

rachel's eco love

WRAPS

- WRAP ESSAOUIRA** 13.9
Pollo cocinado al estilo marroquí, tomate, salsa de curry, yogurt y cebolla roja
- WRAP DE FALAFEL** 13.9
Falafel casero, zanahoria, espinacas, cebolla, albahaca, repollo morado, aguacate y hummus de remolacha
- LUCKY BASTARD** 18.9
Solomillo de ternera a la plancha, aguacate, tomate, zanahoria, cilantro, cebolla, alioli y salsa asiática casera
- TOFU WRAP**  14.5
Tofu revuelto con cúrcuma, cebolleta, espinacas, tomate seco y aguacate
- BURRITO**  14.9
Huevos revueltos, pavo, espinacas, queso, cebolleta. Servido con patatas asadas y salsa brava
- WRAP VEGGIE**  13.9
Espinaca, quinoa, hummus, aguacate, tomates cherry, zanahoria, pepino, brotes, garbanzos y tahini
- WRAP DE SALMÓN**  13.9
Salmón ahumado, aguacate y espinacas con salsa tzatziki

SÁNDWICHES/BURGERS

- BREAKY** 9.9
Tostada con aguacate, huevo a la plancha, cebolla caramelizada y un toque picante
- HAMBURGUESA MEXICANA** 14.5
Pechuga de pollo al estilo Mexicano, guacamole, tomate fresco, repollo morado, jalapeños y chipotle con lima fresca ¡Picante!
- TRUE BURGER** 16.9
Carne de buey con cebolla caramelizada, espinaca y nuestra salsa especial
- HAMBURGUESA VEGGIE** 15.9
Deliciosa hamburguesa vegetariana cocinada con hierbas y especias, pepino, aguacate, tomate, lechuga y cebollino
- LYLA SANDWICH**  7.9
Aguacate, tortilla francesa, muhammara y espinacas
- BIKINI** 7.9
Sándwich de jamón y queso

ESPECIALES RACHEL'S

- ESPAGUETIS DE LA TIERRA** 13.5
Espaguetis en una rica salsa de tomate
- ESPAGUETIS DEL MAR** 17.9
Espaguetis con gambones y tomates cherry ¡Picante!
- VEGAN SWEET POTATO CURRY** 13.5
Batata, zanahoria, garbanzos, cebolla, jengibre, col, curry y leche de coco
- MEE GORENG**  14.5
Wok de verduras y fideos chinos con pollo o tofu
¡Picante suave, moderadamente picante o muy picante!
- FIT FOOD** 13.9
Pollo a la plancha con verduras
- GRILLED SALMON** 22
Salmón con arroz de coliflor y aguacate
- TOFU SCRAMBLE**  13.9
Tofu revuelto con cúrcuma, cebolleta, espinacas, tomate seco y aguacate
- NO PASTA PASTA** 12.9
Tallarines de calabacín. Elige salsa: ragú de ternera con tomate o pesto

¿TE FALTA ALGUNO DE ESTOS MINERALES: CALCIO, FÓSFORO, MAGNESIO, SODIO, HIERRO O ZINC? ¡ENTONCES, ESTOS SON TUS PLATOS! 100% GLUTEN FREE

- TAPIOCA DE JAMÓN YORK, MOZZARELLA Y ORÉGANO** 12
- TAPIOCA AGUACATE, TOMATE Y SEMILLAS** 12
¡Vegano!
- TAPIOCA ESPINACAS, MOZZARELLA Y TOMATE** 12
- TAPIOCA CACAO, PLÁTANO Y FRESAS** 12

I JUST DON'T WANT TO LOOK BACK ONE DAY AND THINK: "I could have eaten that"

ENCUENTRANOS EN:








www.rachelsecolove.com
T. 952 865 617
@rachelsecolove

rachel's eco love

ALL DAY MENU

marbefornia
dreaming ♡

BOWLS SALUDABLES

PORRIDGE Avena integral, leche de coco, canela, fresas y plátano	9
DESAYUNO DE LA JUNGLA Granola, frutas de temporada, yogurt y amor	10.5
ENSALADA DE FRUTAS	8.9
CHIA ME UP! Pudding de semillas de chía, leche de coco y frutas	10.9
SIGNATURE AÇAÍ BOWL Bowl de açai cubierto de granola Rachel's, plátano, fresas y coco rallado	13.5
TRUE BRASILIAN AÇAÍ BOWL Bowl de açai con plátano, fresas, crema de cacahuete y coco	13.5
COCO LOCO Siéntete en el paraíso con este bowl de piña, plátano, mango, agua de coco y leche de coco	11.9
GOOD VIBES Subidón de proteínas con este sabroso y suave bowl de platano, miel, leche de soja y crema de cacahuete	12.5
PINK EVIDENCE  Bowl de pitahaya con tus toppings favoritos	13.5
MARBEOFORNIA  Zummo de naranja, plátano, piña y mango	12.5
KETONOLA  Yogurt de coco, granola de frutos secos y arándanos	11.9
GREEN DETOX Despierta cada día con esta sana combinación de espinacas, jengibre, plátano, naranja, piña, mango y manzana	11.9
SUPER BOWLS WELLECO BY ELLE MACPHERSON	
SAMBA  Bowl de plátano, pera, vainilla y Nourishing Protein con leche de almendras	14.5
MORNING FUEL Espinacas, apio, aguacate, leche de almendras, semillas de lino y Super Elixir	14.5
TOAST	
HI! HONEY Tostada con higos, mascarpone y pistachos	8.5
FETA AVO  Aguacate, feta, tomates cherry y albahaca	8.5

GOOD MORNING TOAST Pan multigrano con mantequilla y mermelada o aceite y tomate o pavo	4.5
TOSTADA CON AGUACATE Pan de oliva rústico con aguacate y un toque de semillas de sésamo	6.9
NEW YORK AVOCADO Tostada de pan de centeno con aguacate, brotes de rábano y chile	6.9
SUPERMAN TOAST Tostada de pan de centeno, crema de almendras, plátano, miel y canela	6.9
BANANA BREAD	8.5

DEL GALLINERO

HUEVOS DIVORCIADOS Huevos escalfados, crema agria, brotes, espinaca salteada, chimichurri, aguacate y pimentón	13.9
MONTERREY EGGS 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
TOSTADA BENEDICTINA DE AGUACATE 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 chutney de tomate	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 cebollino	16.5

DULCE/SALADO

TORTITAS DE ZANAHORIA Deliciosas tortitas de zanahoria. ¡Veganas y gluten free!	14.9
DULCE GRATITUD Pancake con plátano 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
FRENCH TOAST Tostadas dulces sin gluten acompañadas de frutas y sirope de arce	12.5

PASTELERÍA ARTESANA

BOLITAS DE PROTEÍNA	3.5
COOKIES Chocolate, Choco Chips, Peanut Butter, Vegana Choco Negro, Vegana Choco Blanco	4
TARTAS CASERAS	7.5
TARTAS VEGANAS	7.9
HELADOS	8

PARA COMPARTIR

NACHOS LOLA Nachos con crema agria y aguacate	12.9
SHARING PLATE Hummus de remolacha, hummus de garbanzos, puré de calabaza asada picante, aceitunas kalamata, falafel, palitos de zanahoria y pepino, pan de pita tostado y chips de boniato	14.9
DIP DE AGUACATE Pan de aguacate acompañado de nuestro guacamole de la casa y hummus de garbanzos	12.9
TURKISH PASSION Hummus, aguacate, halloumi y granada sobre pan arabe	13.5
MI AMIGO Quesadillas de espinacas y queso vegano	11.9

every day
on sundays
we brunch

CON CUCHARA

CREMA DE ZANAHORIA	9.5
CREMA DE CALABAZA	9.5
CREMA DE MAÍZ	9.5
GAZPACHO (en temporada)	8.9
CREMA DE REMOLACHA	9.5
SOPA DE PEPINO Y MENTA	9.5

ENSALADAS

ENSALADA RACHEL'S Kale, garbanzos, aguacate, zanahoria, tomate cherry, rábano rojo, quinoa roja y blanca, y falafel de zanahoria	13.5
COOL SALAD Pollo asado, alfalfa, remolacha, zanahoria, espinacas, calabaza, aguacate, eneldo, con nuestra salsa especial; acompañado de hummus de remolacha y pan de pita	15.5
ENSALADA GRIEGA RACHEL'S  Pepino, tomate, rábanos, cebolla, menta, granada y queso feta	14.5
ENSALADA LOLA  Migas de coliflor, granada, aguacate, kale, rábano, tahini y pollo con láminas de almendras	15.5
ENSALADA TULUM  Frijoles, cilantro, aguacate, rábanos, apio, chile, mango, cebolla y pollo opcional	15.5
ENSALADA DE SALMÓN Y MANGO  Mango, salmón, cebolla roja, queso feta y aliño de cítricos y cilantro	19

