

REAL FOOD



magara

práctico, real, delicioso

Nuestra filosofía

Estás en el lugar correcto. El menú que tienes en las manos es ciencia, arte, experiencia y mucho, mucho amor. Cada platillo está pensado en ti, en tu salud y calidad de vida. Somos firmes creyentes de que una comida saludable no tiene por qué sacrificar sabor y nuestro menú es la forma de probarlo.

Tu estilo de vida

Usa la siguiente guía para apegarte a tu estilo de alimentación y de vida. Aquí encontrarás la clasificación de cada platillo, así como los ingredientes que contiene que para algunas personas representan sensibilidades alimentarias, alergias o restricciones médicas.

PA **Paleo.** Limita o evita aquellos alimentos que nacieron con la revolución industrial y la agricultura de gran escala.

KE **Keto.** (cetogénica), alta en grasas saludables. Para controlar tus niveles de insulina para un mejor balance hormonal.

LC **Low carb.** Opciones bajas en carbohidratos para controlar los niveles de azúcar en sangre y promover la quema de grasa como fuente de energía

VN **Vegano.** No incluye proteína animal o productos animales como los huevos, leche o miel.

VG **Vegetariano.** A diferencia de los veganos, se permiten productos derivados de animales como huevos, leche, queso o miel.

GF
gluten free

PR
probióticos

Alérgenos


- | | | |
|------------|----------------|--------------|
| 1 Láctosa | 6 Lenteja | 11 Huevo |
| 2 Moluscos | 7 Crustáceos | 12 Chicharro |
| 3 Pescado | 8 Cacahuates | 13 Apio |
| 4 Garbanzo | 9 Frutos secos | 14 Cereales |
| 5 Mostaza | 10 Sésamo | 15 Frijol |


Productos Magara

Por que nuestros clientes nos lo han pedido, tomamos los ingredientes de tus platillos favoritos, cositas que producimos especialmente para ti y los tenemos en nuestra tienda para que puedas llevar un pedacito de Magara a casa y disfrutarlo a cualquier hora

Puedes ver todos nuestros productos en:

magara.mx/tienda

 Favoritos de nuestros clientes marcados con La Hoja de Magara

 Significa que en este platillo se incluye algun(os) productos de nuestra tienda y que puedes llevar a casa. Paleo granola, waffles congelados, healthy nutella, chorizo de champiñón y otros productos exclusivos. Marcado en **negritas** en la descripción.

Nuestras bebidas

Todas son libres de gluten, paleo y veganas, excepto el bulletproof coffee que contiene ghee. Para nuestro latte y smoothies siempre utilizamos leche de coco, pero si lo prefieres, puedes cambiarla por leche de almendra o leche Bove.

café y té

Café americano \$49.00

Americano espresso \$55.00

Americano decaff \$50.00

Café de la olla orgánico \$50.00

Con azúcar de coco y canela.

Bulletproof coffee \$75.00

KE
Espresso, mtc oil, ghee y vainilla.

Té de hojas \$45.00

- Té verde - Manzanilla

lattes

Café latte caliente \$60.00

KE
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

KE
Curcuma, jengibre, canela, cardamomo, pimienta negra y aceite de coco. Sin endulzar.



bebidas frías

Té verde frío \$55.00
KE
Con limón y stevia.

Fresalimón \$60.00
KE
Fresa, limón, stevia y chía.

Recovery \$70.00
PR
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
PR
Cerveza de jengibre de **Ferment Freaks**.

Topochico \$50.00



kombucha

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

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

Kombucha Ferment Freaks \$85.00
PR
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
KE · PR
Rica en bacterias y levaduras probióticas. Mejora la flora intestinal y refuerza las defensas.



jugos

drink your greens

Dr. Verde \$70.00
GF · PA · VN · VG
Espinaca, pepino, apio, manzana verde, jengibre y limón.

Betarico \$75.00
GF · PA · VN · VG
Betabel, zanahoria y apio.

