



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, rhabarb... 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 + maíz hervido + zanahoria + manzana + *croutons* de tofu + anchoas de shiitake + parmesano *plant-based* + *Teresa's Special Caesar dressing* **_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 **NEW**
pan de espelta de 5 cereales + hummus de espinacas + 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 **NEW**
tomate + pepino + pimiento verde + pimiento rojo + cebolla + ajo + aceite de oliva + vinagre de manzana + comino **_5,95€**

KALE + ESPIRULINA CREAM PB + GF
kale + puerros + cebolla + patata + leche vegetal de coco + espirulina + pipas de calabaza **_5,95€**

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 **_9,95€**

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

TERESA CARLES VEGGIE MINI BURGERS **_10,95€**

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

YELLOWFIN TUNA BURGER OF **_10,95€**

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 + *miso-ginger coleslaw* con *miso-ginger dressing*

ALASKAN WILD SALMON BURGER OF **_10,95€**

patty salmón salvaje de Alaska + cebolla tierna + eneldo + mostaza + ajo + perejil

bun integral de harina de espelta ecológica con zumo de remolacha *cold-pressed* de Teresa's Juicery

side in pepinillo + tomate + rúcula + *pickled* ensaladilla + salsa mostaza y eneldo

TACOS

NO DIGAS TACOS PB + GF **_10,95€**
tacos caseros de maíz nixtamalizado + el auténtico guacamole + salteado de berenjena, shiitake y col blanca + cilantro + pico de gallo + *sour cream* de anacardos

CRUNCHY YELLOWFIN TACOS OF + GF **_11,95€**
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*

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€**

CAKES

TERESA'S MATCHA CHEESECAKE PB + GF **_4,95€**
té matcha + anacardos + nata de coco + base *crunchy* sin gluten con almendras y nueces

SELVA NEGRA PB + GF **NEW** **_4,95€**
harina integral + cacao en polvo + crema de coco + mermelada de cerezas

TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE PB + GF **_4,95€**
brownie de harina de trigo sarraceno y harina de arroz + avellanas + mousse de chocolate *plant-based*

BAKERY

BLUEBERRY-QUINOA MUFFIN PB + GF **_2,95€**

NON-FRIED DOUGHNUT GF **_2,95€**

GINGER-TURMERIC DOUGHNUT GF **_2,95€**

CARROT COCONUT CUPCAKE PB + GF **_3,95€**

PEAR-CHOCOLATE MUFFIN PB + GF **_2,95€**

BIG COOKIE PB + GF **_2,50€**

SPELT CROISSANT PB **_2,50€**

HEALTHY INDULGENCES

MOSKITO PB + GF **_3,50€**
harina de trigo sarraceno + mascarpone de anacardos + cobertura de chocolate

COCO CHIA PB + GF + RF **_3,50€**
crema de coco y chía + almendras + chocolate *raw*

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

ENERGY SPICY BAR PB + GF + RF **_2,50€**
almendras + nueces + cacao *raw* + cayena + pistachos + bayas de Goji

SUPERFOOD PROTEIN BALLS PB + GF + RF **_2,00€ / ud.**
[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





TERESA'S

STAIRWAY TO HEALTH.

SMOOTHIE BOWLS & POTS

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

PURPLE AÇAÍ RIO PB _8,95€

fresh fruit fresa + plátano

smoothie açai + fresa + plátano + agua de coco joven + leche vegetal casera de almendras + agave

granola crumble casero de castañas de Brasil

topping bayas de Goji + cañamones + arándanos

AÇAÍTELLA BOWL PB + GF _8,95€

fresh fruit fresas + plátano + kiwi

smoothie açai do Brasil + cacao raw + crema casera de avellanas + crumble sin gluten + fresas + plátano + kiwi

granola crumble sin gluten con nibs de cacao raw

topping cobertura de cúrcuma

COCO-CHOCO CHIA POT PB + GF _5,95€

leche vegetal de soja + leche vegetal de coco + azúcar de coco + cacao raw + chía + nata de coco + plátano

ROYAL COCONUT MILK PARFAIT PB + GF _5,95€

yogur cremoso casero de coco joven + fresas + moras + frambuesas + chocolate crumble sin gluten

SMOOTHIES HELADOS

TERESA'S FAVOURITE SMOOTHIE PB + RF + GF _5,95€

leche vegetal de almendras + fresas + mantequilla de almendras + sirope de agave + vainilla

GREEN SMOOTHIE PB + RF + GF _5,95€

agua de coco + leche vegetal de coco + kale + melón + manzana + espinacas + albahaca + mantequilla de almendras + semillas de lino + sirope de agave

BATIDO EL CUBANITO PB + RF + GF _5,95€

agua de coco + leche vegetal de coco + cacao raw + plátano + almendras + sirope de agave

THE REJUVENATOR! PB + RF + GF _5,95€

zumo de naranja + mango + piña + fresas + açai + bayas de Goji + chía + agave + sirope de agave

CAFÉS, INFUSIONES & TÉS

Todos nuestros cafés son 100% naturales. Confiamos en Right Side Coffee Roasters por su calidad superior. Si no tomas leche de vaca, también tenemos leche vegetal de soja y leche vegetal fresca* de almendras y anacardos. ¡Escoge la que más te guste!

