

rachel's eco love

# ALL DAY MENU

small  
business.  
big heart 

## BOWLS SALUDABLES

<b>PORRIDGE</b> Avena integral, leche de coco, canela, fresas y plátano	9
<b>DESAYUNO DE LA JUNGLA</b> Granola, fruta de temporada, yogurt y amor	10.5
<b>ENSALADA DE FUTAS</b> Ensalada de frutas	8.9
<b>CHIA ME UP!</b> Pudding de semillas de chía, leche de coco y frutas	10.9
<b>SIGNATURE AÇAÍ BOWL</b> Bowl de açai cubierto de granola Rachel's plátano, fresas, coco rallado	13.5
<b>GREEN DETOX</b> Despierta cada día con esta sana combinación de espinacas, jengibre, plátano, naranja, piña, mango y manzana	12.5
<b>GOOD VIBES</b> Subidón de proteínas con este sabroso y suave bowl de plátano, miel, leche de soja y mantequilla de cacahuete	12.5
<b>PINK EVIDENCE</b>  Bowl de pitahaya con tus toppings favoritos	13.5
<b>MARBEFORNIA</b>  Zum de naranja, plátano, piña y mango	12.5
<b>KETONOLA</b>  Yogurt de coco, granola de nueces y arándanos	11.9

## SUPER BOWLS

<b>BOWL DE PLATANO, PERA</b>  & VAINILLA	14.5
<b>MORNING FUEL</b> Espinacas, apio, aguacate, leche de almendras, semillas de lino y Super Elixir	14.5

## CON CUCHARA

<b>CREMA DE ZANAHORIA</b>	9.5
<b>CREMA DE CALABAZA</b>	9.5
<b>CREMA DE MAÍZ</b>	9.5
<b>GAZPACHO (EN TEMPORADA)</b>	8.9

# TOSTADAS

## HI! HONEY

Tostada con higos, mascarpone y pistachos

8.5

## GOOD MORNING TOAST

Pan multigrano con mantequilla y mermelada o aceite y tomate o pavo

4.5

## TOSTADA DE AGUACATE

Pan de oliva rustico con aguacate y un toque de semillas de sesamo

6.9

## NEW YORK AVOCADO

Tostada de pan de centeno con aguacate y chile

6.9

## SUPERMAN TOAST

Tostada de pan de centeno, crema de almendras, plátano, miel y canela

6.9

## FETA AVO

Aguacate, feta, tomates cherry y albahaca

8.5

# DULCE/SALADO

## TORTITAS DE ZANAHORIA

14.9

## DULCE GRATITUD

Pancake con platano caramelizado, sirope de arce y crema de coco

14.9

## CREPES DULCES/SALADOS

Elige una salsa dulce: sirope de arce, agave, chocolate, miel o frutas de temporada  
Elige salado: verduras de temporada o jamón y queso

12

## GOFRE

Gofre casero con frutas

13.9

## TOSTADA FRACESA

12.5

# PASTELERÍA ARTESANA

## BOLITAS DE PROTEINA

3.5

## COOKIES

Chocolate, Choco Chips, Peanut Butter, Vegana Choco Negro, Vegana Choco Blanco

¡PREGUNTA POR NUESTRAS TARTAS!

every day  
on ~~sundays~~  
we brunch

# DEL GALLINERO

## HUEVOS DIVORCIADOS

Huevos escalfados, crema agria, salsa roja, chimichurri, aguacate, pimentón

13.9

## HUEVOS MONTERREY

Huevos fritos, aguacate, ensalada, tostada y patatas asadas

14

## DESAYUNO REVOLTOSO

Huevos revueltos y pan de oliva tostado

9.9

## HUEVOS BENEDICTE

\* Añade salmón, jamón o pavo + 2,90€

(1 huevo) 7.5

(2 huevos) 13.9

## SMASHED AVOCADO TOAST BENEDICTE

2 huevos pochados, salsa holandesa con curry sobre una base de aguacate

14.9

## QUINOA HEAVEN

2 huevos pochados, quinoa roja y blanca, calabaza asada, espinacas salteadas, tomate cherry, feta, albahaca y tomate chutney

13.9

## HUEVOS VERDES

Huevos revueltos con pesto y parmesano con pan de oliva

10.9

## MARINA PUENTE ROMANO

Salmón ahumado, huevos revueltos, aguacate, queso halloumi a la plancha y ensalada

15.9

## TORTILLA FRANCESA

\*Añade cebolla, tomate, pimientos, champiñones, espinacas o queso (+1€ por extra ingrediente)  
También disponible con claras de huevo

7

## KETO AVOCADO BENEDICTE

Aguacate, huevos pochados, salmón ahumado, salsa holandesa, espárragos y cebolla

16.5

# SANDWICHES/BURGERS

## BREAKY

Tostada con aguacate, huevo a la plancha y un toque picante

9.9

## HAMBURGUESA MEXICANA

Pechuga de pollo al estilo mexicano, guacamole, tomate fresco, repollo morado, jalapeños y chipotle con lima fresca ¡Picante!