Good morning \$75.00
GF · PA · VN · VG
Betabel, zanahoria y naranja.

Vita-C \$75.00
GF · PA · VN · VG
Naranja, piña, limón y jengibre.

todos nuestros precios incluyen IVA

smoothies

sin endulzantes, 100% veganos

Hechos con leches vegetales, fruta y sin endulzar.

Berrylicious \$89.00

GF · PA · VN · VG

Mix de berries, plátano, agua de coco y nuez.

Berrydelish \$85.00

GF · PA · VN · VG

Fresa, plátano, leche de coco y goji berries.

Banana maca \$85.00

GF · PA · VN · VG

Piña, plátano, leche de coco orgánica, maca, linaza y crema de almendra.

Energy \$85.00

GF · PA · VN · VG

Plátano, leche de coco orgánica, cacao, crema de almendra, maca, vainilla y canela.

Choco peanut \$85.00

GF · PA · VN · VG

Cacao, plátano, leche de coco, crema de cacahuete, canela y vainilla.

Healthy Ferrero \$89.00

GF · PA · VN · VG

Leche de coco, plátano, crema de avellana, cacao, vainilla.

Wake me up \$89.00

GF · PA · VN · VG

Café, plátano, crema de almendra, cacao, vainilla y canela.

protein shakes

con 24 g de proteína vegana 20 oz

Habits Green Smoothie \$140.00

GF · PA · VN · VG

Piña, espinaca, apio, pepino, limón y jengibre. Proteína vegana **Habits**.

Almond banana \$125.00

GF · VN · VG

Leche de coco, plátano, linaza, crema de almendra o cacahuete, vainilla, proteína vegana **Habits**.

Choco dream \$125.00

GF · VN · VG

Leche de coco, plátano, cacao, vainilla, canela, proteína vegana **Habits**.

Rockin chai \$125.00

GF · PA · VN · VG

Café, plátano, especias chai (jengibre, canela, nuez moscada), vainilla y proteína **Habits**

16 oz



bowls

Bowl de fruta y paleo granola \$125.00

GF · VG · 1

Con yogurt griego orgánico sin azúcar.

