

fresh
• SINCE 1999 •

PLANT - BASED
CUISINE



BRUNCH DE FIN DE SEMANA

HOT CAKES

nuestros hot cakes no contienen gluten y se sirven con jarabe de maple natural y mantequilla vegana

clásico \$
plátano \$
plátano nuez \$
mora azul \$
mora azul, almendra \$

ENTRADAS \$

agrega queso cheddar a cualquiera de los platillos \$

PARA CAMPEONES

dos hot cakes (escoge un tipo) acompañados con tofu revuelto con la opción de salchichas veganas al grill o tempeh tipo tocino al grill

BURRITO BRUNCH

tofu tipo revuelto, lechuga, alfalfa, zanahoria, jitomate y salsa de "queso" con la opción de una sopa, ensalada o camote frito

PARA AGREGAR

mora azul \$	tofu revuelto \$
plátano rebanado \$	tempeh tipo tocino \$
pan tostado \$	salchichas veganas a la parrilla \$
frijoles \$	



ENTRADAS

SOPA DEL DÍA / taza \$ / bowl \$

con pan del día y mantequilla vegana Earth Balance (+\$)
con pan de maíz al grill y hummus con linaza (+ \$)

PAN DE MAÍZ AL GRILL / 2 piezas \$ / medio pan \$

se sirve con hummus con linaza

VERDES PODEROSOS / \$

al vapor. bok choy, kale y acelga con aderezo
3*6*9* y semillas de hemp
agrega triángulos de tofu al grill o cubos de tofu marinados

AROS DE CEBOLLA CON QUÍNOA / \$

aros de cebolla cortados a mano y cubiertos con quinoa
inflada y pan molido
con dip (+ \$)

INDIAN DOSAS / \$ *no hay durante el brunch
crepa especiada rellena con puré de garbanzo al curry y
vegetales con coconut curry, pepino y coco tostado

CAMOTE FRITO / \$

espolvoreado con tomillo fresco, sal de mar
con dip o gravy (\$ +)

POUTTIE / \$

Papas fritas bañadas con gravy de hongos rostizados y
salsa de "queso"
con camote / \$

PAPAS FRITAS / \$

Cortadas a mano, espolvoreadas con tomillo y sal de mar.

SOHO FALAFEL / \$

bolitas de falafel con hierbabuena, quinoa tabouleh, hum-
mus con linaza y pita tostada. Se acompaña con tahini,
salsa zhug y dulce amba

DIPS 100% ORIGINALES

chipotle mayo
pícosa y ahumada mayonesa
vegana

curry mayo
mayonesa vegana con especias de
la India

salsa de "queso"
salsa de "queso" vegana y ligera

mayonesa de ajo
mayonesa vegana con ajo

gravy de hongos rostizados
cremoso y oscuro gravy con reba-
nadas de hongos rostizados


miso Gravy
rico y nutritivo gravy con levadura
no activa, con miso y mostaza
dijon

salsa Tailandesa de cacahuete
deliciosa y natural salsa con crema
cacahuete, jugo de zanahoria,
jengibre y ajo


ENSALADAS

COMBO SOPA, ENSALADA Y PAN DE MAÍZ ch \$ / g \$

SUPERFOOD ch \$ / g \$

edamame, col, pepino, germinados, microverdes, perejil,
cilantro y salad topper  sobre una mezcla de lechugas con
tu elección de cualquiera de nuestros aderezos
añade tofu en forma de triángulo y al grill, tofu marinado,
queso de cabra*, queso cheddar* (+ \$)

TANGLED THAI / \$

zanahoria rallada, camote amarillo, jícama, col, cacahuates
picados, cilantro, pepino, salad topper  con aderezo de
cacahuete con limón

ENSALADÓN / \$

aguacate, pimienta roja, jitomate, zanahoria, pepino, semi-
llas de hemp sobre una mezcla de lechugas con aderezo de
tu elección

MEGA LIFE / \$

cubos de tofu marinados, espinaca al grill, alfalfa, brotes
de girasol, zanahoria rallada, perejil y mezcla de nueces
tostadas sobre una mezcla de lechugas con aderezo de tu
elección

SUPER NOVA / \$

quinoa y frijoles marinados sobre kale fileteada y cruda con
moras goji, jitomates cherry, pepino, mezcla de nueces
tostadas, perejil, cilantro, brotes de girasol, camote al grill y
triángulos de tofu con aderezo de tu elección.