14.5

## TRUE BURGER

Carne de buey con cebolla caramelizada, espinaca y nuestra salsa especial

16.9

## HAMBURGUESA VEGGIE

Deliciosa hamburguesa vegetariana cocinada con hierbas y especias, pepino, aguacate, tomate, lechuga, cebollino

15.9

## LYLA SANDWICH

Aguacate, tortilla francesa, muhammara y espinacas

9.9

# ENSALADAS

<b>ENSALADA RACHEL'S</b>	13.5
Kale, aguacate, zanahoria, tomate cherry, rábano rojo, quinoa roja y blanca, y falafel de zanahoria	
<b>COOL SALAD</b>	15.5
Pollo asado, alfalfa, remolacha, zanahoria, espinacas, albahaca, calabaza, aguacate, eneldo, con nuestra salsa especial; acompañado de hummus de remolacha y pan de pita	
<b>ENSALADA GRIEGA RACHEL'S</b> 	14.5
Pepino, tomate, rábanos, cebolla, menta y queso feta	
<b>ENSALADA LOLA</b> 	15.5
Migas de coliflor, granada, aguacate y pollo con corte a de nueces	
<b>ENSALADA GREEN CLEAN</b> 	14.5
Quinoa, brócoli, col, almendras, granada y bayas goji	
<b>ENSALADA TULUM</b> 	15.5
Frijoles , cilantro, aguacate, rábanos, apio, chile y pollo opcional	

# WRAPS

<b>WRAP ESSAQUIRA</b>	13.9
Pollo cocinado al estilo marroquí, tomate, salsa curry y cebolla roja	
<b>WRAP FALAFEL</b>	12.9
Falafel casero, zanahoria, espinacas, cebolla, albahaca, repollo, aguacate y hummus de remolacha	
<b>LUCKY BASTARD</b>	14.9
Solomillo de ternera a la plancha, albahaca, aguacate, tomate, zanahoria, cilantro, cebolla, alioli y salsa asiatica casera	
<b>TOFU SCRAMBLE</b> 	14.5
Tofu revuelto con cúrcuma, cebolleta, espinacas, tomate seco, aguacate	
<b>BURRITO</b> 	14.9
Huevos revueltos, bacon de pavo, espinacas, queso, cebolleta. Servido con patatas asadas y salsa brava	
<b>WRAP VEGGIE</b> 	13.9
Espinaca, quinoa, hummus, aguacate, cherry, zanahoria, pepino, brotes, garbanzos, tahini verde y aceite de oliva	
<b>WRAP DE SALMÓN</b> 	13.9
Salmon ahumado, aguacate y espinacas	

# ESPECIALES RACHEL'S

<b>MI AMIGO</b>	11.9
Quesadillas de espinacas y queso vegano	
<b>ESPAGUETIS DE LA TIERRA</b>	13.5
Espaguetis en una rica salsa de tomate	
<b>ESPAGUETIS DEL MAR</b>	17.9
Espaguetis con gambones y tomate cherry <b>iPicante!</b>	
<b>VEGAN SWEET POTATO CURRY</b>	13.5
Batata, zanahoria, garbanzos, cebolla, jengibre, col, curry y leche de coco	
<b>MEE GORENG</b> 	14.5
Wok de verduras y fideos chinos con pollo o tofu <b>iPicante suave, moderadamente picante o muy picante!</b>	
<b>ONIGIRI</b> 	15.9
Gambas Vegano	
<b>CEVICHE DE REMOLACHA</b> 	15.9

# PARA COMPARTIR

<b>NACHOS LOLA</b>	12.9
Nachos con crema agria y aguacate	
<b>SHARING PLATE</b>	14.9
Babaganoush, hummus, muhammara, remolacha y hummus de zanahoria, crema blanca	
<b>DIP DE AGUACATE</b>	12.9
Pan de aguacate acompañado de nuestro guacamole de la casa y hummus de garbanzos	
<b>TURKISH PASSION</b>	13.5
Hummus, aguacate, halloumi y granada sobre pan arabe	

