



ECOBOWLS





ÍNDICE

BOWLS SWEET

PAG.3

BOWLS

PAG.6

ECO ESPECIALES

PAG.10

POSTRES

PAG.12

BEBIDAS

PAG.14

TO GO

PAG.17

BOWLS SWEET



BASES

- AÇAÍ • YOGURT GRIEGO SIN AZÚCAR • YOGURT GRIEGO VAINILLA • FRUTOS ROJOS • MANGO

CACAO POWER

\$17.500

Elige tu base, granola, quinua, banano, arándanos, chips de cacao, mantequilla de maní.



BLUEBERRY

\$19.700

Elige tu base, granola, quinua, arándanos, coco, mantequilla de maní.

BERRIES

\$16.900

Elige tu base, granola, quinua, fresas, coco, arándanos, mantequilla de maní.



ECOBOWL

\$19.000

Elige tu base, granola, quinua, kiwi, manzana verde, semillas de chía, almendras, mantequilla de maní

BOWLS



MUSCLE UP

\$18.700

Elige tu base, granola, quinua, banano, fresas, brownie de proteína, mantequilla de maní.

TROPICAL

\$16.900

Elige tu base, granola, quinua, mango, fresas, almendras, mantequilla de maní.

·MUSCLE UP

OREO BOWL

\$18.500

Elige tu base, quinua, mango, banano, oreo, arequipe sin azúcar.

BANANA POWER

\$17.500

Elige tu base, granola, banano, trufas de chocolate, doble mantequilla de maní.

CINNAMON APPLE

\$16.900

Elige tu base, granola, quinua, manzana verde, canela, mantequilla de maní.



·OREO BOWL

SWEET

ARMA TU BOWL

PASO 1

ELIGE TU BASE

- AÇAÍ
 - YOGURT GRIEGO SIN AZÚCAR
 - YOGURT GRIEGO VAINILLA
 - FRUTOS ROJOS
 - MANGO
- \$11.000

ELIGE LA PREPARACIÓN DE TU BASE:

- AGUA +\$0
- LECHE DE ALMENDRAS +\$2.900
- YOGURT GRIEGO +\$4.500

PASO 2

FRUTAS

- BANANO \$1.000
- MANZANA VERDE \$2.500
- MANZANA ROJA \$2.500
- KIWI \$4.000
- FRESA \$2.500
- MANGO \$2.500
- ARÁNDANOS \$4.000

PASO 3

TOPPINGS

- GRANOLA \$2.500
- NIBS DE CACAO \$3.200
- PISTACHOS \$4.500
- CHOCO GRANOLA \$4.200
- OREO \$2.000
- CHIPS DE CACAO \$3.500
- AVENA POP \$2.500
- WHEY PROTEIN \$6.900
- CANELA \$900
- SEMILLAS DE CHÍA \$900
- ALMENDRAS \$2.900
- BROWNIE DE PROTEÍNA \$4.500
- COCO \$2.500
- CACAO EN POLVO \$2.000
- MIX DE NUECES \$4.500
- QUINUA EXPANDIDA \$2.500
- SEMILLAS DE CALABAZA \$2.900
- TRUFAS DE CHOCOLATE \$4.500

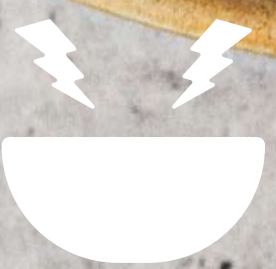
PASO 4

SALSAS

- MANTEQUILLA DE MANÍ \$2.800
- MANTEQUILLA DE ALMENDRAS \$4.200
- MANTEQUILLA DE PISTACHOS \$6.500
- AREQUIPE SIN AZÚCAR \$3.000
- SALSA DE CHOCOLATE \$2.500
- MIEL PURA \$2.500

Los precios anteriores aplican para ARMA TU BOWL Y ADICIONES *.


BOWLS



BOWLS


FRESH GRAVLAX

\$46.500

Mix de verdes, **finas rodajas de salmón** curado, queso feta, ahuyama, mango, mix crujiente, hummus de garbanzo. 


SALMÓN AL HORNO

\$46.500

Arroz integral con almendras, zucchini, zanahoria, brócoli, cebolla caramelizada, **salmón al horno** y emulsión de cilantro. 

VEGGIE UP

\$24.900



Pasta de arroz libre de gluten acompañada de salsa pomodoro, **croquetas de garbanzo**, berenjena asada, brócoli, ahuyama, aguacate y queso parmesano. 



