

Jengibre

Naranja

Toronja

Zanahoria

NIÑO SURFISTA

Mejora la salud visual y mantiene la piel saludable, reduce los riesgos de exposición al sol, alto en betacarotenos y vitamina A. \$85

Plátano

Cacao en polvo

Avena

Topping de Cacao nibs

TÓMATE TU LICUADO

El licuado de plátano es un clásico que nos dan cuando somos niños por la calidad de nutrientes, como una comida completa. \$85

Toronja

Naranja

Blueberry

Aguacate

NIÑA PIEL BONITA

La potente combinación de grasas saludables de la vitamina C y antioxidantes contribuyen a una piel nutrida y propician la producción de colágeno. \$90

Betabel

Naranja

Zanahoria

Ralladura de limón

NIÑO ÓXIDO NÍTRICO

El betabel es rico en nitratos que ayudan a reducir la presión arterial y mejorar la circulación sanguínea. Rico en vitamina C y A. \$85

Cardamomo

Canela

Nuez moscada y jengibre

Leche de avena y hielos

NIÑA PISCIS

Horchata natural de especias que equilibran la naturaleza emocional, son reconfortantes y además tienen propiedades para mejorar la circulación y digestión. \$90

Espirulina

Piña

Naranja

Jengibre

NIÑO DEL FUTURO

Potente mezcla de antioxidantes, vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la energía y vitalidad. \$85

Leche vegetal

Plátano

Mamey

Maca-canela

NIÑA HORMONAL

Apoya la salud digestiva, previniendo el estreñimiento. Ayuda a regular el equilibrio hormonal, mejorando el estado de ánimo y reduciendo síntomas premenstruales. \$85

Leche de coco

Plátano

Matcha ceremonial

Amaranto

NIÑA INQUIETA

Perfecto para aumentar la energía y la concentración, la cafeína natural combinada con L-teanina proporciona un estado de alerta relajado sin los efectos del café. El matcha acelera el metabolismo y previene el daño celular. \$90

Limón

Piña

Agua de coco

Topping de ralladura de limón

NIÑA DE LA PLAYA

Hidratación natural, rica en electrolitos como el potasio, el cual regula la presión arterial. Alcaliniza y equilibra el pH. \$85

Blueberry

Avena y cacahuete

Jengibre

Cacao nibs

NIÑA CÔSMICA

Nutritivo, energizante y delicioso. Una mezcla equilibrada de proteínas y grasas saludables que mejoran la digestión, el ánimo y la salud cardiovascular. \$90

Pepino

Agave

Manzana verde

Limón y jengibre

NIÑO AYÚRVEDA

Refresca (dosha Pitta), equilibrante energético (dosha Vatta), desintoxica y estimula la digestión (dosha Kapha). \$85

Cúrcuma

Maracuyá

Piña

Naranja

NIÑA TROPICAL

Poderoso antiinflamatorio, ideal para la digestión. Rico en antioxidantes que ayudan a liberar los radicales libres. \$85

Zarzamora

Mango

Jengibre

Topping pistache

NIÑA DECIDIDA

La combinación de sabores, más las propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y digestivas de las frutas son propias de un autocuidado fortalecido. \$90

Hierbabuena

Chía

Jengibre y miel

Naranja y limón

NIÑO MONTAÑISTA

Refrescante natural, alivia problemas digestivos y reduce la inflamación. Propiedades expectorantes que ayudan a la congestión de vías respiratorias. \$85

Fresa

Canela

Vainilla

Chía

NIÑA FRESA

La canela y vainilla son dos de las plantas medicinales más poderosas para regular el estrés oxidativo, antimicrobianas y reguladoras del azúcar en sangre. \$85

J U I C E B A R

-fruto de raíz-

-fruto de raíz-

 frutoderaizmexico

AGREGA SCOOP DE PROTEÍNA (K, V, GF) +60

MENÚ OTOÑO / INVIERNO

DESAYUNO/BRUNCH

CHILAQUILES HORNEADOS (TODO EL DÍA)\$185

Totopo horneado, salsa verde o roja.

- De la casa saludable: jocoque y queso cabra.
- Tradicionales: crema y queso fresco.

