

Le invitamos a disfrutar de nuestros exquisitos platillos, frescos y equilibrados, basados en la sencillez de la naturaleza, la complejidad de sus sabores y texturas son el resultado de nuestra inspiración.

PURA VIDA

Aruba

Ayuda a comenzar el día con una buena digestión: papaya, apio, linaza, uva pasa y miel de agave **566 kcal**

Madagascar

El organismo necesita limpiar impurezas y una forma natural de hacerlo es con nuestra saludable receta: acelga, espinaca, jengibre, piña, manzana y pera **68.1 kcal**

Fiji

¿Necesitas energía? Este shot es excelente opción: zanahoria, tomate, apio y limón **145 kcal**

Curaçao

El bienestar que provoca la mezcla correcta: yogurt natural sin azúcar, papaya, fresa y plátano **354 kcal**

SABORES SIN CULPA

Licuada o smoothies

A elección con leche entera, deslactosada, light, de coco, de almendra o de soya

- Fresa, kiwi, jengibre **62.5 kcal**
- Plátano, amaranto, avena **122 kcal**
- Papaya, yogurt griego **102 kcal**
- Mango, perejil, limón **65.5 kcal**
- Crea tu propia bebida

PARA INICIAR EL DÍA

Plato de frutas 🍓 🌿

Fruta de temporada, queso cottage, miel de vainilla **118 kcal**

Avena 🌿

Pera caramelizada en mantequilla de anís **418 kcal**

Omelet 🍳

Queso Oaxaca, nopal, acelgas, salsa verde de hoja santa **318 kcal**

Revueltos 🍳

Huevo, chícharo, elote, queso de cabra, pimientos, espinaca **259 kcal**

Yogurt griego

Yogurt hecho en casa, granola, frutos rojos, menta, miel, frutos secos **473 kcal**

COCINA FRESCA

Ceviche de mango 🍓 🌿

Cilantro criollo, pepino, tomate, cebolla morada, aceite de habanero **199 kcal**

Ensalada de pera 🍓 🌿

Espinaca, nuez, queso de cabra, germen de soya **372 kcal**

Ensalada de atún * 🍳

Atún fresco, manzana, arúgula, almendra, quinoa **327 kcal**

Ensalada de couscous 🌿

Aguacate, tomate, albahaca, aceituna negra **487 kcal**

Bowl de quinoa 🍳

Espinaca, tomate cherry, portobello, huevo pochado **410 kcal**

Toast 🌿

Queso ricotta, pesto de brócoli, albahaca, tomate **509 kcal**

VIDA SALUDABLE

Panini de pollo

Pesto, queso mozzarella, ensalada de tomate, elote, alcachofas **661 kcal**

Crepa de pollo

Pollo, queso panela, elote, chile poblano, crema de flor de calabaza **499 kcal**

Sándwich de salmón ahumado *

Pan multigrano, salmón ahumado, tomate fresco, aderezo de hinojo **663 kcal**

Wrap de salmón 🌿

Lechugas mixtas, salmón, cacahuete tostado, germen de soya, aderezo de cilantro **440 kcal**

Hamburguesa de portobello 🌿

Pan multicereal, portobello asado, espinaca, queso panela asado, germen de alfafa, dip de cilantro **514 kcal**

Panini de vegetales 🌿

Vegetales asados, queso mozzarella, pesto de tomate **578 kcal**

🍳 **Libre de Gluten** En Le Blanc Spa Resorts estamos orgullosos de ofrecer alimentos con ingredientes libres de gluten. Sin embargo, el ambiente de nuestras cocinas no lo es; por lo que no podremos asegurar que cualquier elemento del menú sea 100% libre de gluten. Si usted es celíaco, por favor contacte al gerente del restaurante.

* Nuestros alimentos se preparan bajo estrictas normas de higiene y calidad, sin embargo, el consumo de productos crudos es bajo su propio riesgo.

🌿 Este alimento contiene nueces o semillas que pueden causar alergias.

🌿 **Vegetariano**

🌿 **Vegano**