


Frescura

VEGAN KITCHEN

MENÚ

MENÚ

787-631-1166

f @frescuravegankitchen
www.frescuravegankitchen.com



PLATO DEL DÍA

Pregunta por nuestro plato del día creación diaria de la chef



WRAPS & QUEZADILLAS

Jibarito Wrap

Tortilla de trigo integral rellena de ensalada de granos, amarillos, crutones de plátanos, lechuga, tomate, aguacate, repollo, zanahoria, remolacha, cashew ranch + chips de maíz multigranos

Vegan Quesadilla

Tortilla de trigo integral rellena de majado del día, cheddar vegano, mozzarella vegano, cashew sour cream y mexi dressing - Acompañado de lechuga, aguacate y pico de gallo

Mediterranean Pita Wrap

En pan pita relleno de hummus, lechuga, repollo, zanahoria, remolacha, pico de gallo, pepino, cashew sour cream y falafels + chips de maíz multigranos

Mexican Wrap

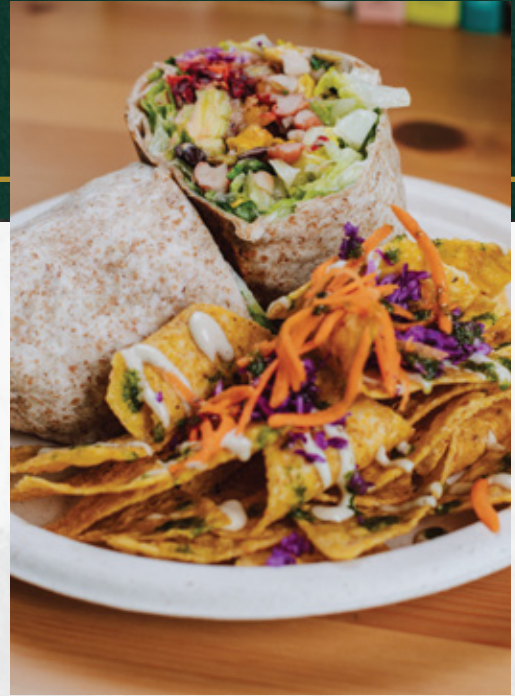
Tortilla de trigo integral rellena de ensalada de granos, lechuga, aguacate, pico de gallo, repollo, zanahoria, remolacha, cashew sour cream, tortilla strips y mexi dressing + chips de maíz multigranos

TuNo Pita Wrap

En pan pita relleno de TuNo salad a base de garbanzos con lechuga, aguacate, pico de gallo, repollo, zanahoria, remolacha + chips de maíz multigranos

Chickin Wrap

Tortilla de trigo integral relleno de lechuga romana, repollo, tomate, remolacha, zanahoria, nuestro Chickin, Honee Mustard y Cashew Ranch + Chips



JIBARITO WRAP



VEGAN QUEZADILLA



AVOCADO TOAST



Cheeze Vurger

"Impossible Meat" vurger en pan integral con cheddar vegano, cebolla salteada, lechuga, tomate y special sauce + chips de maíz multigranos

Panchito Chickin Vurger

En pan Integral con nuestra versión de "pollo" a base de seitan con crujiente cubierta, cheddar vegano, lechuga, pico de gallo, cashew sour cream, mexi dressing, lechuga + chips de maíz multigranos

Chickin Ranch Sándwich

En pan integral con nuestra versión de "pollo" a base de seitan con crujiente cubierta, lechuga, tomate y cashew ranch + chips de maíz multigranos

Chickin Deluxe Vurger

Bun integral orgánico y artesanal con nuestro rico Chickin (version de "pollo" hecha aquí from scratch) con honee mustard, cashew ranch, pickles, tomate, queso cheddar y lechuga + Chips



PANCHITO CHICKIN VURGER



SÁNDWICHES Y TOSTADAS

Avocado Toast

En pan de cúrcuma sourdough tostado con hummus, aguacate, zanahoria, semillas de ajonjolí y fresh dressing

Grilled Cheeze Sándwich

En pan de cúrcuma sourdough tostado con mantequilla vegana y varios quesos veganos

TuNo Melt Sándwich

En pan de cúrcuma sourdough tostado con nuestra ensalada de TuNo a base de garbanzos y varios quesos veganos

Fresco Veggie Sándwich

En pan de cúrcuma sourdough con hummus, aguacate, pepino, lechuga, repollo, zanahoria, remolacha y fresh dressing + chips de maíz multigranos



ENSALADAS

Jibarito Salad

Ensalada de granos, amarillos, aguacate, lechuga, repollo morado, tomate, zanahoria, crutones de plátano y cashew ranch.

