REAL FOOD
magara

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 qué 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. Ayuda a controlar tus niveles de insulina para un mejor balance hormonal.

LC **Low carb.** Opciones bajas en carbohidratos para controlar el 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 Lactosa	6 Lenteja	11 Huevo
2 Moluscos	7 Crustáceos	12 Chícharo
3 Pescado	8 Cacahuates	13 Apio
4 Garbanzo	9 Frutos secos	14 Cereales
5 Mostaza	10 Sésamo	15 Frijol

Productos Magara

Porque 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 incluyen uno o más productos de nuestra tienda que puedes llevar a casa. Paleo granola, waffles congelados, healthy nutella, chorizo de champiñón y otros productos exclusivos. Marcado en **negritas** en la descripción.











healthy
sweets

Bowl de yogurt nuevo — 205
VG · GF · PR · 1 · 8 · 9
Yogurt griego sin azúcar, paleo granola, fresa, blueberries, kiwi, coco rallado y crema de cacahuate.

Panquequis gluten free — 205
GF · VG · 1 · 9 · 11
Delgados, enrollados y deliciosos. Servidos con nuestra reducción de frutos rojos keto.

Waffle de almendra — 185
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 — 180
GF · VG
Pulpa de acaí orgánica sin azúcar, berries, fresa, plátano y paleo granola. Sin endulzantes.

Cinnamon french toast — 175
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 — 170
GF · VG
Plátano, cacao, maca, crema de cacahuate, leche de coco, canela y paleo granola. Sin endulzantes.

Bowl de fruta — 160
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 — 190
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 — 190
GF · 1 · 14
Machaca a la mexicana, chilaquiles rojos, ensalada y aguacate.

Huevos al gusto — 180
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 — 165
GF · VG · 11
Huevos separados por 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 — 155
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 210
GF · 1 · 9 · 11
Waffle de almendra, huevo estrellado, tocino natural y miel de maple orgánica 100% natural.

Desayuno de campeones 199
GF · 1 · 9 · 11
Medio waffle de almendra, 2 huevos revueltos con lomito, camote horneado y aguacate.

Magara deli 185
GF · VG · 1 · 9 · 11 · 14
Chilaquiles rojos, huevo al gusto, aguacate y **medio waffle de almendra**.

chilaquiles

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

Chilaquiles doble proteína 205
GF · 1 · 11 · 14
Chilaquiles rojos con huevo estrellado y chilaquiles verdes con pollo y aguacate.

Machaquiles 195
GF · 1 · 11 · 14
Chilaquiles en salsa roja, machaca doradita y aguacate.

Chilaquiles rojos o verdes 165
GF · VG · 1 · 11 · 14
Con (o sin) huevo al gusto y aguacate.

omelettes

Dos piezas de huevo / solo claras + 20

Omelette del huerto 190
GF · KE · VG · 1 · 11
Pimientos, champiñón, cebolla y manchego orgánico, bañado en salsa de la casa. Camote horneado y pan tostado sin gluten.

Omelette Popeye 180
GF · KE · LC · 1 · 11
Pechuga de pavo, manchego orgánico, espinaca, cebolla y serrano. Con ensalada y aguacate.

Extras:
Cátsup orgánica sin azúcar **+ 15**
Jalapeños fermentados de **Ferment Freaks + 20** 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 270
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.

Breakfast burger 260
GF · 1 · 11
Pan orgánico sin gluten, medallón de res, huevo estrellado, queso mozzarella y tocino.

Hamburguesa tuna chipotle 255
GF · PA · 1 · 3
Atún fresco sellado, partido en tiras, con delicioso aderezo de chipotle hecho en casa y aguacate.

Mozzarella pesto 230
GF · 1 · 9
Pechuga de pollo, pesto de tomate, mozzarella y aguacate.

Deli chipotle 220
GF · 1 · 11
Pechuga de pollo, mozzarella, aderezo chipotle hecho en casa y aguacate.

Clásico 205
GF · 1
Pechuga de pavo, mozzarella, aderezo de aguacate con yogurt griego y aguacate.

keto

Keto breakfast nuevo 210
GF · KE · LC · 9 · 11
Pancakes keto (2 piezas) con miel de maple keto, huevos estrellados (2) y tocino.

Keto pancakes nuevo 205
GF · KE · LC · 9 · 11
Esponjosos pancakes de almendra con topping de yogurt griego endulzado con monk fruit.

Keto avotoast nuevo 125
GF · KE · PA · LC · 9 · 11
Pan keto con aguacate, huevo revuelto y tocino. (1 pieza)

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

todos nuestros precios incluyen IVA


taquitos gober


pizza victoria


paleo bbq burger

entradas

Tostadas de ceviche de atún 199
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) 180
GF · 1 · 7
Tortilla de nopal con queso orgánico y camarón.

Guacamole & chips 125
GF · PA · VN
Guacamole con hemp seeds y chips de camote hechos en casa.

pita pizza *low carb*

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

Pizza victoria 220
GF · LC · 1 · 9 · 11
Salsa de tomate, manchego orgánico, champiñón, tocino y lomito.

Pizza pimientocino 190
GF · LC · 1 · 9 · 11
Salsa de tomate, manchego orgánico, pimientos, cebolla y tocino.

Arma tu pizza (al gusto) 199
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 260
GF · 1
Pan sin gluten, medallón de res, tocino, lechuga, tomate, queso mozzarella y aguacate.

