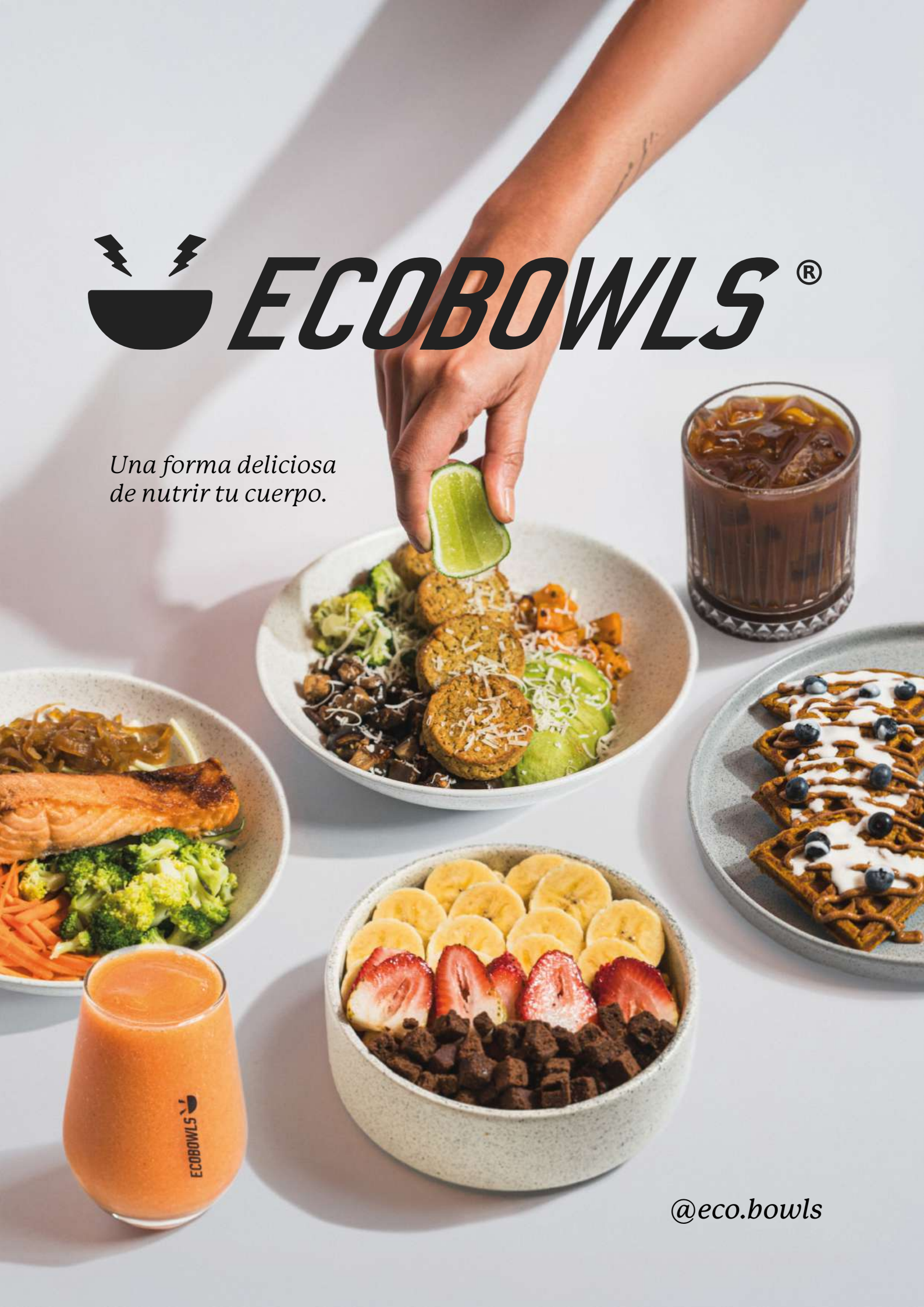




ECOBOWLS®

*Una forma deliciosa
de nutrir tu cuerpo.*



@eco.bowls



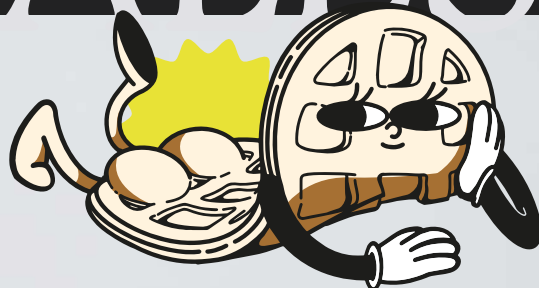
UNIVERSO DE SABORES

ECOBOWLS

· *Healthy* · *Fresh* · *Easy* ·

*¡Infórmanos si eres alérgico a algún alimento!
Las imágenes de los productos son de referencia.*

ESPECIALES



VEGGIE BURGER

(Vegetariano – Soya)



\$23.900

Pan de arroz, proteína vegetal de **frijol negro**, queso mozzarella, cebolla caramelizada, lechuga, con salsa pomodoro y emulsión de ajo.

Acompañada de papas al horno.



WAFFLES

DE AHUYAMA

\$23.900

(Vegetariano)



Waffle a base de **ahuyama** y harina de avena, acompañado de yogurt griego, arándanos frescos, fresa y **crema de almendras**.

Contiene nuez moscada.

No contiene huevo

WRAP DE POLLO






\$24.900

Tortilla integral, **pollo desmechado**, cebolla caramelizada, lechuga, aguacate, emulsión de cilantro.

Acompañado de papas al horno.

Pídelo con el doble de pollo + \$4.900



*Contiene: Nueces  Soya  Vegetariano 

*Recomendado: 

Los precios de los productos están en pesos Colombianos.
Incluyen el impuesto nacional al consumo (8%)*.

ESPECIALES

3



SÁNDWICH DE POLLO



\$26.000

Pan a elección, **pollo desmechado**, lechuga, aguacate, cebolla caramelizada, emulsión de cilantro.