Mediterranean Salad

Lechuga, falafels, hummus, repollo morado, zanahoria, remolacha, pico de gallo, pepino, almendras, cranberries secos y cashew sour cream

Mexican Salad

Ensalada de granos, aguacate, tortilla strips, repollo morado, lechuga, pico de gallo, zanahoria, cashew sour cream y mexi dressing.

Cheeze Vurger Salad

Proteína de "Impossible Meat" con lechuga, tomate, zanahoria, repollo morado, remolacha, cebollas salteadas, queso vegano y special sauce

50g Protein Salad

Nuestra versión de "pollo" a base de seitan con crujiente cubierta, ensalada de granos, lechuga, zanahoria, repollo morado, remolacha, tomate y mexi dressing

Chickin Ranch Salad

Nuestra versión de "pollo" a base de seitan con crujiente cubierta, lechuga, almendras, cranberries secos, zanahoria, remolacha, repollo, tomate y ranch dressing





BOWLS Y ESPECIALIDADES

Criollo Bowl

Escoge entre ensalada de granos o TuNo salad + uno de nuestros acompañantes (majado del día, yuca sticks, batata fries, papas fritas sazonadas, amarillos o tostones de pana). Incluye ensalada fresca.

Aguacate Relleno

½ Aguacate relleno de ensalada de granos o TuNo salad + uno de nuestros acompañantes (majado del día, yuca sticks, batata fries, papas fritas sazonadas, amarillos o tostones de pana). Incluye ensalada fresca.

Chickin Mexican

Nuestra versión de “pollo” a base de seitan con crujiente cubierta sobre majado del día con queso vegano, pico de gallo, cashew sour cream, mexi dressing + chips de maíz multigranos

Chickin N Fries

Nuestra version de “pollo” hecho a base de seitan con crujiente cubierta acompañado de papas fritas sazonadas ketchup y salsa BBQ



SOPAS

Combo sopa del día 16oz

Servida con uno de nuestros acompañantes:

- Ensalada fresca
- Tostada de pan sourdough
- Ensalada de granos + chips de maíz multigranos

Sopa Grande 16oz con Grilled Cheeze

En pan de cúrcuma sourdough tostado con mantequilla vegana y varios quezos veganos

Sopa del día grande 16oz

Sopa del día pequeña 8oz



ACOMPÑANTES

Majado del día

Batata fries

Amarillos

Raja de aguacate

Yuca sticks

Fresh side salad

**Ensalada de granos
+ chips**

Tostadas Pan Cúrcuma

TuNo Salad + Chips

Chips

Papas fritas

Tostones de pana

Side dressing



SUPER LATTES (12oz)

Beautiful Pink Latte

Remolacha, jengibre, coco, fresa y ashwagandha. Ayuda con la salud de la piel, producción de colágeno, reducción de inflamación y relajación.

Fit Matcha Latte

Matcha green tea con canela y almendra. Activa metabolismo, desintoxica, alcaliniza, alto en antioxidantes, mejora estado de ánimo y ayuda a la concentración

Harmony Cacao Latte

Cacao, canela, maca - Reduce estrés, promueve memoria y puede ayudar a balancear hormonas y niveles de azúcar

Golden Latte

Cúrcuma, canela de ceylon, jengibre y pimienta negra - Antiinflamatorio, alto en antioxidantes, promueve la buena digestión y fortalece el sistema inmunológico

Spicy Chai Latte

Té negro, canela, nutmeg, jengibre, clavo, pimienta negra y cardamom - Antiinflamatorio, ayuda con la digestión, mejora la memoria, alto en antioxidantes y fortalece sistema inmunológico



BEAUTIFUL PINK LATTE



FIT MATCHA LATTE ICED



HARMONY CACAO LATTE

CAFÉ ESPRESSO



Espresso

Sencillo 1 oz.
Doble 2 oz.



Americano



Cortadito



Macchiato



Latte

Regular 8 oz.
Grande 12 oz.