SUPER KALE / \$

tocino de tempeh al grill, jícama, jitomates cherry, cubos
de tofu marinados y frijoles, mezcla de nueces tostadas,
cebollín y aguacate sobre una cama de kale marinada con
nuestro aderezo de la casa

IRONMAN / \$

bolitas de falafel con hierbas, hummus de linaza, cebollas
crispy, jitomates cherry, pepino, cilantro, menta, perejil,
higos deshidratados, todo sobre una mezcla de lechugas

CALIFORNIA CLASSIC ch \$ / g \$

Frijoles blancos con pesto, nueces tostadas, palmito, agua-
cate y jitomate cherry sobre una mezcla de lechugas con
aderezo de semilla de amapola

ADEREZOS 100% ORIGINALES

de la casa
vinagreta con aceite de linaza,
vinagre de manzana, un toque de
ajo, tamari y mostaza

semilla de amapola
emulsión de vinagre de manzana
con nectar de agave, semillas
de amapola, cebolla y semillas de
girasol

3 * 6 * 9
una mezcla dulce con tahini,
jarabe de maple, lima, y aceite con
omegas

zanahoria con miso
fresco y fuerte con toques de
jengibre y mirin

vinagreta Siracha
pícoso y dulce con jarabe de
maple, tamari y ajo

tahini (sin aceite)
mezcla cremosa de ajonjolí molido,
ajo, lima y perejil

cacahuete limón
dulce y cremoso con leche de
coco, limón y chile

WRAPS

nuestros wraps se sirven en tortilla integral acompañado con una ensaladita de kale marinada

pruébala también sin tortilla – en una cama de lechuga

WRAP PARA LA BANDA (CLUB HOUSE) / \$

tocino de tempeh al grill, crujientes y sazonados triángulos de tofu, con jitomate, lechuga y mayonesa de ajo

WRAP (HOLIDAY) / \$

aguacate, cubos de tofu marinado con mayonesa de ajo, zanahoria rallada, jicama, jitomate, lechuga, pepino, cebolla morada y brotes de alfalfa

NEGRO FRIJOLERO (BLACK BEAN BURRITO) / \$

frijoles negros picositos con aguacate, salsa de queso, cilantro, brotes de alfalfa, jitomate, lechuga, pepino, cebolla morada y mayo chipotle



TACOS

pruebalos sin tortilla – en una cama de lechuga + \$

CALABAZA CRUJIENTE / \$

crujiente calabaza cubierta en panko y kale rallada, con crema de jalapeño y salsa de limón con jitomate, cebolla y cilantro

TOFU GRILL / \$

tofu en triángulos al grill, con crema de jalapeño y salsa de limón con jitomate, cebolla y cilantro

TACO FALAFEL / \$

bolas de falafel herbal con lechuga romana, salsa tahini, aceite de chile, piña al grill, jitomate y jarabe de dátil

AGREGA A TU BURGER, WRAP O TACO

queso de cabra o cheddar
salsa de queso estilo fresh
ensaladita
taza de sopa
a un lado camote frito

\$
\$
\$
\$
\$

con dip \$

BURGUERS

alta en proteína, con un pan de , y acompañada de una ensaladita de kale

pruébala sin el pan sobre una cama de lechugas o dentro

BBQ BURGER / \$

salsa bbq, aros de cebolla con quínoa, mayonesa de ajo, col, banana chilies, jitomate y lechuga