Acaí bowl \$160.00

GF · VN · 9

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

Cacao bowl \$145.00

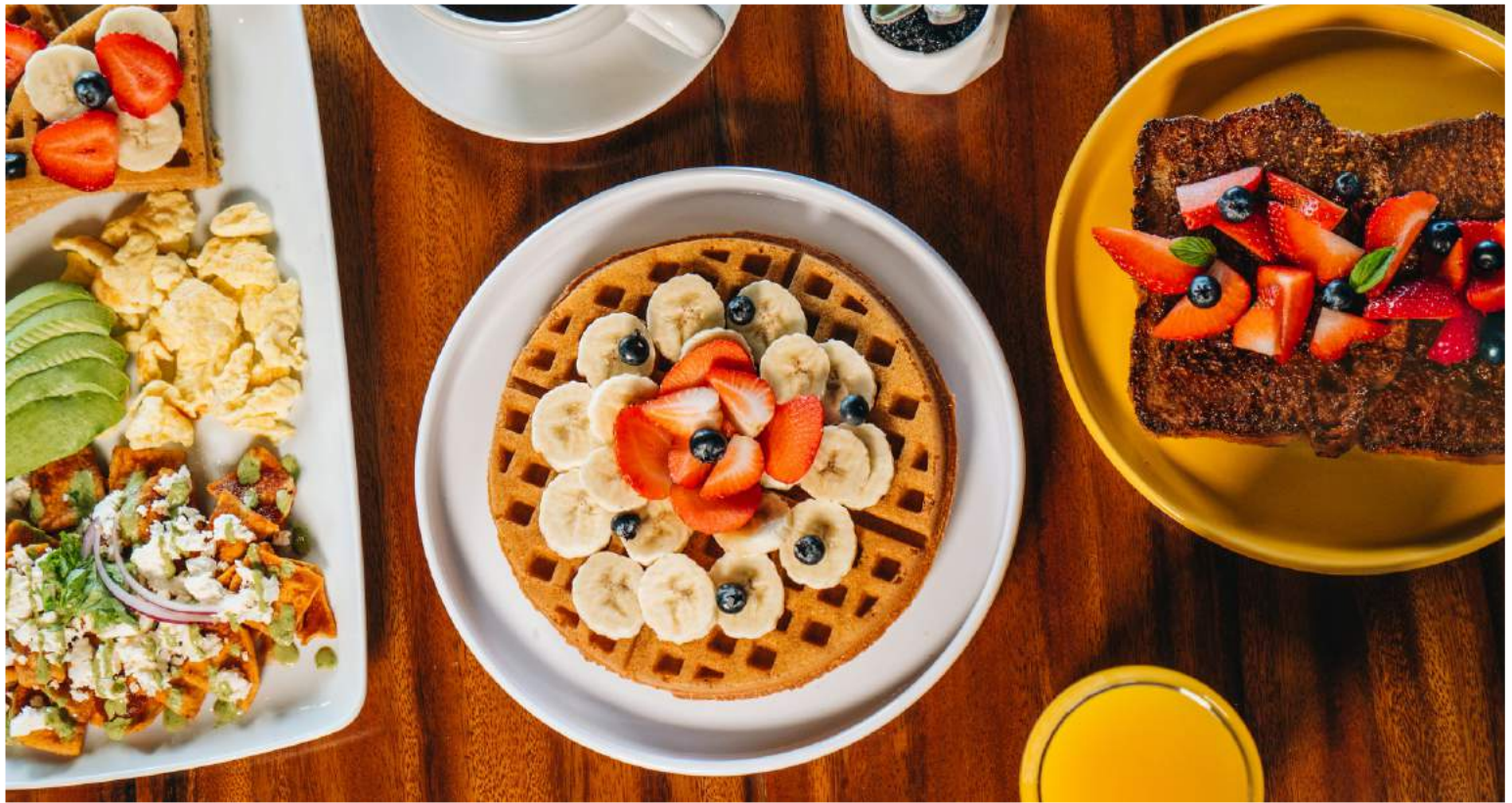
GF · VN · 9

Plátano, cacao, maca, crema de cacahuete, leche de coco, canela y **paleo granola**. Sin endulzantes.



desayunos

Lunes a domingo de 7:30 am a 2 pm



dulce antojo

¡Tan deliciosos que no creerás que son saludables!

Waffle original \$150.00

GF · VG · 1 · 9 · 11

De almendra, topping de plátano, fresa y blueberries.

Panquequis gluten free nuevo \$185.00

GF · VG · 1 · 9 · 11

Delgaditos y enrolladitos. Son deliciosos. Vienen acompañados de nuestra reducción de frutos rojos sin azúcar.

Cinamon french toast \$130.00

GF · VG · 1 · 11

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

desayunos tradicionales

en su versión healthy

Huevos divorciados  \$140.00

GF · VG · 11

Huevos separados con **chorizo de champiñón** hecho en casa y aguacate con hemp seeds. Un lado con salsa roja y el otro con salsa verde.

Huevos rancheros \$145.00

GF · 11

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

Enchiladas low carb \$165.00

GF · KE · 1

Preparadas con tortilla de coliflor hecha en casa, rellenas de pollo y manchego orgánicos. Bañadas con salsa roja y verde.

