



# TERESA'S

STAIRWAY TO HEALTH.

## ENSALADAS & BOWLS

Nuestro objetivo es plantar todas las frutas y verduras que conforman nuestra carta mediante cultivo ecológico. Empezamos con nuestro kale, pero ahora ya tenemos hojas verdes, zanahorias, remolachas, espinacas, rúbarb... Conocer el origen de nuestras frutas y verduras nos permite incrementar la calidad y controlar de forma íntegra el proceso "From farm to table".

### KALE CAESAR SALAD PB + GF

kale + lechuga romana + parmesano *plant-based* + 'pollo' *plant-based* + picatostes + 'bacon' *plant-based* + salsa César *plant-based*

\_7,95€

### ROASTED CARROTS & AVOCADO SALAD PB + GF

zanahorias asadas y especiadas + aguacate + mezcla de hojas verdes y brotes + mató de tofu + semillas de girasol + salsa de limón y naranja

\_7,95€

### RED QUINOA & TUNA POKE BOWL GF + OF

quinoa roja + nabo daikon + pepino en asazuke + sashimi de atún yellowfin + aguacate + tomate + alga wakame + enoki + sésamo + germinados de cilantro + *Teresa's miso-ginger dressing*

\_10,95€

## TOASTS & BREADS

Nuestras tostadas son de pan artesano integral de harina de espelta ecológica y cereales, elaborado en un horno de piedra. Teresa cree que es el mejor pan para estas recetas pero, si eres intolerante al gluten o simplemente sigues una dieta restrictiva respecto a esta proteína, podemos confeccionar tu *Healthy Toast* con pan elaborado sin gluten + 0'50€.

### GUAKALEMOLE TOAST PB

pan de espelta 5 cereales + aguacate + kale + pomelo rosa + cilantro germinado + lima + jalapeño

\_6,95€

### HUMMUS PICKLED TUNA TOAST OF

pan de espelta de 5 cereales + hummus de espinacas y cilantro + atún + mayonesa de soja + rabanitos

\_7,95€

### SALMON SASHIMI TOAST OF

pan de espelta 5 cereales + sashimi de salmón salvaje de Alaska + crema de guisantes + menta + ralladura de piel de limón

\_8,95€

### PLANT-BASED 'BACON & CHEESE' BAGEL PB

bagel integral con semillas + *plant-based creamy* mascarpone + *plant-based cheddar* + 'bacon' de coco joven + tomate

\_5,95€

## SOPAS & CREMAS

Todas nuestras sopas son *dairy-free & animal fat-free*.

### TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO PB + GF + RF

tomate + pepino + pimiento verde + pimiento rojo + cebolla + ajo + aceite de oliva + vinagre de manzana + comino

\_5,95€

### KALE + ESPIRULINA CREAM PB + GF

kale + puerro + cebolla + patata + bebida vegetal de coco + spirulina + pipas de calabaza

\_5,95€

### ¡ILEGAMOS MÁS LEJOS!

Haz tu pedido a través de **Deliveroo** y disfruta de la comida de Teresa's en menos de 30 minutos.  
¡Ya venimos!



## BURGERS

Nuestros *burger buns* son de pan artesano integral de harina de espelta ecológica, elaborados en un horno de piedra. Sin ingredientes de origen lácteo, ni grasas de origen animal, ni grasas de origen vegetal hidrogenadas, ni azúcares refinados. Hemos escogido el pan óptimo para cada receta pero, si eres intolerante al gluten o simplemente sigues una dieta restrictiva respecto a esta proteína, podemos confeccionar tu *Healthy Burger* con pan elaborado sin gluten + 0'50€.