Acompañado de papas al horno.

ELIGE TU PAN:

Semi integral de **masamadre**.

Pan de **arroz**.
Sin gluten.

SÁNDWICH DE SALMÓN



\$29.000

Pan a elección, **salmón gravlax**, lechuga, aguacate, hummus de garbanzo.

Acompañado de papas al horno.



PAPAS AL HORNO

\$12.900

(Vegetariano)

200 gr de papas **al horno**.

Acompañado de hummus de garbanzo.

PAPAS ECOBOWLS

\$21.900

(Soya)

200 gr de papas al horno.

Acompañadas de pollo desmechado con salsa de ajo y cebolla caramelizada.

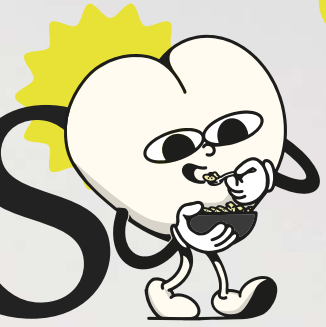
*Contiene: Nueces Soya Vegetariano

*Recomendado:

Los precios de los productos están en pesos Colombianos.
Incluyen el impuesto nacional al consumo (8%)*.

SWEET BOWLS

4



Una forma deliciosa de nutrir tu cuerpo



MUSCLE UP



SWEET BOWLS

5

BASES

Açaí | Yogurt Griego *sin azúcar* | Frutos Rojos | Mango | Yogurt griego vainilla

CACAO POWER



\$21.000

Elige tu base, granola, quinua, banano, arándanos, **chips de cacao**, crema de maní.



BLUEBERRY



\$25.000

Elige tu base, granola, quinua, arándanos, coco, crema de maní.

BERRIES



\$21.000

Elige tu base, granola, quinua, fresas, coco, arándanos, crema de maní.



TROPICAL



\$21.000

Elige tu base, granola, quinua, mango, fresas, almendras, crema de maní.