PICNIC BURGER / \$

mayonesa de curry, aguacate, lechuga, jitomate, cebollín y brotes de alfalfa

TEMPEH CHIPOTLE BURGER / \$

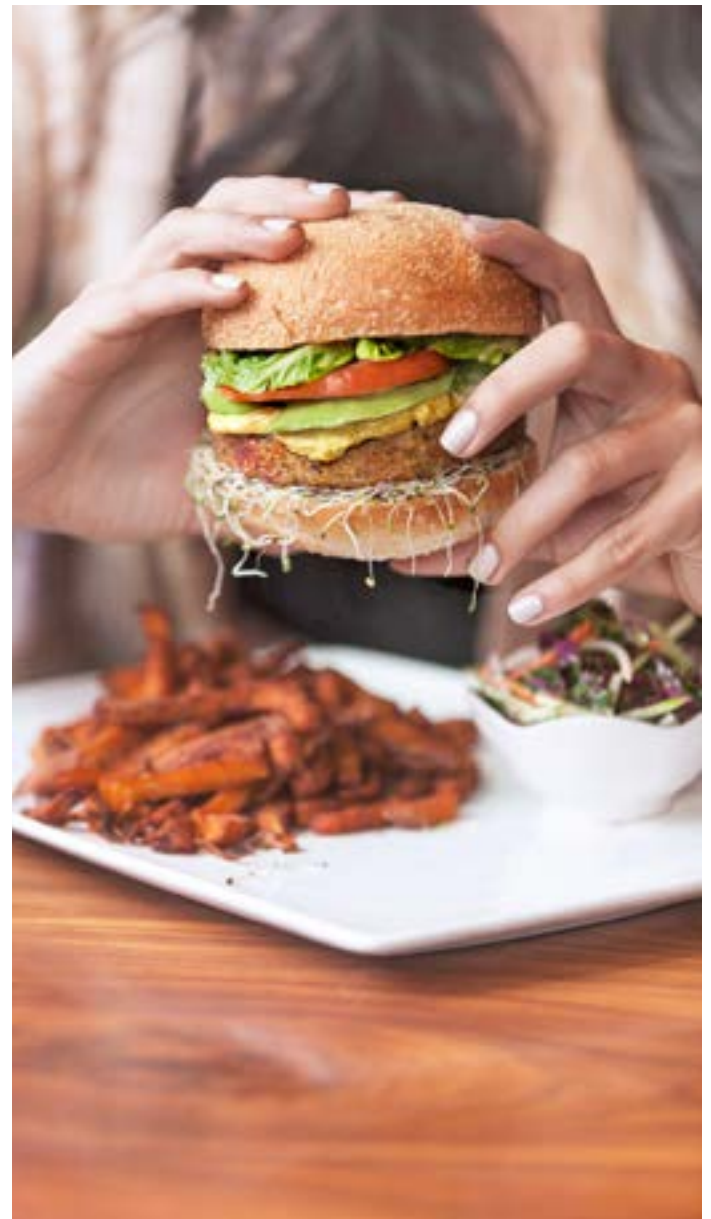
mayonesa de chipotle, tempeh al grill tipo tocino, jitomate, lechuga y jícama

THAI BURGER / \$

salsa de cacahuete, jitomate, lechuga, cebollín, germinados de soya y cilantro

CHAMPIS BURGER / \$

champiñones salteados con cebolla, jitomate, lechuga, alfalfa y mayonesa de ajo *de un wrap*



FRESH BOWLS



nuestros bowls los servimos con opción de arroz integral o fideos soba y los servimos en tamaño regular o mini



JERUSALÉN

hummus de linaza, espinaca al grill, jitomate, pepino, perejil, cebolla morada, brotes de girasol, aceite de olivo, tamari, lima, mix de hierbas, chile en polvo
agrega falafel \$

DRAGON en arroz / \$ / en soba \$
mini: en arroz \$ / en soba \$

zucchini al grill con triángulos de tofu, gravy rico en miso, jitomate, semillas de ajonjolí, cilantro y cebollin

ENERGY en arroz / \$ / en soba \$
mini: en arroz \$ / en soba \$

cubos de tofu marinados, rica salsa de curry con coco y es-tofado de verduras con garbanzos, pepino, jitomate, cebolla morada, brotes de girasol y salsa tahini