### TERESA CARLES BEST VEGGIE BURGER PB

*patty* soja no gmo + zanahoria + cebolla + puerro + orégano  
*bun* integral de harina de espelta ecológica  
*side in* pepinillo + cheddar *plant-based* + tomate + lechuga rizada + picadillo de mango y cebolla + vinagreta de mango

\_9,95€

### TERESA CARLES VEGGIE MINI BURGERS

*patty* [1] patty de seitán: seitán + cebolla + *soju* + calabacín + sésamo negro  
[2] patty de soja: soja no gmo + zanahoria + cebolla + puerros + orégano  
[3] patty de remolacha: arroz + remolacha + zanahoria + champiñones + pimiento rojo + tomillo  
*bun* mini *buns* integrales con harina de espelta ecológica  
*side in* pepinillo + cebolla caramelizada + kétchup casero ecológico al toque de chipotle

\_10,95€

### YELLOWFIN TUNA BURGER OF

*patty* atún yellowfin fresco + cebolla tierna + albahaca + ajo + cilantro + perejil + wasabi  
*bun* integral de harina de espelta ecológica con carbón activado  
*side in* pepinillo + tomate + rúcula + *coleslaw* con *miso-ginger dressing*

\_10,95€

### ALASKAN WILD SALMON BURGER OF

*patty* salmón salvaje de Alaska + cebolla tierna + eneldo + mostaza + ajo + perejil  
*bun* integral de harina de espelta ecológica con zumo de remolacha *cold-pressed*  
*side in* pepinillo + tomate + rúcula + *pickled ensaladilla* + salsa mostaza y eneldo

\_10,95€

## TACOS

### NO DIGAS TACOS PB + GF

tacos caseros de maíz nixtamalizado + el auténtico guacamole + salteado de berenjena, shiitake y col blanca + cilantro + pico de gallo + *sour cream* de anacardos

\_10,95€

### CRUNCHY YELLOWFIN TACOS OF + GF

taco *crunchy* de harina de maíz nixtamalizado + *raw yellowfin poke tuna dice* + col verde + cilantro + cebolla tierna + salsa rosa casera con chipotle + aguacate + *roasted sesame seeds*

\_12,95€

**BARCELONA'S BEST HEALTHY FAST FOOD EAT IN & TAKE AWAY**

## SIDES

Los argumentos nutricionales en contra de las patatas fritas son tantos que nunca vas a encontrarlas en nuestra oferta. Las hemos sustituido por *sides* innovadores y sanos, ricos en antioxidantes, deshidratados... ¡pero a la vez muy pero que muy sabrosos!

### KALE CHIPS PB + RF + GF

\_3,50€

### ROASTED CARROTS PB + GF

\_2,50€

### ROASTED BONIATOS PB + GF

\_2,50€

### POLENTA CHIPS PB + GF

\_2,50€

## HEALTHY PIZZA

Todas nuestras pizzas son libres de gluten y se elaboran en un horno de leña napolitano de forma 100% artesanal, siguiendo el *know-how* de los maestros *pizzaioli*.

### MARGHERITA PB + GF

tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* + albahaca

\_11,50€

### MELANZANE PB + GF

tomate San Marzano + berenjena *alla parmiggiana plant-based*

\_13,50€

### TRUFFLE & FUNGI PB + GF

crema de coco + hierbas del campo (*pizza bianca*)

\_15,50€

### JB PB + GF

tomate seco + espinacas frescas + mascarpone *plant-based*

\_11,50€

### PLANT-BASED QUATTRO PB + GF

tomate San Marzano + cheddar *plant-based* + queso azul *plant-based* + mozzarella *plant-based* + *parmigiano teresiano*

\_15,00€

## CAKES

### TERESA'S MATCHA CHEESECAKE PB + GF

té matcha + anacardos + nata de coco + base *crunchy* sin gluten con almendras y nueces

\_4,95€

### SELVA NEGRA PB + GF

harina integral + cacao en polvo + crema de coco + mermelada de cerezas

\_4,95€

### TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE PB + GF

brownie de harina de trigo sarraceno y harina de arroz + avellanas + mousse de chocolate *plant-based*

\_4,95€

## BAKERY

### MAPLE-GLAZED DOUGHNUT GF

\_2,95€

### GINGER-TURMERIC DOUGHNUT GF

\_2,95€

### BLUEBERRY-QUINOA MUFFIN PB + GF + FS

\_2,95€

### MATCHA MUFFIN PB + GF + FS

\_2,95€

### PEAR-CHOCOLATE MUFFIN PB + GF

\_2,95€

### BIG COOKIE PB + GF

\_2,50€

### SPELT CROISSANT PB

\_2,50€



# TERESA'S

STAIRWAY TO HEALTH.