·SALMÓN AL HORNO

BOKALI BOWL

\$24.900

Mix de verdes, quinua, **croquetas de frijol negro**, coliflor asada, maduritos, papas al horno, queso mozzarella y emulsión de ajo.  

·ARMA TU BOWL



*Contiene: Nueces  Soya  Vegetariano 

ARMA TU BOWL

\$26.500

PASO 1

ELIGE 1 BASE

- ARROZ INTEGRAL
- PASTA DE ARROZ (con salsa pomodoro)
- ARROZ PARBOLIZADO
- PASTA DE ZUCCHINI (con salsa pomodoro)
- QUINUA POMODORO
- QUINUA TABULE
- LECHUGAS
- ARROZ INTEGRAL CON ALMENDRAS +\$1.900

PASO 2

ELIGE 1 PROTEÍNA

- LOMO DE CERDO 150gr
- POLLO FINAS HIERBAS 150gr
- POLLO SALTEADO 150gr
- CROQUETAS DE FRIJOL NEGRO 4 und
- CROQUETAS DE GARBANZO 4 und
- SALMÓN GRAVLAX 150gr +\$19.900
- SALMÓN AL HORNO 150gr +\$19.900
- CAMARONES 150gr +\$9.900

PASO 3

ELIGE 4 VEGETALES

- BRÓCOLI
- ZANAHORIA
- AHUYAMA ASADA
- CHAMPIÑONES con mantequilla de maní
- AGUACATE
- MANGO
- PAPAS AL HORNO
- CHAMPIÑONES
- COLIFLOR ASADA
- ZUCCHINI
- MADURITOS
- TOMATE CHERRY
- COLIFLOR PICANTE
- FRESAS
- BERENJENA
- CHUCRUT DE REPOLLO
- PIMENTÓN
- ARÁNDANOS +\$4.000
- PORTOBELLO +\$4.500
- CHAMPIÑONES con mantequilla de almendras \$3.900
- MAICITOS +\$1.900

PASO 4

ELIGE 2 TOPPINGS

- CEBOLLA CAMELIZADA
- ALMENDRAS
- SEMILLAS DE CALABAZA
- AJONJOLÍ
- QUESO MOZZARELLA
- SEMILLAS DE CHÍA
- MIX DE NUECES
- PEPINOS AGRIDULCES
- PISTACHOS +\$4.500
- QUESO PARMESANO +\$1.900
- QUESO FETA +\$3.900

PASO 5

ELIGE 1 SALSA

- EMULSIÓN DE AJO
- POMODORO
- NARANJA MIEL
- EMULSIÓN DE CILANTRO
- HUMMUS DE GARBANZO
- LIMÓN
- MANTEQUILLA DE MANÍ
- MANTEQUILLA DE PISTACHOS +\$6.500
- MANTEQUILLA DE ALMENDRAS +\$2.000
- SRIRACHA +\$1.500
- REDUCCIÓN DE BALSÁMICO +\$2.900
- ACEITE DE OLIVA +\$1.900

ADICIONES

PROTEÍNAS

- LOMO DE CERDO 150gr \$9.900
- POLLO FINAS HIERBAS 150gr \$9.900
- POLLO SALTEADO 150gr \$9.900
- CROQUETAS DE FRIJOL NEGRO 4 und \$6.900
- CROQUETAS DE GARBANZO 4 und \$6.900
- SALMÓN GRAVLAX 150gr \$19.900
- SALMÓN AL HORNO 150gr \$19.900
- CAMARONES 150gr \$9.900

BASES

- QUINUA TABULE \$5.900
- PASTA DE ARROZ (con salsa pomodoro) \$6.900
- PASTA DE ZUCCHINI (con salsa pomodoro) \$5.900
- ARROZ PARBOLIZADO \$4.500
- QUINUA POMODORO \$5.900
- ARROZ INTEGRAL \$4.500
- LECHUGAS \$4.500
- ARROZ CON ALMENDRAS \$4.900

VEGETALES

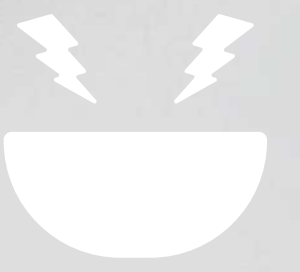
- BRÓCOLI \$2.900
- MANZANA VERDE \$2.500
- PIMENTÓN \$1.900
- ZUCCHINI \$1.900
- BERENJENA \$2.500
- AHUYAMA ASADA \$1.900
- AGUACATE \$3.900
- COLIFLOR ASADA \$2.500
- KIWI \$4.000
- COLIFLOR PICANTE \$3.500
- TOMATE CHERRY \$3.500
- CHUCRUT DE REPOLLO \$1.900
- MANGO \$2.500
- ARÁNDANOS \$4.000
- ZANAHORIA \$1.900
- PAPAS AL HORNO 40gr \$2.900
- MADURITOS \$1.900
- MAICITOS \$2.900
- FRESA \$2.500
- PORTOBELLO \$6.000
- CHAMPIÑONES con mantequilla de almendras \$4.900
- CHAMPIÑONES con mantequilla de maní \$3.900