BUDDHA en arroz / \$ / en soba \$
mini: en arroz \$ / en soba \$

salsa tailandesa de cacahuete, cubos de tofu marinados, jitomate, cilantro, pepino, germen de soya, chile en polvo y cacahuates picados

MACRO VERDES solo vegetales \$ / en arroz \$ / en soba \$
diferentes verdes, brócoli, germen de soya, camote al grill, con tu salsa o aderezo preferido a escoger

FRESH PREMIUM BOWLS

mini – en arroz \$ / en fideos soba
regular - en arroz \$ / en fideos soba

DIOSA VERDE en arroz / \$ / en soba \$
mini: en arroz \$ / en soba \$

diferentes verdes al vapor y brócoli con tempeh al grill, jengibre marinado, semillas de girasol tostado, salsa tahini, nori tostado y salsa de jengibre con tamari

PODEROSO en arroz / \$ / en soba \$
mini: en arroz \$ / en soba \$

aguacate, garbanzos, triángulos de tofu al grill, con brotes de semillas de girasol, nueces mixtas tostadas, jitomate, cebolla morada y salsa tahini

PLAYERON en arroz / \$ / en soba \$
mini: en arroz \$ / en soba \$

pimiento rojo, zucchini y camote al grill, con aguacate, jitomates deshidratados, brotes de girasol, aceite de olivo, tamari, lima, hiervas mixtas con tu opción de triángulos de tofu al grill o queso de cabra



PARA AGREGAR

BÁSICOS

arroz integral \$
fideos nuddles \$
ensaladita de kale \$
cualquier aderezo o dip \$
pan \$
con dip \$
camote frito \$
con dip \$

VEGETALES

crudos \$
alfalfa
aguacate en rebanadas
germen de soya
pepino
jitomates cherry
zanahoria rallada
jicama
col
cebolla morada
pimientos rojos
kale
chicharos
jitomate
al grill \$
pimiento rojo
espinaca
camote
zucchini
al vapor \$
brócoli
espinaca
mix verdes
zanahoria y camote
amarillo en espiral \$
brotes de girasol \$
micro verdes \$
ensaladita de kale \$

SALSAS Y UNTABLES \$

relleno de frijol negro
curry con garbanzos y vegetales
coconut curry (salsa de curry con coco)
hummus con linaza

PROTEINA \$

queso cheddar
queso de cabra
garbanzos
crispy tofu en cubos
crispy tofu en triángulo
cubos de tofu marinados
frijoles marinados
tofu al grill
tempeh al grill
tempeh tipo tocino al grill
cacahuates
nueces de la india tostadas
semillas de sésamo
semillas de girasol

NUESTROS MIXES \$

🍷 salad topper
quinoa inflada, goji berries, grose-lla, pistaches, hazelnuts, almendras y sal de mar

mix de nueces tostadas
nuez de la india, nuez de castilla, nuez y pistaches

mix de semillas tostadas
ajonjolí, chia, linaza, hemp, girasol y semillas de calabaza

dukka
nueces, semillas, especias

ACENTOS

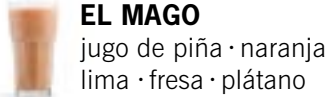
tortita de burger \$
cilantro o perejil \$
bolitas de falafel \$
goji berries \$
cebollin \$
banana chiles \$
jengibre marinado \$
quinoa \$
olivas marinadas \$
jitomates deshidratados \$