De salmón 250
GF · PA · 3 · 11
Pan sin gluten, medallón de salmón de Alaska, aderezo chipotle y aguacate.

Paleo bbq 240
GF · PA
Pan sin gluten, medallón de res, cebolla y champiñón caramelizados, aguacate y salsa barbecue Magara.

ensaladas

Cobb 230
GF · PA · LC · 5 · 11
Mix de lechugas, pechuga de pollo, huevo cocido, tocino, tomate cherry, pepino, aguacate y vinagreta de albahaca.

César 199
GF · 1 · 5
Mix de lechugas, pechuga de pollo, crutones sin gluten horneados en casa, parmesano y aderezo César vegano.

Italiana 155
GF · VG · 1 · 5 · 9 · 14
Pasta sin gluten con pesto, tomate cherry, parmesano y vinagreta de albahaca.



bowls

Salmón pesto 299
GF · PA · LC · 3 · 9
Base arroz de coliflor, salmón con pesto y verduras salteadas.

Keto teriyaki 240
GF · PA · KE · 10
Pechuga de pollo salteada con brócoli, champiñón y cebolla, sazonada con salsa teriyaki hecha en casa, acompañada de arroz de coliflor.

Low carb yakimeshi 230
GF · LC · 7 · 10
Arroz de coliflor con quinoa, camarón, calabaza, zanahoria y aguacate. Sazonado con aminos de coco.

Magara poke 230
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 200
GF · LC · 1
Pasta de calabaza, molida de res, salsa de tomate y parmesano.

Pasta pesto 200
GF · 9 · 14
Pollo, rotini sin gluten, tomate cherry, pesto de albahaca y parmesano.





shots

Power shot 65
GF · PA · KE · VN · VG
De jengibre con manzana y cúrcuma.

Antigripal 59
GF · PA · VN · VG
De jengibre con naranja y limón.

Kefir de agua 45
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 37
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 85
GF · PA · VN · VG
Betabel, zanahoria y apio.

Good morning 85
GF · PA · VN · VG
Betabel, zanahoria y naranja.

Vita-C 85
GF · PA · VN · VG
Naranja, piña, limón y jengibre.

Dr. Verde 80
GF · PA · VN · VG
Espinaca, pepino, apio, manzana verde, jengibre y limón.

licuados
de 16 oz 95

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.

Berrylicious 99
GF · PA · VN · VG
Mix de berries, plátano, agua de coco y nuez.

Healthy ferrero 99
GF · PA · VN · VG
Leche de coco, plátano, crema de avellana, cacao y vainilla.

Wake me up 99
GF · PA · VN · VG
Café, plátano, crema de almendra, cacao, vainilla y canela.

Berrydelish 95
GF · PA · VN · VG
Fresa, plátano, leche de coco y goji berries.

Banana bliss 95
GF · PA · VN · VG
Piña, plátano, leche de coco orgánica, maca y crema de almendra.

Energy 95
GF · PA · VN · VG
Plátano, leche de coco orgánica, cacao, crema de almendra, maca, vainilla y canela.

Choco peanut 95
GF · PA · VN · VG
Cacao, plátano, leche de coco, crema de cacahuate, canela y vainilla.

protein shakes
Shakes de 20 oz, con 24 g de proteína vegana

Habits green smoothie 150
GF · PA · VN · VG
Piña, espinaca, apio, pepino, limón y jengibre. Proteína vegana **Habits**.

Almond banana 140
GF · VN · VG
Leche de coco, plátano, linaza, crema de almendra o cacahuate, vainilla, proteína vegana **Habits**.

Choco dream 140
GF · PA · VN · VG
Leche de coco, plátano, cacao, vainilla, canela, proteína vegana **Habits**.

Rockin chai 140
GF · PA · VN · VG
Café, plátano, especias chai (jengibre, canela, nuez moscada), vainilla y proteína **Habits**.

todos nuestros precios incluyen IVA

bebidas frías

Soda felix (schorle) 85
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.

Piñada 80
GF · PA · VN · VG
Con naranja y hierbabuena.

Recovery 77
GF · PA · VN · VG · PR
Suero hidratante probiótico preparado con kvass de **Ferment Freaks** y jugo de naranja.

Fresalimón con chía 69
GF · PA · KE · VN · VG
Fresa, limón, stevia y chía.

Té verde frío favorito 67
GF · PA · KE · VN · VG
Con limón y stevia.

Topo Chico 59

kombucha

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



Kombucha ferment freaks 99
GF · PA · VN · VG · PR
Bebida probiótica de té negro. Elaboración artesanal, local. Sabores menta y jengibre.

Kombucha bebida viva 80
GF · PA · VN · VG · PR
Bebida probiótica de té negro. Pregunta por los sabores disponibles.

café y té

Café americano 57

Americano espresso 67

Americano descafeinado 57

Café de la olla orgánico 57
GF · PA · VN
Con azúcar de coco y canela.

Té 49
- Té verde
- Manzanilla

lattes

Chai de la casa 77
GF · PA · KE · VN
Té negro, mezcla chai hecha en casa, sin lácteos. Con stevia y vainilla.

Café latte 69
GF · PA · KE · VN
Espresso con leche a elegir.

Chocolate 69
GF · PA · VN
Cacao, azúcar de coco y canela.

Golden milk 69
GF · PA · KE · VN
Cúrcuma, 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



REAL FOOD
magara





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.