SALSAS

- EMULSIÓN DE AJO \$2.900
- POMODORO \$2.900
- EMULSIÓN DE CILANTRO \$2.900
- MANTEQUILLA DE PISTACHOS \$6.500
- HUMMUS DE GARBANZO \$2.900
- MANTEQUILLA DE MANÍ \$2.200
- MANTEQUILLA DE ALMENDRAS \$3.800
- SRIRACHA \$2.900
- LIMÓN \$900
- REDUCCIÓN DE BALSÁMICO \$3.900
- ACEITE DE OLIVA \$2.500
- NARANJA MIEL \$2.000

TOPPPINGS

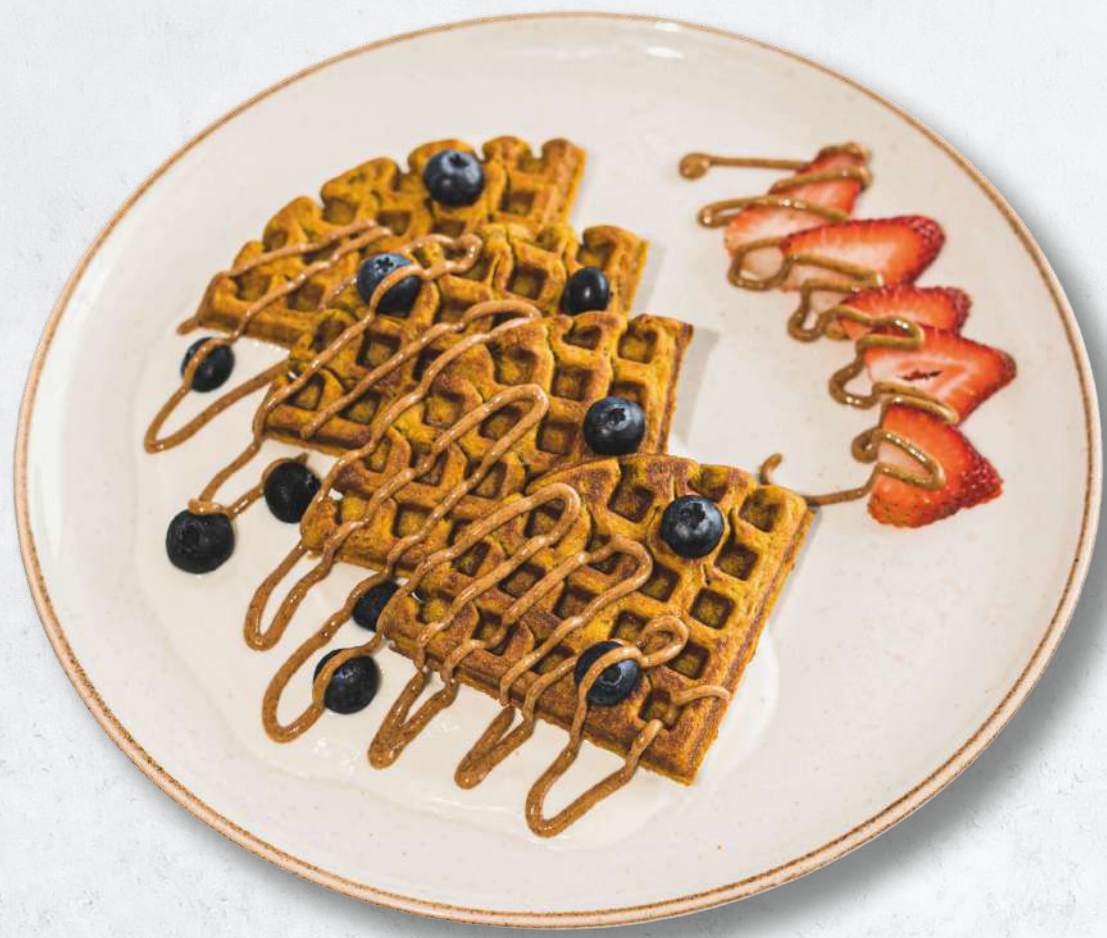
- CEBOLLA CAMELIZADA \$2.500
- QUESO PARMESANO \$3.500
- QUESO MOZZARELLA \$2.900
- SEMILLAS DE CALABAZA \$2.500
- SEMILLAS DE CHÍA \$900
- ALMENDRAS \$2.900
- AJONJOLÍ \$1.500
- PISTACHOS \$4.500
- QUESO FETA \$4.900
- MIX DE NUECES \$4.500
- PEPINOS AGRIDULCES \$2.500