## HEALTHY INDULGENCES

### MOSKITO PB + GF

harina de trigo sarraceno + mascarpone de anacardos + cobertura de chocolate **\_3,50€**

### COCO CHIA PB + GF + RF

crema de coco y chía + almendras + chocolate raw **\_3,50€**

### PINK LADY PB + GF

harina de trigo sarraceno + crema de coco y limón + remolacha + chocolate blanco plant-based **\_3,50€**

### ENERGY SPICY BAR PB + GF + RF

almendras + nueces + cacao raw + cayena + pistachos + bayas de Goji **\_2,50€**

### SUPERFOOD PROTEIN BALLS PB + GF + RF

[1] raspberry & rice protein stick ball nueces de macadámia + dátiles + anacardos + almendras + frambuesa liofilizada + proteína de arroz  
[2] matcha & pea protein stick ball té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátiles + almendras  
[3] orange & hemp protein stick ball naranja + cacao raw + nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras  
**\_2,00€ / ud.**

## SMOOTHIE BOWLS & POTS

Nuestros Smoothie Bowls son totalmente libres de azúcares refinados y de grasas de origen animal.

### PURPLE AÇAÍ RIO PB

*fresh fruit* fresas + plátano + arándanos  
*smoothie* açaí do Brasil + fresa + plátano + bebida vegetal casera de anacardos + agave  
*granola* crumble casero de castañas de Brasil  
*topping* bayas de Goji + cañamones

### AÇAÍTELLA BOWL PB + GF

*fresh fruit* plátano + kiwi + frambuesa  
*smoothie* açaí do Brasil + cacao raw + crema casera de avellanas + fresas + plátano + bebida vegetal casera de almendras  
*granola* crumble sin gluten con nibs de cacao raw  
*topping* cobertura de cúrcuma

### COCO-CHOCO CHIA POT PB + GF

bebida vegetal de soja + bebida vegetal de coco + azúcar de coco + cacao raw + chía + nata de coco + plátano **\_5,95€**

### ROYAL COCONUT MILK PARFAIT PB + GF

yogur cremoso casero de coco joven + fresas + moras + frambuesas + crumble gluten-free de chocolate **\_5,95€**

## SMOOTHIES HELADOS

### TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE PB + RF + GF

bebida vegetal de almendras + fresas + mantequilla de almendras + sirope de agave + vainilla **\_5,95€**

### GREEN SMOOTHIE PB + RF + GF

agua de coco + bebida vegetal de coco + kale + melón + manzana + espinacas + albahaca + mantequilla de almendras + sirope de agave **\_5,95€**

### BATIDO EL CUBANITO PB + RF + GF

agua de coco + bebida vegetal de coco + cacao raw + plátano + almendras + sirope de agave **\_5,95€**

### THE REJUVENATOR! PB + RF + GF

zumo de naranja + mango + piña + fresas + açaí + bayas de Goji + chía + sirope de agave **\_5,95€**

## FLAX & KALE KOMBUCHA

Plant-based | Gluten-free | Non-alcoholic | Naturally sweetened & flavored | Non Pasteurized | Non Hpp

*bebida a base de té y azúcar fermentada por un cultivo de organismos con multitud de propiedades saludables: ayudar a reforzar el sistema inmunológico + equilibrar la flora intestinal + revitalizar el cuerpo + mejorar la salud cardiovascular*

### SYMBIOTIC PASSION PB + GF

maracuyá + piña + té bancha **\_4,95€**

### BLUE MOJITO PB + GF

yuzu + espirulina + menta **\_4,95€**

### MR. BARRI PB + GF

framboesa + fresa + camu-camu **\_4,95€**

### VIRUS KILLER GF

hierbas del campo + miel **\_4,95€**

### MOTHER AFRICA PB + GF

jengibre + hibiscus + naranja **\_4,95€**

### MASALA CHAI PB + GF

garam masala + jengibre **\_4,95€**

## FLAX & KALE SUCS COLD-PRESSED

Raw | Plant-based\* | Non pasteurized | No added sugars

*housemade + cold-pressed: reduce la oxidación y mantiene intactas todas las vitaminas, nutrientes y enzimas + frutas, verduras y superfoods ecológicos y crudos*

