

HÖNESTBAR:IBIZA

Estimados clientes aqui' servimos los platos mas sanos y alcalinos posible !



Desayunos £7.25

- 1) Muesli o granola con leche vegetal con /sin yogur natural y fruta fresca y arabe de Agave o Miel de Maple de Canada
- 2) Copa Grande de Yogur y fruta fresca y seleccion de edulcorantes naturales (Arabe de Agave,Miel de Maple,Stevia,Fructosio,Azucar de Cana Pañela,Arabe de Quinoa,Concentrado de manzana)
- 3) Crêpes de harina de garbanzos con crema dulce de anacardos y fruta fresca
- 4) Porcion Tarta del dia con fruta fresca o batido de fruta
- 5) Tortilla de solo claras de huevo con copos de avena o vegetal y pan d'espelta o crakckers de Quinoa y arroz
- 6) Tostadas de pan d'espelta bio con eleccion de mantequilla de sesamo o cacahuets y mermelada bio casera o con tomates de ibiza y aceite extra virgen de oliva

Cruditas:

- 1) Semillas de chia en leche vegetal con maca y proteinas vegetales sabor vanilla,arabe de agave y fruta fresca
- 2) Açai Na Tigela : pulpa biologica de açai brasileiro batida con platano canario y sumo de naranja,con muesli o granola y fruta fresca
- 3) Sorbete de platano canario con granola y fruta fresca

COMIDAS Y TAPAS PARA LLEVAR

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1) Tapa singola | €5.50 |
| 2) 2 tapas | €9 |
| 3) 3 tapas | €12 |
| 4) 5 tapas | €15 |
| 5) MENU DEL DIA (2 tapas + 1 bebida) | €10.30 |

Tapas:

- 1) Pasta de quinoa y arroz con salsa de tomate de ibiza y albahaca o con pesto y calabacinas
- 2) Tarka Dhal - lentejas amarillas a la india con curcuma y cumin y tomate y calabacinas
- 3) Nachos con hummus o guacamole € 6.50
- 4) Puerros asados con purea de boniato (patata dulce)
- 5) Boniato al horno con crema de anacardos o mayonesa vegana
- 6) Plato del dia

Cruditas:

- 1) Lasagna de calabacinos con crema aromatica de anacardos y tomate seco con tomate de ibiza
- 2) Tarta de col rojo y manzana con nueces y mayonesa de remolacha
- 3) Tomate relleno del col blanco, miso y pistachios con salsa vegana de anacardos
- 4) Crudo del dia

Bocadillos de pan sin gluten y vegetales bio +queso vegano €6.

Hamburguesa vegetal con mayonesa vegana y ensalada €6.50

Postres €5.50 (o mirar los precios en el interior)



- 1) Tarta vegana de calabacinas y chocolate peruano
- 2) Tarta vegana de Zanahoria o Remolacha y chocolate peruano
- 3) Tarta de manzana, almendras y Goji bacas
- 4) Tarta de pera y chocolate con nueces
- 5) Tarta del dia

Postres a crudo

- 1) Tarta de frambuesa o frambuesa y chocolate
- 2) Mousse de chocolate vegana sin huevos
- 3) Helado vegano a crudo de fruta