SMOOTHIES FRUTALES

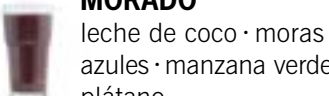
12 oz \$ / 16 oz \$7.50 / 32 oz \$15

agrega proteína vegana para deportista, spirulina ó vitaminerales verdes



EL MAGO

jugo de piña · naranja
lima · fresa · plátano



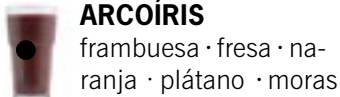
MORADO

leche de coco · moras
azules · manzana verde
plátano



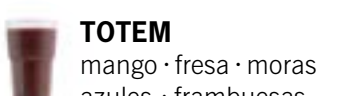
TRANSFUSIÓN TROPICAL

jugo de piña · plátano ·
fresa · leche de coco



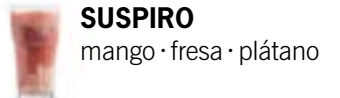
ARCOÍRIS

frambuesa · fresa · na-
ranja · plátano · moras
azules



TOTEM

mango · fresa · moras
azules · frambuesas



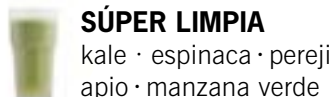
SUSPIRO

mango · fresa · plátano

JUGOS VERDES

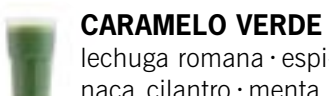
12 oz \$ / 16 oz \$7.50 / 32 oz \$15

agrega aceite de coco, spirulina o vitaminerales verdes



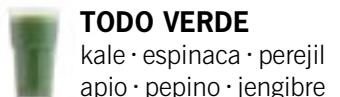
SÚPER LIMPIA

kale · espinaca · perejil
apio · manzana verde
lima · toronja



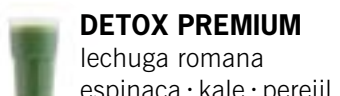
CAMELO VERDE

lechuga romana · espi-
naca · cilantro · menta
jengibre · manzana
verde · piña



TODO VERDE

kale · espinaca · perejil
apio · pepino · jengibre
limón



DETOX PREMIUM

lechuga romana
espinaca · kale · perejil
pepino · apio · limón
manzana verde
cayena · jengibre · sal
rosa

SHOTS INMUNES

PARRIBA 3 oz \$
para la energía, circulación y
rendimiento · espresso · cocoa
jarabe de maple · maca ·
mezquite · cayenne

KILLER 3 oz \$
mata resfriados y gripa
limón · cayenne · sal
rosa · jengibre · echinacea
astragalus



ANTIBIÓTIC 3 oz \$
tónico antibacterial y anti
fungi · lima · naranja ·
jengibre ajo · cereza · aceite
de orégano

DE FUEGO 3 oz \$
tónico digestivo · vinagre de
manzana · miel · naranja
lima · ajo · jengibre
cayenne tumeric

POWER SHAKES

12 oz \$ / 16 oz \$ / 32 oz \$

agrega proteína vegana para deportistas, spirulina
o vitaminerales verdes



GUERRERO AMAZÓNICO

acai · leche de coco
fresa · plátano · agave
leche de almendra



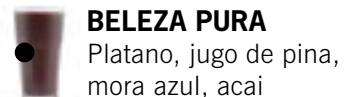
PROTEÍNA VITAL

proteína vegana para
deportistas · spirulina
mora azul · plátano
leche de hemp



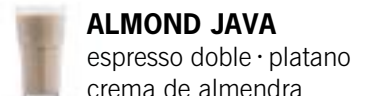
DÁTIL ALMENDRA

crema de almendra
dátiles · jarabe de
maple · plátano · canela
leche de almendra



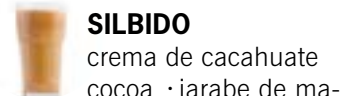
BELEZA PURA

Platano, jugo de pina,
mora azul, acai



ALMOND JAVA

espresso doble · platano
crema de almendra
jarabe de almendra
leche de almendra



SILBIDO

crema de cacahuete
cocoa · jarabe de ma-
ple · plátano · canela
leche de almendra

SUPER LECHEs

12 oz \$ / 16 oz \$ / 32 oz \$

Agrega proteína vegana, spirulina o minerales verdes



CHOCOLATE PROFUNDO

antioxidante, ayuda al
corazón, fortalecimiento
del cuerpo, muy nutritivo
maca · mesquite
cocoa · aceite crudo de
coco · jarabe de maple
almendra · leche de
hemp



TUMERIC GOLD

anti inflamatorio, desin-
toxicante, inmunizante,
calmante estomacal
cúrcuma · naranja ·
jengibre · cayenne · miel
· canela almendra · leche
de hemp