Extra: Aguacate o huevo +\$30, Cremini +\$30, Queso vegano +\$50, Pechuga pollo +\$45, Tofu +\$50

DE HUEVO ORGÁNICO. (Hasta 3 PM)

- Omelette Queso de cabra y espinaca\$175
- Omelette Cremini y queso suizo \$175
- Omelette con Salmón y ricotta \$230
- Huevos al gusto, mexicana, con frijoles, con pavo ... \$175
- Huevos ahogados, con queso cabra, aguacate y pan \$175

Extra: Solo claras +\$30, Guarnición de chilaquiles +\$30

SANDWICHES MASA MADRE, con chips deshidratados

- Clásico: Pechuga de pavo y queso suizo \$175
- Jitomate deshidratado, queso suizo y arugula \$185
- Salmón ahumado, queso cremoso y hierbas \$220
- Hongos Cremini, hummus y hojas \$175

MOLLETES EN PAN MASA MADRE.\$175

Extras: Aguacate o huevo +\$30, Cremini +\$25, Pavo +\$40

TOSTAS! (TODO EL DÍA) EN PAN MASA MADRE

ARÁBIGO \$185

Jocoque seco al limón, jitomates cherry asados con pimienta

TURCO \$185

Jocoque seco, queso feta, aderezo de miel de agave y trocitos de pistache

NÓRDICO\$210

Salmón ahumado montado sobre aguacate con oliva de eneldo

HISPANO\$195

Queso suizo y jamón serrano con toque de miel

FRANCO\$175

Champiñones cremini sobre hummus

ITALIANO \$210

Queso burrata sobre tomatitos asados, arúgula y pesto de albahaca

SANTA MÓNICA \$210

Aguacate, salmón ahumado y un huevo orgánico estrellado

LIGEROS

- YOGURT con FRUTOS ROJOS granola y spread home-made ... \$150
- BOWL DE FRUTA (TEMPORADA)..... \$95

- SCRAMBLED TOFU (V)..... \$185
- Tofu revuelto bañado con salsa de la casa, aguacate, queso vegano y pan de masa madre. Agrega chorizo (50)
- PAN INGLÉS. \$95
- Orden de pan de masa madre con mantequilla y miel de agave.

- MÜESLI \$165
- Combinación de avena, semillas y nueces de temporada. Activado con leche vegetal y yogurt natural. Sin endulzantes. Topping de plátano o berries.

- PANCAKES AVENA. \$195
- 3 hotcakes de avena y canela. Topping: yogurt, frutos rojos, cacao y nuez o mermelada de frutos rojos con plátano y cacao.

P.M. COMIDAS REALES!

(A partir de las 12 PM)

PARA COMPARTIR:

- CAMOTE INTERNACIONAL (V - GF) \$180

Camote suave al horno, con tahini, arándanos o granada (temporada), almendras tostadas y zaatar.

- PESTO BURRATA (para compartir).....\$250

Queso burrata stracciatela sobre espejo de pesto y arúgula, topping de nueces y pan de masa madre.

- PLATO DE TODO.....\$250

Jocoque con pepino y oliva, pan de masa madre, aceitunas, prosciutto, queso suizo y mix de nueces.

- CAPRESSE (K)..... \$195

Rodajas de tomate con queso mozzarella y albahaca casera. Aderezada con balsámico. Agrega salmón ahumado +95

INDIVIDUALES:

- THAI TOFU (V - K)..... \$190

Ensalada de tofu crujiente, fideos de arroz y ensalada tailandesa con aderezo de cacahuete y jengibre.

- SALMON GRILL (K)..... \$250

120g Lomo de salmón acompañado de cous cous al pesto y vegetales de temporada rostizados.

¡Hazlo paquete!

Kombucha o agua del día + mini treat del día +\$45

Agrega tacita de sopa caliente por \$45

PAQUETES COMIDA REAL

(A partir de las 12 PM)

- ENCHILADAS COME REAL (GF - V) \$210

Tres enchiladas, rellenas de pollo o huevo o tofu, con crema ácida, col y queso de cabra. Agrega chorizo de soya +\$40

- MUJJADDRA BOWL \$220

Cous cous y lentejas, jitomate deshidratado, jocoque natural, hummus y aguacate. Agrega pollo o tofu \$50

- SOPA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE (V) \$120

Con pan de masa madre (sin lácteos) Agrega lentejas por \$20

- BALANCE \$210

120g cubitos de pechuga de pollo asada sobre cous-cous natural y vegetales de temporada rostizados.

