

REAL GOOD FOOD

LOU MATEOS PARA BUMPGREEN

CUENCO AÇAÍ · 8,5

Leche de almendras, plátano, aguacate, arándanos, bayas de açai, recubierto de granola y frutas frescas.



OVERNIGHT CHÍA · 5

Overnight de leche vegetal, chía, agave, avellanas tostadas, algarroba, maca, vainilla, sal y mermelada de temporada.



La algarroba, legumbre sustituta del cacao pero sin el excitante, endulza y llena de proteínas tu cuerpo.

lattes

GOJI LATTE · 5,5

Batido de leche de almendras, cacao, dátíl, bayas de Goji, vainilla, açai (opcional) y aceite de coco.



TÉ MATCHA LATTE · 5,5

Té matcha con leche vegetal y sirope de agave.



CACAO LATTE "SUGAR FREE" · 4

con leche de avena y harina de algarroba.



PORRIDGE DE QUINOA · 6

Quinoa, manzana, vainilla, canela, sirope de agave, leche de almendras, avellanas y semillas tostadas.



SOPA MISO · 5

Caldo de verduras, miso, alga wakame y setas shiitake.



TOSTADA DE AGUACATE CON PARMESANO-RAW · 4,7

Pan artesano y aguacate servido con "Parmesano-raw": anacardos crudos, levadura nutricional, sal marina y ajo.



La levadura nutricional, es un hongo inactivo (no fermenta), lo utilizamos como condimento, súper nutritivo y regulador del azúcar en sangre.



Smoothies ecológicos



BUMPGREEN ENERGY · 6

Batido de plátano, aguacate, leche de almendras, espinacas, dátiles, matcha en polvo y vainilla.



BUMP-ROSE SMOOTHIE · 7,5

Leche y mantequilla de almendras, semillas de cáñamo, plátano, frambuesas, limón, miel, cardamomo, jengibre y sal marina.



ANTI-AGING SMOOTHIE · 7

Smoothie de leche vegetal, piña, plátano, aceite de coco, cúrcuma, canela, jengibre, semillas de chía y maca energy.



POST-WORKOUT SMOOTHIE · 6,5

Batido de plátano, jengibre, espinaca fresca, leche de almendra, piña, agua de coco, espirulina, semillas de chía y semillas de cáñamo.



SWEET SEEKERS

▼ CROISSANT CASERO ECOLÓGICO · 1,8

TARTAS

▼ ARTESANAS Y CASERAS · 4,95

Chocolate y dulce de leche; zanahoria con calabaza; zanahoria con remolacha; calabacín con frutas del bosque; cheesecake de pera.



TOSTADA MONTADA

▼ ACEITES · 2,70

monovarietal y sal de Añana.

▼ MERMELADAS · 3,5

caseras (albaricoque y lavanda, frambuesa, naranja) y mantequilla artesana.

JAMÓN DE PAVO · 4,5

con tomate pasificado, aceituna negra, brotes y queso.

JAMÓN IBÉRICO · 5,5

con rúcula y tomate de colgar.

SALMÓN MARINADO · 6

con wakame, queso fresco, aguacate.

▼ BOCATA DE TORTILLA · 5

"David Ariza" con pequeña hogaza de pan ecológico. Rellena de patata, cebolla y huevo horneado. Pídelo al punto que desees.



SMARTJUICES con Agua de Mar

▼ GREEN CELERY · 5,5

Hojas verdes, romero, apio, pepino, perejil, manzana Fuji y limón.

▼ GREEN MINT · 5,5

Hojas verdes, naranja, hinojo, romero, piña y menta.

▼ ROOTS BEET IT · 5,5

Remolacha, piña, zanahoria, manzana Granny Smith y lima.

▼ ROOTS GINGER · 5,5

Zanahoria, manzana Golden y jengibre fresco.



BUMPGREEN'S BREAKFAST

▼ BUMPGREEN'S BREAKFAST · 3,5

Café con leche + croissant ecológico o tostada con tomate y aceite.

LOU MATEOS

para **BUMPGREEN**



PEOPLE
with
SPIRIT

Lou Mateos es una cocinera apasionada por la cocina vegana y estandarte española del concepto "alimentación consciente": enseñar hábitos saludables para relacionarse con la comida; utilizar alimentos que el cuerpo reconoce, que no dañan. Escuchar nuestro cuerpo, sus sensaciones y emociones y alimentarlo en sus tres estados: físico, emocional y mental. Ha creado para **Bumpgreen**, recetas que siguen su mantra "REAL GOOD FOOD", comida saludable con sabor y divertida. Auténtica salud para chuparse los dedos.

alimentosquedanvida.com

En esta escuela de cocina, Lou enseña y conciencia sobre una alimentación saludable y nutritiva basada en plantas. Cocinar e integrar en la dieta cotidiana, recetas sencillas o sofisticadas, así como métodos de elaboración sin gluten, ni azúcar ni harinas refinadas.



Velázquez, 11
28001 Madrid
tel. 911 962 018

hello@bumpgreen.com
bumpgreen.com



EMPIEZA
EL DÍA

fuerte

DESAYUNOS

Y MERIENDAS

HEALTHY



Bump
GREEN

FOOD
with
SPIRIT