SMOOTHIES VERDES

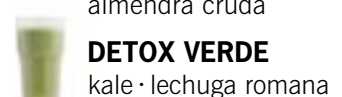
12 oz \$ / 16 oz \$ / 32 oz \$

agrega proteína vegana, spirulina o vitaminerales verdes



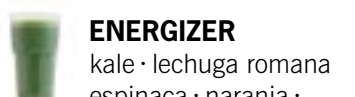
VERDE RADIANTE

kale · lechuga romana
espinaca · jugo de
manzana verde ·
jengibre · lima · plátano
almendra cruda



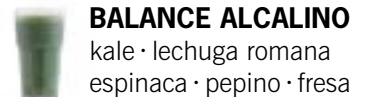
DETOX VERDE

kale · lechuga romana
espinaca · jugo de
manzana verde ·
jengibre · lima · plátano
almendra cruda



ENERGIZER

kale · lechuga romana
espinaca · naranja ·
fresa · mora azul ·
plátano



BALANCE ALCALINO

kale · lechuga romana
espinaca · pepino · fresa
· jugo de manzana ·
verde · lima · pera

PURO JENGIBRE 1 oz · 2 oz \$

antiinflamatorio, aviva a los jugos digestivos para tener una mejor absorción de nutrientes esenciales, alivia las nauseas y purifica los senos.

ELIXIRS INMUNES

12 oz \$ / 16 oz \$ / 32 oz \$



BOOST INMUNE

zanahoria · betabel
jengibre · jugo de
manzana · echinacea
cereza acerola



LAVADO DE HÍGADO

toronja · betabel · jengi-
bre · lima · cayenne
cardo mariano



PARA EL PULMÓN

piña · jugo de manzana
jengibre · lima · cayenne
astragalus



INMUNE PROFUNDO

jugos de manzana ·
dátiles · plátano ·
jengibre lima · chawa-
yannprash
*contiene ghee

CALIENTE

CALIENTE

BEBIDAS CALIENTES

leches orgánicas para agregar

almendra / hemp / soya / 2 % / crema de soya

espresso	\$	sencillo	\$	doble
americano	\$	sencillo	\$	doble
cappuccino	\$			
latte	\$			
té matcha verde late	\$			
chocolate caliente	\$			
bola de fuego y jengibre	\$			

activa intensamente al sistema inmune y digestivo

jugos de jengibre, lima, agua caliente con tu opción de
miel o agave

té de menta marroquí \$

té dulce de jengibre \$

Te vedre, jarabe de maple, jengibre

REFRESCANTES

LIMONADA 16 oz \$

limón · agua · agave

LIMONADA ELECTROLÍTICA 16 oz \$

pera · limón · sal rosa · miel · aceite crudo de coco · agua

JENGIBRE FRESCO 16 oz \$

jengibre · limón · agave · agua mineral

TORONJA BRILLANTE 16 oz \$

toronja · menta fresca · lima · pepino · agua mineral · agave

CAFÉ HELADO 16 oz \$

hielo licuado con doble carga de espresso · mesquite · canela

con tu elección de leche orgánica

CREA TU JUGO

escoge 1 o hasta 3 de los siguientes ingredientes

12 oz \$ / 16 oz \$ / 32 oz \$

jugos de manzana · pepino · toronja · mango · naranja · pera
piña · 2% leche · leche de almendra · leche de hemp · leche
deslactosada

agrega cualquiera de los siguientes

12 oz \$ / 16 oz \$ / 32 oz \$

plátano · betabel · mora azul · apio · cilantro · leche de coco
cocoa · lechuga romana · espinaca · fresa · camote

agrega cualquiera de los siguientes

12 oz \$ / 16 oz \$ / 32 oz \$

almendras crudas · crema de almendra · cacao crudo en
trozos jengibre · moras gogi · miel · matcha té verde · jarabe
de maple crema de cacahuete · nueces crudas · semillas de
girasol · vainilla en vaina

agrega cualquiera de los siguientes

12 oz \$ / 16 oz \$ / 32 oz \$

acerola cherry · astragalus · chawayanprash* · aceite crudo
de coco · echinacea · lúcumas · maca · mesquite · cardo maria-
no · aceite de orégano · spirulina · cúrcuma · proteína vegana
· vitaminas verdes

agrega cualquiera de los siguientes

12 oz \$ / 16 oz \$ / 32 oz \$

agave · canela · cayenne · nuez moscada · sal rosa

* contiene ghee

ENCUENTRA NUESTRO LIBRO DE RECETAS EN

AMAZON.COM



SUPERFOODS

¿qué es qué?