*Estos paquetes YA incluyen agua o kombucha y mini treat del día (pregunta por ellos)

ARMA TU ENSALADA

\$120 BASE VERDE + Mínimo 4 ingredientes

VITAMINAS RAW: Zanahoria rallada, betabel rallado, pepino, jitomate, col morada, arúgula, espinaca, zucchini, champiñón, fruta temporada. + \$15 c/u

NUTRIENTES DE LA CASA: Hummus, cous cous, lentejas, quinoa, aceitunas, champiñones cremini, pepino encurtido, aceitunas, aguacate, jitomate deshidratado, pesto. + \$25 c/u

PROTEÍNAS: Queso de cabra, mozzarella, huevo cocido, tofu natural, tofu crispy, pavo. +\$40 c/u

PREMIUM: salmón, queso feta, pechuga orgánica + \$60 c/u

CRUNCHY: cacahuete, semilla girasol, almendra fileteada, nuez pecana, semilla calabaza, dátil, croton home made. + \$10 c/u

DRESSING: Mostaza balsámica, Vinagreta balsámica, Tahini, Cacahuete thai, Mostaza dulce, Mango-jengibre y Cilantro-yogurt.

YA INCLUIDO. \$0

¡Hazlo paquete!

Agua o kombucha y mini treat +\$45

Agrega tacita de sopa caliente por \$45

BEBIDAS FRÍAS

- Matcha Latte\$75
- Jugo Natural\$65
- Citrus Matcha\$75
- Agua Mineral\$45
- Kombucha casera\$75
- Kombucha Dominga.....\$110
- Sodas Naturales\$60
- Infusión\$50
- Agua del día\$40

CERVEZA & VINO

- Rosadito / Tintito \$150
- Cerveza clara \$75
- Mimosa con jugo natural. \$180

BEBIDAS CALIENTES

- Espresso \$45
- Americano \$50
- Capuccino /Flat White\$60
- Latte\$60
- Espresso Doble \$60
- Café Chai\$80
- Chai Masala \$80
- Matcha Latte\$80
- Golden Milk \$80
- Pink Latte\$80
- Camote Morado\$80
- Cacao Latte \$70
- Cacao con café \$80
- Affogato\$90
- Infusiones \$50

Extra:

- Carga extra cafe +\$25
- Leche vegetal soya, coco, almendra o avena +\$15

BEBIDAS EXTRAORDINARIAS:

Con adaptógenos

CACAO TAKE A BREAK\$90

Contiene 1g de extracto de Reishi, Chaga, Melena de León, Cordyceps y Ginseng. Endulzado con monk fruit.

TARO BREATH \$90

Taro orgánico, sabor relajante, contiene 1g de Melena de León, Chaga, y Reishi. Anti estrés y recuperación.

POSTRES

- BROWNIE \$135
- Con helado de vainilla o cacahuete y granola de la casa

- Pastel crudivegano del día (para compartir) \$180

*Nuestros helados son SIN AZÚCAR, pregunta por los disponibles

PANADERÍA ESPECIAL

Panqué de matcha, cacao o cacahuete\$60

Banana cake con chispas.....\$60

Galleta de matcha, chocolate blanco y nuez \$60

Brownie de cacao\$60

Galleta de pastel de zanahoria y cardamomo \$60

Pastel de brownie keto, harina de almendra y cacao \$65

Babka de cacao\$70

Donita vegan de tofu y chocolate amargo\$50

Scone de masa madre\$60

Roll de croissant relleno\$70

Oreja integral con miel de agave \$50

Conchitas de levadura natural\$50

Cheesecake con jocoque y ricotta sin gras \$75

Cake balls. \$40

Raw vegan bars de dátil y nueces\$60

*Pregunta por los productos de temporada

En Fruto de Raíz nuestro concepto saludable va muy lejos del juicio de alimento "bueno y malo". Nuestra filosofía promueve la **alimentación consciente**. Elige con consciencia y amor tu platillo y respeta la elección de tus acompañantes **Agradece** a los productores locales, gente del campo, transporte y todo aquel detrás del fruto que hoy tienes privilegio de comer. A nuestra madre tierra por tan bello regalo. **El menú puede ajustarse a las frutas y verduras de temporada**. Disfruta tus alimentos reduciendo el desperdicio y evitando el uso de desechables. Apreciamos pedir en nuestras tazas si tu consumo será en cafetería. Valoramos traer contenedores, envases y termos. Por la misma razón, agregamos \$10 en cada cajita para llevar. No somos "postre sin culpa" y no existe esa palabra en nuestro menú, ningún alimento debe generar eso. **Reconecta con el cuerpo, tu herramienta sabia por naturaleza**. Reconecta con lo que te nutre, hay muchas formas de nutrirnos. Conecta con eso, **COME REAL, come con respeto, come consciente y sonríe a tu platillo cuando llegue :)**

“La comida ha sido mi medicina...”



-fruto de raíz-