*Contiene:

Nueces



Soya



Vegetariano



*Recomendado:





MUSCLE UP



\$22.000

Elige tu base, granola, quinua, banano, fresas, **brownie de proteína**, crema de maní.



ECOBOWL



\$22.000

Elige tu base, granola, quinua, kiwi, manzana verde, semillas de chía, almendras, crema de maní.



CINNAMON APPLE



\$21.000

Elige tu base, granola, quinua, manzana verde, crema de maní, canela.



OREO BOWL

\$22.000

Elige tu base, quinua, mango, banano, oreo, arequipe sin azúcar.



BANANA POWER



\$21.000

Elige tu base, granola, banano, trufas de chocolate, doble crema de maní.

ARMA TU BOWL

7

\$12.500



PASO 1: Elige tu base

- Açaí
- Yogurt Griego sin azúcar
- Yogurt Griego Vainilla
- Frutos rojos
- Mango

Elige la preparación de tu base

- Leche +\$2.500
- Bebida de Almendras +\$2.900
- Bebida de Avena +\$2.900
- Yogurt Griego +\$4.900
- Yogurt Griego Vainilla +\$4.900



PASO 2: Frutas

- Manzana Verde +\$2.800



- Mango +\$2.800



- Kiwi +\$4.000



- Arándanos +\$4.000



- Fresa +\$4.000

- Banano +\$1.200



PASO 3: Toppings

- Granola +\$2.500
- Choco Granola +\$4.500
- Whey Protein +\$7.900
- Almendras +\$2.900
- Cacao en Polvo +\$2.000
- Mix de Nueces +\$4.500
- Nibs de cacao +\$3.500
- Oreo +\$2.000
- Canela +\$900
- Brownie de Proteina +\$4.500
- Semillas de Calabaza +\$2.900
- Pistachos +\$4.500
- Chips de Cacao +\$3.900
- Trufas de Chocolate +\$4.900
- Semillas de Chia +\$900
- Quinoa Expandida +\$2.500
- Coco +\$2.900
- Leche en Polvo +\$2.000



PASO 4: Salsas

- Crema de Mani +\$3.000
- Crema de Pistachos +\$6.500
- Salsa de Chocolate +\$2.900
- Crema de almendras +\$4.500
- Miel Pura +\$3.000
- Arequipe sin azúcar +\$3.500

Los precios anteriores aplican para ARMA TU BOWL Y ADICIONES*.

ENSALADAS & BOWLS

8

Equilibrio en cada bocado



ESPECIAL DE SOLOMITO



ENSALADAS & BOWLS



CHICKEN MOSTAZA

\$29.900

(Pollo– Soya)



Arroz parbolizado, **pollo salteado** en cubos con miel mostaza y ajonlí negro, aguacate, tomate cherry, champiñones, y brócoli.

VEGGIE UP

\$27.900

(Vegetariano – Queso)



Pasta de arroz libre de gluten acompañada de salsa pomodoro, **croquetas de garbanzo**, berenjena asada, brócoli, ahuyama asada, aguacate y queso parmesano.



SALMÓN AL HORNO

\$48.800

(Pez– Soya)



Arroz integral con almendras, zucchini, zanahoria, brócoli, cebolla caramelizada, **175g de salmón al horno** y emulsión de cilantro.



*Contiene: Nueces



Soya



Vegetariano



*Recomendado:





ESPECIAL DE SOLOMITO

(Res - Nueces - Queso)

\$45.900



200 gramos de **Solomito vacuno** sobre cama de hummus, acompañado de mézclum con mango y tomate Cherry, almendras, finalizado con queso parmesano y reducción de vinagre balsámico.

BOKALI BOWL

(Vegetariano - Soya - Queso)

\$27.900



Mix de verdes, quinua, **croquetas de frijol negro**, coliflor asada, maduritos, papas al horno, queso mozzarella y emulsión de ajo.