todo nuestro menú es vegano excepto en donde se indique *

ACAI, contiene una mega carga de antioxidantes y nutrientes, todos clave para mantener nuestro sistema cardiovascular saludable y sin tanto estrés.

CEREZA ACEROLA, ésta cereza es considerada como una súper fruta ya que es la fuente esencial de la vitamina C y A y del ácido fólico. Con acción restaurativa.

ACEITE DE COCO EN CRUDO, grasa saludable para el corazón. Ayuda al cuerpo a sentirse ligero y combatiendo virus y bacterias que causan males. Activa a la tiroides, aumenta la digestión para la absorción de grasas solubles.

MIEL REAL, miel sin filtrar ni colar cargada con vitaminas y minerales. Con cualidades antibacteriales, antiinflamatorias y antioxidantes. No es recomendable para niños menores de un año. *

HOJUELAS DE CACAO CRUDO NIBS, altamente antioxidante y pueden ayudar a promover la salud cardiovascular y protege al cuerpo de toxinas del medio ambiente. Incrementa los niveles de algunos neurotransmisores en nuestro cerebro. Lo que promueve un buen estado.

LUCUMA, fruta de Perú sub-tropical que actúa como antiinflamatorio, endulzante saludable, con beneficios anti-vejeamiento. Contiene altos niveles de Beta carotene, vitaminas B y hierro.

MACA, planta de raíz que ayuda al cuerpo a incrementar su resistencia y adaptación a las condiciones externas. Equilibra las glándulas endocrinas y la producción de hormonas.

MESQUITE EN CRUDO, de la base del árbol del mesquite, con sabor dulce y a nueces, con baja glicerina. Ayuda a regular los niveles del colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. Excelente fuente de fibra, calcio, magnesio, potasio, hierro y zinc.

SPIRULINA EN POLVO, una micro alga verde-azul que es una proteína completa (lo que significa que contiene todos los aminoácidos esenciales). Se puede utilizar para aumentar los niveles de energía de mineral incluso como un suplemento de proteína natural.

SPIRULINA VIVA CONGELADA

CÚRCUMA, familiar del jengibre, antiinflamatorio usado en la ayurveda.

PROTEINA VEGANA PARA DEPORTISTAS, fuente multi-completa por alcalinos y proteínas a base de plantas. Ayuda a tener un mejor desempeño y fuerza en el ejercicio, reparando y construyendo al músculo, reduciendo el tiempo de recuperación entre cada entrenamiento.

VITAMINERALES VERDES

SEMILLAS DE CHIA, 100 gr. de semillas de chía contienen más ácidos grasos omega-3 y omega-6 de casi un kilogramo de pez rojo (como el salmón). Con fibra dietética para influir realmente su sabor.

CHAWAYANPRASH, mezcla ayurvédica de 49 hierbas diferentes, frutas y especias. El ingrediente principal es el Amala, también conocido como la grosella espinosa india, que se carga con la vitamina C. Estimula el sistema inmunológico, ayuda de manera natural al cuerpo a combatir cualquier enfermedad (no apta para veganos: contiene jalea real).

ECHINACEA, planta conocida y respetada por sus efectos inmunológicos.

SEMILLAS DE HEMP, ricas en vitamina E, hierro, alto contenido proteínico y aminoácidos, así como ácidos grasos omega-3 y omega-6.

servicio a domicilio
+521 55 3233 2100

Chihuahua 78 · Colonia Roma · México DF

www.freshrestaurants.mx