Quesadillas veganas  \$145.00

GF · VN · 12

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

Desayuno mexicano \$165.00

GF · 1 · 5

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 🌿 🛒 **\$160.00**

GF · VG · 1 · 9 · 11

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

Canadiense 🌿 🛒 **\$185.00**

GF · 1 · 9 · 11

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

Desayuno de campeones 🌿 🛒 **\$175.00**

GF · 1 · 9 · 11

Medio waffle de almendra, 2 piezas de huevo revuelto con lomito, camote horneado y aguacate.

omelettes

2 piezas de huevo / solo claras +12

Omelette Popeye **\$155.00**

GF · KE · 1 · 5 · 11

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

Omelette del huerto **\$165.00**

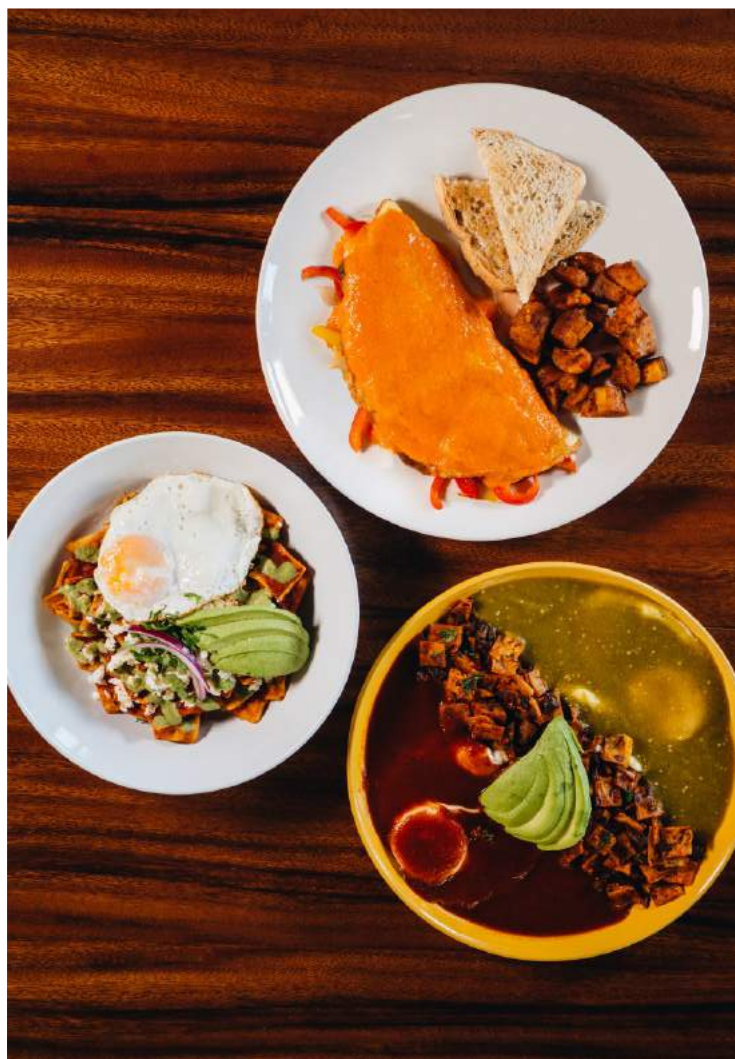
GF · h VG · 1 · 11

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

Omelet vegetariano **\$155.00**

GF · VG · 1 · 11

Chorizo de champiñón y queso orgánico, acompañado de 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 o verdes **\$145.00**

GF · VG · 1 · 11

Con (o sin) huevo al gusto y aguacate.

Machaquiles **\$175.00**

GF · 1

Chilaquiles en salsa roja, machaca doradita y aguacate.

Chilaquiles doble proteína **\$190.00**

Chilaquiles rojos con huevo estrellado y chilaquiles verdes con pollo y aguacate.

todo el día

sándwiches

con ensalada

Cambialo por chips de camote +15

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

Sándwich clásico \$170.00

GF · 1

Pechuga de pavo, mozzarella, aderezo de aguacate con yogurt griego y aguacate.

Breakfast sándwich \$170.00

GF · 1 · 11

Pechuga de pavo con huevo, mozzarella, chipotle y aguacate.

Sándwich mozzarella pesto \$190.00

GF · 1 · 9

Pechuga de pollo, pesto de tomate, mozzarella y aguacate.