Los precios de los productos están en pesos Colombianos. Incluyen el impuesto nacional al consumo (8%)*.



ARMA TU BOWL

\$28.900



PASO 1: 1 base

- Arroz Integral | • Arroz Parbolizado | • Pasta de arroz (con salsa pomodoro)
- Mezclum | • Pasta de Zucchini (con salsa pomodoro) | • Quinoa Pomodoro
- Quinoa Tabule | • Arroz Integral con almendras + \$1.900



PASO 2: 1 proteína

- | | | | |
|--|---|---|-----------------------------------|
| • Lomo de Cerdo
(150gr) | • Pollo Miel Mostaza
(150gr) + \$1.900 | • Sálmon gravlax
(170gr) + \$19.900 | • Pollo finas
hierbas (150gr) |
| • Croquetas
de Frijol Negro
(4Und) | • Sálmon al horno
(170gr) + \$19.900 | • Pollo Salteado
(150gr) | • Croquetas de
garbanzo (4und) |
| | • Camarones
(150gr) + \$9.900 | • Solomito de Res
(200gr) + \$17.000 | |



PASO 3: 4 vegetales

- | | | |
|--|---------------------------|--------------------|
| • Fresas | • Brócoli | • Papas al horno |
| • Berenjena | • Zanahoria | • Coliflor asada |
| • Chucrut de repollo | • Ahuyama asada | • Zucchini |
| • Pimentón | • Aguacate | • Maduritos |
| • Arándanos +\$4.000 | • Mango | • Tomate Cherry |
| • Champiñones
con almendra +\$3.900 | • Champiñones
con maní | • Coliflor picante |

Los items con signo + se sumará al valor inicial del bowl.*



PASO 4: 2 toppings

- Cebolla Caramelizada
- Almendra
- Semillas de calabaza
- Ajonjolí
- Queso mozzarella
- Semillas de chía
- Mix de nueces
- Pepinos agri dulces
- Pistachos +\$4.500
- Queso feta +\$3.900
- Queso parmesano +\$1.900



PASO 5: 1 salsa

- Emulsión de Ajo
- Pomodoro
- Naranja Miel
- Emulsión de Cilantro
- Hummus de garbanzo
- Crema de pistachos +\$6.500
- Limón
- Crema de maní
- Crema de almendras +\$2.000
- Sriracha +\$1.500
- Reducción de balsámico +\$2.900
- Aceite de oliva +\$1.900
- Miel mostaza +\$1.900

*El valor de las adiciones está especificado en la siguiente página.**



ADICIONES

BASES

- | | | | |
|-------------------|---------|-----------------------|---------|
| • Quinoa tabule | \$5.900 | • Arroz parbolizado | \$4.500 |
| • Quinoa Pomodoro | \$5.900 | • Mezclum | \$5.900 |
| • Pasta de arroz | \$6.900 | • Arroz con almendras | \$5.900 |
| • Arroz integral | \$4.500 | | |

PROTEÍNAS

- | | | | |
|-------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|
| • Lomo de cerdo (150 gr) | \$10.900 | • Croquetas de garbanzo (4 und) | \$7.900 |
| • Pollo finas hierbas (150 gr) | \$10.900 | • Salmon gravlax (170 gr) | \$19.900 |
| • Pollo salteado (150 gr) | \$10.900 | • Salmon al horno (170 gr) | \$19.900 |
| • Pollo miel mostaza (150 gr) | \$11.900 | • Camarones (150 gr) | \$9.900 |
| • Croquetas de frijol negro (4 und) | \$7.900 | • Solomito de res (200 gr) | \$17.000 |