### GREEN LOVE PB + RF + GF

manzana + espinacas + pepino + apio + jengibre + limón **\_5,95€**

### GREEN SLIM FIT PB + RF + GF

manzana + espinacas + hinojo + apio + jengibre + rúcula + limón + perejil **\_5,95€**

### GREEN MEDICINE PB + RF + GF

pera + espinacas + kale + uva + pepino + limón + perejil + diente de león **\_5,95€**

### B-CAROTENO PB + RF + GF

zanahoria + manzana + agua de coco **\_5,95€**

### FOREVER YOUNG PB + RF + GF

zanahoria + naranja + piña + uva + cúrcuma + lima + lúcumo **\_5,95€**

### MY SWEET HORNY PB + RF + GF

piña + manzana + aloe vera + maracuyá + maca **\_5,95€**

### VIRUS KILLER RF + GF

pera + limón + agua osmotizada + jengibre + miel + equinácea + tomillo **\_5,95€**

### BLUE DIAMOND PB + RF + GF

piña + pera + uva + agua de coco + manzana + jengibre + lima + menta + espirulina **\_5,95€**

### THE VEGAN VAMPIRE PB + RF + GF

pera + remolacha + zanahoria + naranja + piña + limón + jengibre **\_5,95€**

### DETOX PB + RF + GF

zanahoria + tomate + lechuga + remolacha + pepino + hinojo + espinacas + apio + kale **\_5,95€**

### DIGESTIVE ELIXIR PB + RF + GF

agua osmotizada + lima + arándanos + sirope de arce + carbón activado **\_5,95€**

## ENERGY BOOST RF + GF

agua osmotizada + pepino + limón + miel + agua de azahar + polen de abeja

**\_5,95€**

## ZUMO DE TEMPORADA

i pregunta a nuestro staff y déjate sorprender por su sabor!

**\_5,95€**

## FLAX & KALE SMOOTHIES

Raw | Plant-based | Non Pasteurized | No Added Sugars

### ANTIOX PB + RF + GF

naranja + kiwi + fresa

**\_5,95€**

### BERLIN PB + RF + GF

naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado

**\_5,95€**

### MOLOKAI PB + RF + GF + FS

mango + agua de coco + manzana + plátano + mantequilla de almendras + espinacas + kale + limón + albahaca + menta

**\_5,95€**

## FLAX & KALE PLANT-BASED DRINKS

Plant-based | Gluten-free | Lactose Free | Non Pasteurized

*housemade + sin endulzantes ni aditivos + alto contenido en vitamina B + bajo contenido calórico + fáciles de asimilar y digerir*

### COCO MASALA CHAI PB + RF + GF

agua osmotizada + almendras + azúcar de coco + carne de coco joven + jengibre + cardamomo + canela + anís + pimienta + vainilla + sal del Himalaya + clavo

**\_4,95€**

### MISS AVENA AVELLANA MERENGADA PB + RF

agua osmotizada + avena sin gluten + avellanas + sirope de agave + piel de limón + canela

**\_4,95€**

### CASHEW CHOCO SHAKE PB + RF + GF

agua osmotizada + anacardos + sirope de agave + cacao raw + azúcar de coco + vainilla

**\_4,95€**

### PARTY RECOVERY RF + GF

agua osmotizada + fresa + agua de coco joven + sirope de agave + anacardos + semillas de cáñamo + remolacha

**\_4,95€**

### TURMERIC CHAI RF + GF

agua osmotizada + almendras + sirope de arce + cúrcuma + carne de coco joven + jengibre + canela + anís + esencia de vainilla + cardamomo + pimienta + sal del Himalaya + clavo

**\_4,95€**

## AGUA

### PURIFIED WATER

agua osmotizada purificada y alcalinizada de mineralización débil (8 pH mín.)

**\_1,95€**

### VICHY CATALÁN (500ML)

**\_2,50€**

## TERESA'S WINE HOUSE

### BLANCO

chardonnay + gewürztraminer

**\_2,75€ \_12,95€**

### TINTO

merlot + tempranillo + cabernet sauvignon

**\_2,75€ \_12,95€**

## CERVEZA

### CAÑA ESTRELLA DAMM

**\_2,50€ \_3,00€**

### FREE DAMM

**\_3,00€**