* en cortado: + 0,25€ / en café con leche: + 0,50€

ESPRESSO AMERICANO	_1,80€
CORTADO	_2,00€
CAFÉ CON LECHE CAPUCCINO	_2,30€
MATCHA LATTE	_3,50€
CHAI TEA	_2,50€
CHAI TEA LATTE	_3,50€
TÉ VERDE ROJO NEGRO	_2,50€
ROIBOOS	_2,50€
MANZANILLA	_2,50€
MENTA-POLEO	_2,50€

FLAX & KALE KOMBUCHA

Plant-based* | Gluten-free | Non-alcoholic
Naturally sweetened & flavored | Non Pasteurized | Non Hpp
* *excepto Virus Killer*

La kombucha es una bebida fermentada por un cultivo de organismos con multitud de propiedades saludables. El té junto con el azúcar son la base de la kombucha, entre sus beneficios destacan: ayuda a reforzar el sistema inmunológico, equilibrar la flora intestinal, revitalizar el cuerpo y mejorar la salud cardiovascular.

SYMBIOTIC PASSION PB + GF _4,95€

maracuyá + piña + té bancha

BLUE MOJITO PB + GF _4,95€

yuzu + espirulina + menta

MR. BARRI PB + GF _4,95€

frambuesa + fresa + camu-camu

VIRUS KILLER GF _4,95€

hierbas del campo + miel

MOTHER AFRICA PB + GF _4,95€

jengibre + hibiscus + naranja

MASALA CHAI PB + GF _4,95€

garam masala + jengibre

FLAX & KALE ZUMOS COLD-PRESSED

Raw | Plant-based* | Non pasteurized | No added sugars
* *excepto Virus Killer + Energy Boost*

Nuestro proceso de elaboración de zumos reduce la oxidación y el deterioro manteniendo intactas todas las vitaminas, nutrientes y enzimas durante 3-4 días. Eliminamos cualquier tipo de tratamiento agresivo durante el proceso, evitando la pasteurización y la pascalización. Las frutas, verduras y *superfoods* utilizados son mayoritariamente ecológicos y crudos, así logramos unos zumos más puros.

GREEN LOVE PB + RF + GF _5,95€

manzana + espinacas + pepino + apio + jengibre + limón

GREEN SLIM FIT PB + RF + GF _5,95€

manzana + espinacas + hinojo + apio + jengibre + rúcula + limón + perejil

GREEN MEDICINE PB + RF + GF _5,95€

pera + espinacas + kale + uva + pepino + limón + perejil + diente de león

B-CAROTENO PB + RF + GF _5,95€

zanahoria + manzana + agua de coco

FOREVER YOUNG PB + RF + GF _5,95€

zanahoria + naranja + piña + uva + cúrcuma + lima + lúcumo

MY SWEET HORNLY PB + RF + GF _5,95€

piña + manzana + aloe vera + maracuyá + maca

VIRUS KILLER RF + GF _5,95€

pera + limón + agua osmotizada + jengibre + miel + equinácea + tomillo + hierbaluisa + té de roca

BLUE DIAMOND PB + RF + GF _5,95€ NEW

piña + pera + uva + agua de coco + manzana + jengibre + lima + menta + espirulina + sal del Himalaya

THE VEGAN VAMPIRE PB + RF + GF _5,95€

pera + remolacha + zanahoria + piña + naranja + limón + jengibre

DETOX PB + RF + GF _5,95€

zanahoria + tomate + lechuga + remolacha + pepino + hinojo + espinacas + apio + kale + vinagre de manzana + perejil + sal del Himalaya + pimienta

DIGESTIVE ELIXIR PB + RF + GF _5,95€

agua osmotizada + lima + arándanos + sirope de arce + carbón activado

ENERGY BOOST RF + GF _5,95€

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

ZUMO DE TEMPORADA _5,95€ NEW

¡pregunta a nuestro *staff* por el zumo de temporada y déjate sorprender por su sabor!

FLAX & KALE SMOOTHIES

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

ANTIOX PB + RF + GF _5,95€

naranja + kiwi + fresa

BERLIN PB + RF + GF _5,95€

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

MOLOKAI PB + RF + GF _5,95€ NEW

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

FLAX & KALE PLANT-BASED DRINKS

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

Elaboramos nuestras *Plant-based Drinks* de manera artesanal, tratando los ingredientes con delicadeza, sin endulzantes ni aditivos. Destacamos su alto contenido en vitamina B y el bajo contenido calórico, los cuales las convierten en una bebida vegetal fácil de asimilar y digerir.

COCO MASALA CHAI PB + RF + GF _4,95€

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

MISS AVENA AVELLANA MERENGADA PB + RF _4,95€

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

CASHEW CHOCO SHAKE PB + RF + GF _4,95€

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

PARTY RECOVERY RF + GF _4,95€

agua osmotizada + fresa + agua de coco joven + sirope de agave + anacardos + semillas de cáñamo + remolacha + vitamina B5 y B6

TURMERIC CHAI RF + GF _4,95€

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

FLAX & KALE PURIFIED WATER

PURIFIED H₂O _1,95€

agua osmotizada purificada y alcalinizada de mineralización débil

AHORA LLEGAMOS MÁS LEJOS

Realiza tu pedido desde teresasstairway.com o nuestra app, y podrás disfrutar de tu Teresa's en menos de 30 minutos. Pero antes, comprueba si tu dirección se encuentra dentro del radio de entrega.