VEGETALES

- | | | | | | |
|-----------------|---------|--|---------|-----------------------------------|---------|
| • Brocolí | \$2.900 | • Chucrut de repollo | \$1.900 | • Zucchini | \$1.900 |
| • Ahuyama asada | \$1.900 | • Papas al horno | \$2.900 | • Coliflor picante | \$3.500 |
| • Tomate Cherry | \$3.500 | • Champiñones (con crema de almendras) | \$4.900 | • Maicitos | \$2.900 |
| • Zanahoria | \$1.900 | • Pimenton | \$1.900 | • Champiñones (con crema de maní) | \$3.900 |
| • Kiwi | \$4.000 | • Coliflor asada | \$2.500 | • Berenjena | \$2.500 |
| • Manzana verde | \$2.800 | • Mango | \$2.500 | • Arándanos | \$4.000 |
| • Aguacate | \$3.900 | • Maduritos | \$1.900 | • Fresa | \$2.500 |

TOPPING

- | | | | |
|------------------------|---------|----------------------|---------|
| • Queso mozzarella | \$3.500 | • Mix de nueces | \$4.500 |
| • Almendras | \$2.900 | • Pistachos | \$4.500 |
| • Cebolla caramelizada | \$2.900 | • Queso parmesano | \$3.500 |
| • Semillas de calabaza | \$2.900 | • Semillas de chía | \$900 |
| • Ajonjolí | \$1.500 | • Queso feta | \$4.900 |
| | | • Pepinos agridulces | \$2.500 |

SALSAS

- | | | | |
|----------------------|---------|--------------------------|---------|
| • Emulsión de ajo | \$2.900 | • Emulsión de cilantro | \$2.900 |
| • Limón | \$900 | • Crema de maní | \$2.800 |
| • Pomodoro | \$2.900 | • Reducción de balsamico | \$3.900 |
| • Hummus de garbanzo | \$2.900 | • Miel mostaza | \$2.900 |
| • Sriracha | \$2.900 | • Crema de almendras | \$4.500 |
| • Crema de pistachos | \$6.500 | • Aceite de oliva | \$2.900 |

La adiciones NO se venden por separado.*

POSTRES



BROWNIE DE PROTEÍNA

\$12.900

‡ **Elige 1 salsa:** Crema de maní, arequipe sin azúcar, salsa de chocolate

- Crema de almendras +\$3.800
- Crema de pistachos +\$5.900

PALETA DE AÇAÍ

\$9.900

‡ Cubierta de chocolate negro al **70%**
(vegano - libre de lácteos)



AÇAÍ MINI

Elige 4 Ingredientes. **\$15.900**

- Banano.
- Nibs de Cacao.
- Quinoa Expandida.
- Fresa.
- Leche en Polvo.
- Miel Pura.
- Mango.
- Oreo.
- Granola Avena y Miel.
- Kiwi.
- Brownie de Proteína.
- Crema de Maní.
- Almendras.
- Cacao en Polvo.
- Salsa de Chocolate.
- Coco.
- Chips de Cacao.
- Arequipe sin Azúcar.



INGREDIENTES ESPECIALES

- Arándanos +\$900
- Choco Granola +\$2.000
- Mix de Nueces +\$2.000
- Crema de Pistachos +\$900
- Whey Protein +\$2.800
- Yogurt Griego Vainilla +\$1.500
- Yogurt Griego Natural +\$900
- Crema de Almendras +\$900

Los adicionales a partir del cuarto ingrediente se cobra con el valor de la adicción del arma tu bowl.*

SMOOTHIES

Agua + \$0

Leche + \$0

Bebida de almendras +\$2.900

Yogurt Giego +\$4.900

Bebida de Avena +\$2.900

15

EXPLOSIÓN CHOCOLATE

\$13.500

Cacao 100% con Whey Protein. ¡Para los amantes del chocolate!

AÇAÍ

\$11.900

¡**Açaí orgánico!** El fruto mágico amazónico combinado con fresas y banano.

MATCHA PROTEIN

\$20.000

Bebida de almendras, **te matcha**, con whey protein.



CHOCOBANANO

\$13.500

Bebida de almendras, cacao 100% con whey protein y banano.

