spicy deli ●
Pechuga de pollo $175 *Pechuga de pavo $170*
mozzarella, aderezo chipotle, hecho en casa y aguacate.

Keto sánwich triple proteína ●●●● **$235.00**
Hecho con **pan keto de nuez de la india y harina de coco**. Con tocino, lomito, huevo y aguacate.

Extras:
Cátsup orgánica sin azúcar **+ $12**
Jalapeños fermentados de **Ferment Freaks + $15**
pican rico, son probióticos y están deliciosos.

ensaladas

Cobb ●●●● **$195.00**
Pechuga de pollo, huevo duro, tocino, tomate cherry, pepino, aguacate y vinagreta de albahaca.

Griega ●● **$195.00**
Medallón de atún sellado, cherry, cebolla y queso feta.

Cesar ●● **$165.00**
opción vegana disponible
Pechuga de pollo, aderezo cesar vegano, crotones hechos en casa y parmesano.

Sweet Greens ●●● **$130.00**
Fresa, manzana, queso de cabra, nuez y vinagreta de albahaca.

Italiana ●●● **$130.00**
opción vegana disponible
Pasta sin gluten con pesto, tomate cherry, parmesano y vinagreta de albahaca.

comidas y cenas

Lunes a viernes de 1 pm a 10 pm
Nuestra cocina cierra a las 9:30 pm, nuestro local a las 10 pm

todos nuestros precios incluyen IVA

para empezar

Guacamole & chips $110.00
Guacamole con hemp seeds y chips de camote hechas en casa, acompañados de:

Opción 1: Chucrut (deliciosa col probiótica)
Opción 2: Hummus

healthy burgers

Paleo bbq $205.00
Pan sin gluten, medallón de res, cebolla y champiñón caramelizado, aguacate y salsa barbecue hecha en casa.

La vegetariana $195.00
Pan sin gluten, medallón de zanahoria y queso orgánico y aguacate.

De salmón $205.00
Pan sin gluten, medallón de salmón de Alaska, aderezo chipotle y aguacate.

pizzas keto
base de coliflor

Green & fit $250.00
Salsa de tomate, champiñón, lomito y espinaca.

Ketocino $250.00
Salsa de tomate, pimientos, cebolla y tocino.

pastas gluten free

Pasta parmesana keto $190.00
Pasta de calabaza, camarón, crema agria fage champiñón y parmesano.

Pasta boloñesa $160.00
Pasta de calabaza, molida de res, salsa de tomate y parmesano.

Pasta pesto $155.00
opción vegana disponible
Rotini sin gluten, tomate cherry, pesto de albahaca y parmesano.

platos fuertes

Arroz frito de coliflor
$190.00

opción vegana disponible

Salteado de arroz de coliflor, quínoa, camarón y zanahoria, sazonado con aminos de coco.

Pollo en salsa Alfredo keto
$230.00

Pechuga de pollo, tocino y espinaca. Salsa Alfredo de crema agria y parmesano.

Salmon Pesto
$265.00

Salmón sockeye salvaje de Alaska servido sobre cama de arroz de coliflor. Con guarnición de verduras salteadas.

Ceviche de atún
$180.00

Atún fresco en cuadritos sazonado con salsita de aminos de coco y limón.

Keto teriyaki
$205.00

Pechuga de pollo salteada con brócoli, champiñón, cebolla y salsa teriyaki keto hecha en casa. Acompañado de arroz de coliflor.

Magara poke
$205.00

opción vegana disponible

Nuestra versión libre de soya. Atún fresco, quinoa edamames, aguacate, pepino, zanahoria y salsita hecha con aminos de coco y limón.

todos nuestros precios incluyen IVA

REAL FOOD
magara

www.magara.mx

síguenos en nuestras redes sociales