Capuccino

Regular 8 oz.
Grande 12 oz.



Mocha



Fit Matcha Frappe

Frappe de matcha green tea con canela, almendra y whipped cream de coco.



Iced Latte



Iced Mocha



Affogato



Frappe Latte



Hazelnut Mocha

Salsa de avellanas y salsa de cacao homemade, espresso doble y leche vegetal. Se puede ordenar caliente, iced o frappé



Minty Mocha

Salsa de cacao homemade, espresso doble, leche vegetal, coco whip cream y extracto de menta



Frappe Mocha



Beautiful Pink Frappe

Frappe de fresa, remolacha, jengibre, coco, ashwagandhamatcha y whipped cream de coco.



JUGOS NATURALES

Pregunta por los jugos o tés fríos del día hechos con frutas, hierbas y/o superfoods

Jugos naturales 16 oz.



BATIDAS

Tropical

Papaya, guineo, leche de almendras, vainilla, canela y agave - Alta en vitaminas A, C y fibra

Verde Verde

Guineo, espinaca, almond butter, canela, vainilla, leche de almendras y agave. - Alta en vitamina A, B, C, E, K, manganeso, potasio y fibra

Caribeña

Mangó, fresa, parcha, leche de almendras y agave - Alto en vitamina A, B, C, E, K, cobre y fibra

Berry Detox

Raspberry, blueberry, blackberry, piña, espinaca, coco, leche de coco y agave. - Alto en antioxidantes, vitamina A, C, K, manganeso, cobre y fibra

Fit Sunset

Mangó, piña, jengibre, coco, cúrcuma, canela, leche de coco y agave - Alto en vitamina A, B, C, cobre, manganeso, potasio, fibra y Omega 3

Happy Tummy

Papaya, jengibre, canela, avena, vainilla, coco, leche de coco y dátiles. - Alta en vitamina A, B, C, copper, manganeso, magnesio, potasio y zinc

30g Protein Smoothie

Papaya, guineo, peanut butter, hemp seeds, pumpkin seeds, proteína vegana, canela, vainilla, leche de soya y agave. - Contiene 30g de proteína limpia y 9 aminoácidos principales

Fresca

Fresa, guineo, leche de almendras, vainilla, agave - Alta en vitamina B, C, E, manganeso y fibra

Frescura Mix

Mangó, fresa, papaya, guineo, parcha, leche de almendras, agave - Alta en vitamina A, B, C, manganeso y fibra

Choco-Monkey

Guineo, peanut butter, cacao, agave, canela, vainilla y leche de almendra - Alta en potasio, manganeso, magnesio, vitamina B y fibra

Strawberry 30g Smoothie

Fresas, guineo, almond butter, hemp seeds, pumpkin seeds, proteína vegana, canela, vainilla, leche de soya y agave *Contiene 30g de proteína limpia y 9 aminoácidos principales, alta en fibra, vitaminas C, B, A, Omega 3 y 6

Piña Colada 12 oz.

Deliciosa bebida elaborada con piña, crema de coco, leche de coco, mantecado de coco y coco whip cream. Se puede ordenar virgen (sin alcohol) o con ron de coco.

Coquito Frappé

Deliciosa bebida elaborada con crema de coco, leche de coco, mantecado de coco, salsa de hazelnut homemade y coco whipped cream. Se puede ordenar virgen (sin alcohol) o con ron de coco.



CHOCO-MONKEY



BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Piña Colada 12 oz.

Piña, sirope de coco, leche de coco, ron de coco y whipped cream de coco. Se puede ordenar virgen (sin alcohol) o con ron de coco.

Mudslide Vegan

Deliciosa bebida con Almond Baileys, mantecado de coco, salsa de chocolate, leche de avena, shot expresso, licor de café y coco

Coquito Frappé

Deliciosa bebida elaborada con crema de coco, leche de coco, mantecado de coco, salsa de hazelnut homemade y coco whipped cream. Se puede ordenar virgen (sin alcohol) o con ron de coco.

POSTRES

Pregunta por las creaciones
diarias de la chef



POSTRES POSTRES POSTRES

Ordena online por:



 Frescura
VEGAN KITCHEN

787-631-1166

f @frescuravegankitchen

www.frescuravegankitchen.com