TROPICAL

\$11.900

Mango, fresa y miel... ¡**El smoothie perfecto para refrescar!**

FRUTOS ROJOS

\$11.900

Explosión de sabores con todos los beneficios de los frutos rojos

CHAI PROTEIN

\$20.000

Bebida de almendras, te chai, con whey protein.

COFFEE PROTEIN

\$13.500

Todo el **POWER** del café combinado con Whey Protein!

VEGAN PROTEIN

\$20.000

Proteína vegana a base de arveja, bebida de almendras, banano y crema de maní.



BEBIDAS

FRÍAS

- Soda Michelada. \$9.900
- Soda de Arándanos. \$11.900
- Vaso bebida de almendras (Bebida Vegetal) 🌱 \$9.900
- Vaso bebida de avena (Bebida Vegetal) 🌱 \$9.900
- Té Hatsu \$9.900
- Soda Hatsu \$7.900
- Agua Mineral \$6.500
- Agua con gas \$5.900
- Soda Bretaña \$7.900
- Vaso michelado \$2.900

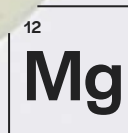
Complemento perfecto para un postre



CAFÉ americano \$6.500

Bebida de almendras o avena +\$2.900

LIMONADA de magnesio \$16.900



El mineral que contribuye con más de 300 reacciones bioquímicas en nuestro organismo*

CALIENTES

- Té Matcha \$10.900
- Té Chaí \$10.500
- Leche con Canela \$6.900
- Café Espresso \$5.500
- Café Capuccino \$7.500
- Café Latte \$7.900
- Chocolate \$8.900

ICED COFFEE



COLD BREW

\$12.900

Café extraído en frío durante 24 horas utilizando variedad de cafés especiales.
(Alto voltaje)

ICED COFFEE

Café americano con hielo. \$9.900

*Coffee makes your day better:
despierta tus sentidos y te llena de
energía natural.*

Un café es una invitación a ser feliz.



ICED LATTE

\$10.900

☯ Café con leche y hielo.

ICED LATTE AREQUIPE SIN AZÚCAR

\$12.900

☯ Café con leche, arequipe y hielo.

Bebida de almendras o avena +\$2.900

Los precios de los productos están en pesos Colombianos. Incluyen el impuesto nacional al consumo (8%)*.

TO GO!



CREMA DE MANÍ
(220 gr)



NUESTRAS CREMAS
No contienen azúcar

- | | |
|--|--|
| <p>CREMA DE MANÍ <u>\$25.000</u></p> <p>(220 gr)
100 % Maní sin conservantes.</p> | <p>CREMA DE PISTACHOS <u>\$69.000</u></p> <p>(220 gr)
100 % Pistachos sin conservantes.</p> |
| <p>CREMA DE ALMENDRAS <u>\$39.000</u></p> <p>(220 gr)
100 % Almendras sin conservantes.</p> | <p>HUMMUS DE GARBANZO <u>\$22.000</u></p> <p>(220gr)
Pure de garbanzo aromatizado con especias.</p> |
| <p>CROQUETAS DE GARBANZO <u>\$21.000</u></p> <p>(12 und)
Nuestra proteína vegetal más vendida a base de garbanzo cocido con especias. (congelado)</p> | <p>CROQUETAS DE FRIJOL NEGRO <u>\$21.000</u></p> <p>(12 und) <i>contiene soya *</i>
Proteína vegetal a base de frijol negro y blanco. (congelado)</p> |
| <p>PROTEÍNA HAMBURGUESA <u>\$21.000</u></p> <p>(4 und) <i>contiene soya *</i>
Proteína vegetal a base de frijol negro y blanco. (congelado)</p> | <p>WAFFLES DE AHUYAMA (2 und) <u>\$22.900</u></p> <p><i>vegano – contiene nueces*</i>
Wafle a base de ahuyama y harina de avena. (congelado)
<i>*Contiene nuez moscada.
*No contiene huevo.</i></p> |

*Contiene:

Nueces



Soya



Vegetariano



*Recomendado:





 **+57 305 2459564**

 **www.ecobowls.online**