

food
that
loves
you
back

menú

Nuestra filosofía

Estás en el lugar correcto. El menú que tienes en las manos es ciencia, arte, experiencia y 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 que sacrificar sabor y nuestro menú es la prueba.

Tu estilo de vida

Usa la siguiente guía para seguir tu estilo de alimentación y de vida. Aquí encontrarás la clasificación de cada platillo, así como los ingredientes que contiene, los cuales pueden representar sensibilidades alimentarias, alergias o restricciones médicas.

PA **Paleo.** Limita o evita aquellos alimentos que nacen 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 carbs 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 Chicharo |
| 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, healty nutella, chorizo de champiñon y otros productos exclusivos. Marcado en **negritas** en la descripción.

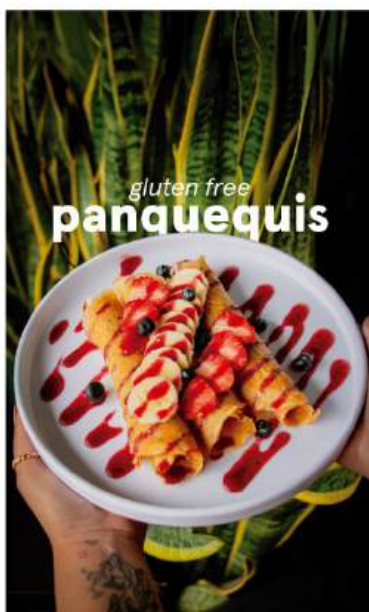


wellness begins on your plate





acaí bowl



gluten free panquequis



machaquiles

chilaquiles & machaca



magara deli

healthy sweets

Bowl de yogurt nuevo 199

VG · GF · PR · 1 · 8 · 9

Yogurt griego sin azúcar, paleo granola, fresa, blueberries, kiwi, coco rallado y crema de cacahuete.

Panquequis gluten free 199

GF · VG · 1 · 9 · 11

Delgados, enrollados y deliciosos. Servidos con nuestra reducción de frutos rojos keto.

Waffle de almendra 🛒 175

GF · VG · 1 · 9 · 11

Elaborados con harina de almendra y tapioca, libres de gluten y sin azúcar refinada. Topping de plátano, fresas y blueberries.

Acaí bowl 169

GF · VG

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

Cinnamon french toast 165

GF · VG · 1 · 11

Preparado con pan de arroz hecho en casa, endulzado con azúcar de coco y canela, acompañado de frutos rojos.

Cacao bowl 155

GF · hVG

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

Bowl de fruta 🛒 145

GF · VG · 1 · 9

Manzana verde, plátano, papaya, melón, fresa y blueberries acompañado de yogurt griego orgánico sin azúcar y nuestra **paleo granola (sin avena)**.

desayunos tradicionales en su versión healthy

Enchiladas low carb 185

GF · KE · 1 · 14

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

Desayuno mexicano 185

GF · 1 · 14

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

Huevos al gusto 175

GF · VG · 11

Acompañados de ensalada o chilaquiles rojos. Elige: a la mexicana, rancheros o revueltos. Puede incluir: tocino, pavo y espinaca, o chorizo de champiñón (+35).

Huevos divorciados 🛒 159

GF · VG · 11

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

Green veggie quesadillas 149

GF · VG · VN · 12 · 14

Tortillas de nopal, queso vegano, chorizo de champiñón y cilantro. Pico de gallo y aguacate. 3 piezas.

sweet & salty

especiales

combinaciones de tus platillos favoritos

Canadiense

GF · 1 · 9 · 11

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

205

Desayuno de campeones

GF · 1 · 9 · 11

Medio waffle de almendra, 2 huevos revueltos con lomito, camote horneado y aguacate.

195

Magara deli

GF · VG · 1 · 9 · 11 · 14

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

179

chilaquiles

Totopos deshidratados y horneados. Salsas hechas en casa, desde cero, sin colorantes ni conservadores.

Chilaquiles doble proteína

GF · 1 · 11 · 14

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

199

Machaquiles

GF · 1 · 11 · 14

Chilaquiles en salsa roja, machaca doradita y aguacate.

190

Chilaquiles rojos o verdes

GF · VG · 1 · 11 · 14

Con (o sin) huevo al gusto y aguacate.

159

omelettes

Dos piezas de huevo / solo claras + 20

Omelette del huerto

GF · KE · VG · 1 · 11

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

185

Omelette popeye

GF · KE · LC · 1 · 11

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

175

Extras:

Cátsup orgánica sin azúcar + 15

Jalapeños fermentados de **Ferment Freaks** + 17
pican rico, son probióticos y están deliciosos.

sándwiches

& burgers. Con ensalada o chips de camote pan orgánico, sin gluten, sin azúcar y sin huevo.

