

# DESAYUNOS Y BRUNCHS SALUDABLES

Porque sólo se puede empezar el día de una manera, con el estómago lleno de alimentos buenos y nutritivos

## CREA TU TOSTADA

Hasta las 13:00h.

### ELIGE TU PAN

- Pan de masa madre ● ● ● 1€
- Pan de chia ● ● ● 1,5€
- Pan sin gluten ● ● ● 1,5€

### Clásicas

- Tomate o aove 0,5€
- Mantequilla ecológica y mermelada casera 1,25€
- Jamón de cebo (con aceite o tomate) 2,5€
- Mozzarella de búfala (con aceite o tomate) 3,25€

### Adicionales

- Huevo sartén o tortilla 1,5€
- Huevo soft a nuestro estilo 1,75€
- Aguacate 1,75€
- Pechuga de pavo natural 2€
- Mozzarella de búfala 3,25€
- Jamón de cebo 2,5€
- Queso brie 1€
- Queso gouda extra viejo 2€
- Salmón ahumado natural 2,5€
- Queso semicurado 1€

### Especiales

Creadas para paladares exigentes

- **OSTENTOSA** ● ●  
Aguacate cremoso, toque de lima, salmón ahumado natural, tortilla francesa, eneldo. 7€
- **NUESTRA PREFERIDA** ●  
Base de tomate, aguacate, queso brie gratinado, arándanos secos, semillas de cañamo, aove. 5€
- **EQUILIBRADA** ● ●  
Humus de remolacha, hojas de espinaca, pechuga de pavo natural y mozzarella de búfala. Mix de semillas y frutos secos, toque de salsa pesto. 6€
- **VEGANA** ● ●  
Humus, tomate en cubitos, aguacate y tofu marinado. 6€
- **DULCE TENTACIÓN** ●  
Mantequilla de cacahuete, dátil, plátano, mermelada casera y chocolate 85% fundido. 5€
- **AGRIDULCE** ●  
Tostada con base de mantequilla, queso brie fundido y gratinado al horno y mermelada casera de frutos rojos. 4,5€

## Bowls dulces

Endulzados con sirope de dátil o miel

- **Crunchy** ● ●  
Yogurt natural bio bajo en grasa y sin gluten, fruta, mermelada, granola casera. Miel o pasta de dátil. vaso 3,5€/ bowl 6€

- **Índigo** ●  
Base smoothie de plátano, arándanos, dátil, Açaí en polvo, leche de coco. Fruta, granola casera y copos de chocolate. 6,5€

- **Chía-pudding** ● ●  
Vaso de yogurt natural bio bajo en grasa y sin gluten, chia activada, mermelada, fruta, miel y granola. 4€

- **CON DOS HUEVOS !!!** ● ●  
Vaso de batido de leche de avena, dátil, chocolate, mantequilla de cacahuete y chia, plátano, mermelada casera y chocolate fundido. 6€

## CON DOS HUEVOS !!!

(dos huevos de gallina feliz cocinados con aceite de coco)

### A LA SARTÉN - REVUELTOS - TORTILLA FRANCESA

- Servidos con dos rebanadas de pan tostado. ● ● ● 7€

Elige dos de las opciones para untar:

- Humus ● ●
- Aguacate cremoso ●
- Sobrasada vegana ●
- Tumaca
- Mantequilla bio

## COMPLEMENTOS SOBRE TUS HUEVOS

- Jamón de cebo 2,5€
- Queso brie 1,5€
- Salmón ahumado al natural 2,5€
- Queso gouda extra viejo 2€
- Pavo al natural 2€
- Albahaca 0,25€

## OMELLET RELLENOS

Acompañado de ensalada de hojas verdes, tomate, aguacate y frutos secos.

- Espinacas, champis y ajitos tiernos. ● 8€
- Salmón ahumado al natural, Requesón y eneldo. ● ● 9€
- Pechuga de pavo natural y queso brie. ● 8,5€

### Añadir

- Pan masa madre 1,5€
- Salsa tartuffata 1,5€
- Hummus 0,5€
- Sobrasada Vegana 1€

- **HUEVOS TURCOS NATURAL.** ● ● ●  
Base de crema de ricotta, "2 huevos soft Natural", tomate cherry, queso FETA de cabra BIO y salsa de yogurt. (Acompañado de pan masa madre y sobrasada vegana) 11€

- **SHASHUKA VEGANA CON LECHE DE COCO**  
Tomate, pimiento asado, cebolla asados, pan tostado y aguacate. 9€

## CAFÉS

Expreso / solo	1,2 €
Expreso Macchiato	1,3 €
Cortado	1,4 €
Café e con leche	1,6 €
Café latte	2,2 €
Capuccino	3 €
Café moka	3,5 €
Café moka latte	3,8 €
Café Belmonte	3,5 €
Café carajillo (según licor)	3€
Café manchado	2€
Café con leche ICE	3,5€
Chocolate caliente / frio	2€
Vaso de leche	1,5€
Bebidas vegetales:	
Bebida avena BIO	+0,30€
Bebida almendra BIO	+0,50€

Esta es nuestra carta de café, utilizamos "café lavazza gama tierra" 100% arabico y de origen, cuidando las tradiciones y el medioambiente a la vez que la naturalidad del proceso del café, además de que todos nuestros cafés los servimos con bebidas BIO de la mejor calidad.

## SMOOTHIES

- **COSMO PLÁTANO** 4 €  
Plátano y arándano
- **TROPICAL** 4 €  
Mango y piña.

- **Elegir entre agua, leche o bebida vegetal**
- **NATURAL** 5,5 €  
Espinaca, plátano arándano, semillas de chia y maca.

- **CREMIX** 6,5 €  
Mango, piña, leche de coco y copos de avena

- **FRESCO** 5 €  
Mango, zumo de naranja y cúrcuma( con toque de menta)

- **CHOCODELI** 7 €  
Plátano, dátil, crema de almendras, cacao puro, acai en polvo y leche de almendras.

**“Comer sano significa celebrar la abundancia, preparar recetas deliciosas con ingredientes de calidad y, en definitiva, hacer más feliz a la gente”**

Love  Health



## ALÉRGENOS



GLUTEN



CRUSTÁCEO



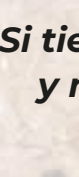
HUEVO



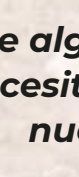
PESCADO



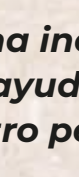
CACAHUETE



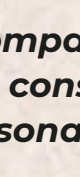
SOJA



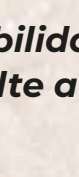
LÁCTEO



FRUTO DE CÁSCARA



APIO



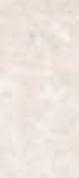
MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCO



ALTRAMUZ

**Si tiene alguna incompatibilidad y necesita ayuda, consulte a nuestro personal**



Calle Maestro José Garberi nº5 local 1  
Pau 5 - Playa de San Juan Alicante 03540  
966 509 755 - 619 640 914  
naturalrealfood.com  
natural@naturalrealfood.com