Sándwich tuna chipotle \$195.00

GF · PA · 3 · 11

Atún fresco sellado, partido en tiras, con delicioso aderezo de chipotle hecho en casa y aguacate.

Sándwich green & fit \$190.00

GF · VG · 1 · 9

Pechuga de pollo, mozzarella, pesto, tomate y aguacate.

Sándwich deli chipotle

GF · 1 · 11

Pechuga de pollo \$180 Pechuga de pavo \$175

mozzarella, aderezo chipotle hecho en casa y aguacate.

Keto sánwich triple proteína \$245.00

GF · PA · LC

Hecho con pan keto de nuez de la india y harina de coco. Con tocino, lomito, huevo y aguacate. Acompañado de ensalada.

Extras:

Cátsup orgánica sin azúcar + \$12

Jalapeños fermentados de **Ferment Freaks** + \$15
pican rico, son probióticos y están deliciosos.



ensaladas

Cobb \$205.00

GF · PA · LC · 5 · 11

Mix de lechugas, pechuga de pollo, huevo cocido, tocino, tomate cherry, pepino, aguacate y vinagreta de albahaca.

Cesar \$175.00

GF · 1 · 5

Mix de lechugas, pechuga de pollo, crotones sin gluten horneados en casa, parmesano y aderezo cesar vegano.

Sweet Greens \$130.00

GF · PA · 5 · 9

Mix de lechugas, manzana, fresa, queso de cabra, nuez y vinagreta de albahaca.

Italiana \$130.00

GF · PA · 1

Pasta sin gluten con pesto, tomate cherry, parmesano y vinagreta de albahaca.



comidas y cenas

Lunes a sábado a partir de 12 pm



para empezar

Guacamole & chips **\$110.00**
Guacamole con hemp seeds y chips de camote hechas en casa.

healthy burgers

con ensalada o chips de camote (+\$15)

Paleo bbq **\$220.00**
GF · PA
Pan sin gluten, medallón de res, cebolla y champiñón caramelizado, aguacate y salsa barbecue hecha en casa.

La vegetariana **\$210.00**
GF · VG · 1
Pan sin gluten, medallón de zanahoria y queso orgánico y aguacate.

De salmón **\$220.00**
GF · PA · 3 · 11
Pan sin gluten, medallón de salmón de Alaska, aderezo chipotle y aguacate.

pita pizza *low carb*

Preparadas con harina de almendra, sin gluten, sin lácteos.

Pizza Victoria **\$195.00**
GF · LC · 1 · 9 · 11

Salsa de tomate, manchego orgánico, champiñón, tocino y lomito. *queso vegano +35*

Pizza Pimientocino **\$165.00**
GF · LC · 1 · 9 · 11

salsa de tomate, manchego orgánico, pimientos, cebolla y tocino. *queso vegano +35*

pastas **gluten free**

Pasta parmesana keto **\$195.00**
GF · LC · 1 · 7

Pasta de calabaza, camarón, crema agria fage champiñón y parmesano.

Calabaza bolognese **\$175.00**
GF · LC · 1

Pasta de calabaza, carne de res molida, salsa de tomate y parmesano.

Pasta pesto **\$160.00**
GF · VG · 1 · 9

Rotini sin gluten, tomate cherry, pesto de albahaca y parmesano.

platos fuertes

Arroz frito de coliflor

\$195.00

GF · LC · 7

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



Pollo en salsa Alfredo keto

\$230.00

GF · LC · 1

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

Salmon Pesto

\$265.00

GF · PA · LC · 3 · 9

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

Ceviche de atún

\$180.00

GF · PA · 3

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

Taquitos keto gober

\$220.00

GF · KE · 1 · 7 · 9

Los hacemos con tortilla de almendras, camarón y queso orgánico. Deliciosos.

Keto teriyaki

\$210.00

GF · PA · KE · 10

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



Magara poke

\$205.00

GF · LC · 3 · 10

opción vegana disponible

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





www.magara.mx

síguenos en nuestras redes sociales  