Triple proteína

GF · KE · PA

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

269

Breakfast burger

GF · 1 · 11

Pan orgánico sin gluten, medallón de res, huevo estrellado, queso mozzarella y tocino.

255

Hamburguesa tuna chipotle

GF · PA · 1 · 3

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

249

Mozzarella pesto

GF · 1 · 9

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

225

Deli chipotle

GF · 1 · 11

Pechuga de pollo, mozzarella, aderezo chipotle hecho en casa y aguacate.

215

Clásico

GF · 1

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

199

keto

Keto breakfast nuevo

GF · KE · LC · 9 · 11

Pancakes keto (2 piezas) con miel de maple keto, huevos estrellados (2) y tocino.

205

Keto pancakes nuevo

GF · KE · LC · 9 · 11

Esponjosos pancakes de almendra con topping de yogurt griego endulzado con monk fruit.

199

Keto avotoast nuevo

GF · KE · PA · LC · 9 · 11

Pan keto con aguacate, huevo revuelto y tocino. (1 pieza)

119

todos nuestros precios incluyen IVA



comidas

Lunes a domingo de 12 pm a 5 pm

Nuestra cocina cierra a las 4:30 pm, nuestro local a las 5 pm



entradas

Tostadas de ceviche de atún 195

GF · PA · 3 · 11

Dos tostadas de atún fresco sazonadas con aminos de coco, servidas sobre tostaditas de nopal con aderezo de chipotle y aguacate.

Tacos gobernador (2 pzas) 175

GF · 1 · 7

Tortilla de nopal con queso orgánico y camarón.

Guacamole & chips 119

GF · PA · VN

Guacamole con hemp seeds y chips de camote hechas en casa.

pita pizza *low carbh*

Crust de harina de almendra, sin gluten, sin lácteos.

Pizza victoria 215

GF · LC · 1 · 9 · 11

Salsa de tomate, manchego orgánico, champiñón, tocino y lomito.

Pizza pimientocino 185

GF · LC · 1 · 9 · 11

Salsa de tomate, manchego orgánico, pimientos, cebolla y tocino.

Arma tu pizza (al gusto) 195

Base de almendra, salsa de tomate y manchego.

Elige toppings (3): Champiñón, cebolla, tomate, espinaca o pimientos

Elige proteína (1): Tocino, lomito de cerdo o pavo.

Sin lácteos: Cambia por queso vegano +45

healthy burgers

con chips de camote

Bacon cheese burger 255

GF · 1

Pan sin gluten, medallón de res, tocino, lechuga, tomate, queso mozzarella y aguacate.

De salmón 245

GF · PA · 3 · 11

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

Paleo bbq 235

GF · PA

Pan sin gluten, medallón de res, cebolla y champiñón caramelizado, aguacate y salsa barbecue magara.



ensaladas

Cobb 225

GF · PA · LC · 5 · 11

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

César 195

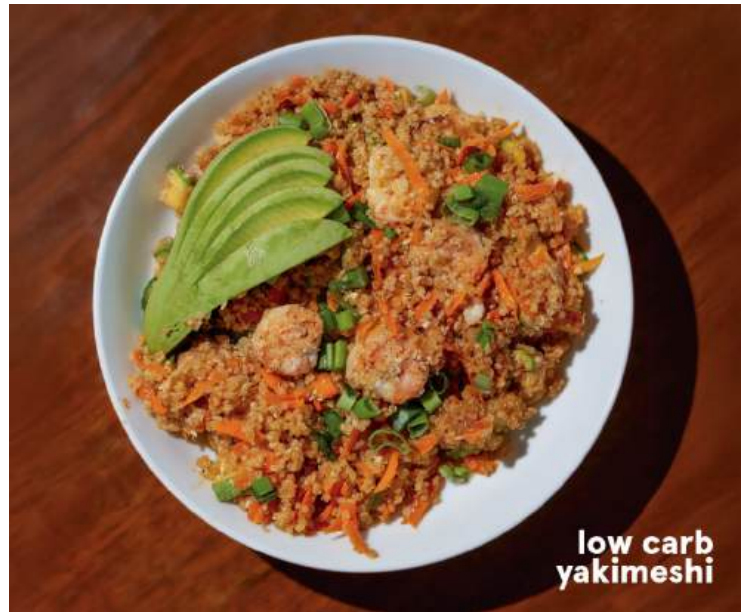
GF · 1 · 5

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

Italiana 149

GF · VG · 1 · 5 · 9 · 14

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



bowls

Salmon pesto 295

GF · PA · LC · 3 · 9

Base arroz de coliflor, salmón con pesto y verduras salteadas.

Keto teriyaki 235

GF · PA · KE · 10

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

Low carb yakimeshi 225

GF · LC · 7 · 10

Arroz de coliflor con quínoa, camarón, calabaza, zanahoria y aguacate. Sazonado con aminos de coco.

Magara poke 225

GF · PA · LC · 3 · 10

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

Calabaza bolognese 195

GF · LC · 1

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

Pasta pesto 195

GF · 9 · 14

Pollo, rotini sin gluten, tomate cherry, pesto del albahaca y parmesano.



shots

Power shot

GF · PA · KE · VN · VG

De jengibre con manzana y cúrcuma.

Antigripal

GF · PA · VN · VG

De jengibre con naranja y limón.

Kefir de agua

GF · PA · KE · VN · VG · PR

Rico en bacterias y levaduras probióticas. Mejora la flora intestinal y refuerza las defensas.

Shot de vinagre de manzana

GF · PA · KE · VN · VG · PR

Ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y mejora la sensibilidad a la insulina.

jugos

drink your greens

Betarico

GF · PA · VN · VG

Betabel, zanahoria y apio.

Good morning

GF · PA · VN · VG

Betabel, zanahoria y naranja.

Vita-C

GF · PA · VN · VG

Naranja, piña, limón y jengibre.

Dr. Verde

GF · PA · VN · VG

Espinaca, pepino, apio, manzana verde, jengibre y limón.

licuados

de 16 oz

Elaborados con leche vegetal de coco. Indícanos tu cambio de leche sin costo: Deslactosada, orgánica Bove o leche de almendra.

Opciones:

- Plátano - Fresa - Plátano y fresa
- Healthy chocomilk (cacao, azúcar de coco y canela)

Agrega proteína vegana de Habits por solo 50

smoothies

16 oz

sin endulzantes, 100% veganos

Hechos con leches vegetales, fruta y sin endulzar.

65

Berrylicious

GF · PA · VN · VG

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

59

Healthy ferrero

GF · PA · VN · VG

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

45

Wake me up

GF · PA · VN · VG

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

37

Berrydelish

GF · PA · VN · VG

Fresa, plátano, leche de coco y goji berries.

99

99

99

95

Banana bliss

GF · PA · VN · VG

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

95

Energy

GF · PA · VN · VG

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

85

95

Choco peanut

GF · PA · VN · VG

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

85

95

protein shakes

Shakes de 20 oz, con 24g de proteína vegana

85

Habits green smoothie

GF · PA · VN · VG

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

80

150

Almond banana

GF · VN · VG

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

95

140

Choco dream

GF · PA · VN · VG

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

140

Rockin chai

GF · PA · VN · VG

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

140

todos nuestros precios incluyen IVA

bebidas frías

Soda felix (schorle)

GF · PA · VN · VG

El schorle es una bebida típica alemana preparada con jugo de fruta natural y agua mineral. Pregunta por los sabores de temporada.

85

Piñada

GF · PA · VN · VG

Con naranja y hierbabuena.

80

Recovery

GF · PA · VN · VG · PR

Suero hidratante probiótico preparado con kvass de Ferment Freaks y jugo de naranja.

77

Fresalimón con chía

GF · PA · KE · VN · VG

Fresa, limón, stevia y chía.

69

Té verde frío

favorito

GF · PA · KE · VN · VG

Con limón y stevia.

67

Topochico

59

kombucha

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



Kombucha ferment freaks

GF · PA · VN · VG · PR

Bebida probiótica de té negro. Elaboración artesanal, local. Sabores menta y jengibre.

99

Kombucha bebida viva

GF · PA · VN · VG · PR

Bebida probiótica de té negro pregunta por los sabores disponibles.

80

café y té

Café americano

57

Americano espresso

67

Americano decaff

57

Café de la olla orgánico

GF · PA · VN

Con azúcar de coco y canela.

57

Té

- Té verde
- Manzanilla

49

lattes

Chai de la casa

GL · PA · KE · VN

Té negro, mezcla chai hecha en casa, sin lácteos. Con stevia y vainilla.

77

Café latte

GF · PA · KE · VN

Espresso con leche a elegir.

69

Chocolate

GF · PA · VN

Cacao, azúcar de coco y canela.

69

Golden milk

GL · PA · KE · VN

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

69

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





**Haz de tu
momento algo
especial.**

Reserva tu evento con nosotros y disfruta comida deliciosa, mesas lindas y cero complicaciones. Te esperamos con un menú especial para ti.



**Haz que lo
bueno llegue
a ti.**

Pide en línea y recibe productos reales, sabrosos y sin complicaciones. Desde nuestra cocina hasta tu mesa, con un solo clic.