ECO ESPECIALES





ESPECIALES





WAFFLES DE AHUYAMA \$20.900

Waffle a base de ahuyama y harina de avena, acompañado con yogurt griego, arándanos frescos y mantequilla de almendras.

*Contiene nuez moscada. *No contiene huevo.  

VEGGIE BURGER \$22.900



Pan de arroz, proteína vegetal de frijol negro, queso mozzarella, cebolla caramelizada, lechuga, con salsa pomodoro y emulsión de ajo. Acompañada de papas al horno.  

WRAPS

Tortilla integral, cebolla caramelizada, lechuga, aguacate, emulsión de cilantro.

- POLLO \$23.900
- CAMARONES \$27.000

VEGGIE WRAP \$21.900

Tortilla integral, lechuga, proteína de frijol negro, aguacate, maduritos, hummus de garbanzo.  



SÁNDWICHES

Pan de tu elección, lechuga, aguacate, cebolla caramelizada, emulsión de ajo.

- POLLO \$25.500
- JAMÓN YORK \$26.500

•Elige tu pan: Semi integral masa madre / Pan de arroz



SÁNDWICH SALMÓN \$27.900

Pan de tu elección, salmón gravlax, aguacate, lechuga, hummus de garbanzo.

•Elige tu pan: Semi integral masa madre / Pan de arroz



PAPAS ECOBOWLS \$20.900

200 gr de papas al horno acompañadas de pollo desmechado en salsa de ajo y cebolla caramelizada.

PAPAS AL HORNO \$10.900

200 gr de papas al horno acompañadas de hummus de garbanzo. 

POSTRES



POSTRES

BROWNIE DE PROTEÍNA \$11.500

ELIGE TU SALSA FAVORITA

- MANTEQUILLA DE MANÍ
- SALSA DE CHOCOLATE
- AREQUIPE SIN AZÚCAR
- MANTEQUILLA DE ALMENDRAS +\$3.800
- MANTEQUILLA DE PISTACHOS +\$5.900

ADICIÓN DE BOLA DE HELADO AÇAÍ \$4.900

¡Adiciona tus **toppings favoritos!**

PALETA DE AÇAÍ \$7.900

Cubierta de chocolate negro.

BOLA DE HELADO AÇAÍ \$4.900

ADICIONES

- MANTEQUILLA DE MANÍ \$3.900
- SALSA DE CHOCOLATE \$3.900
- AREQUIPE SIN AZÚCAR \$3.900
- MANTEQUILLA DE ALMENDRAS \$4.900
- MANTEQUILLA DE PISTACHOS \$6.900

SALSA

BEBIDAS

SMOOTHIES

• **LECHE DE ALMENDRAS**
+\$2.900

• **YOGURT GRIEGO**
+\$4.500

FRUTOS ROJOS \$10.900

¡Exposición de sabores con **todos los beneficios de los frutos rojos!**

COFFEE PROTEIN \$12.500

¡Todo el **POWER** del café combinado con Whey Protein! Te deja listo para lo que sea.

AÇAÍ \$10.900

¡**Açaí orgánico!** El fruto mágico amazónico combinado con fresas y banano.

TROPICAL \$10.900

Mango, fresa y miel... ¡**El smoothie perfecto para refrescar!**

EXPLOSIÓN DE CHOCOLATE \$12.500

Cacao 100% con Whey Protein.
¡Para los amantes del chocolate!

CHOCO ALMENDRAS \$17.900

Leche de almendras, **cacao 100%** con Whey Protein y mantequilla de almendras.

CHOCO BANANO \$12.500

Leche de almendras, cacao 100% con **Whey Protein y banano.**

MATCHA PROTEIN \$18.900

Té Matcha con Whey Protein preparado en leche de almendras.

BEBIDAS

BEBIDAS FRÍAS

JUGO DE NARANJA \$7.900

JUGO DE MANDARINA \$8.900

LIMONADA DE MAGNESIO \$16.900

SODA MICHELADA \$7.900

SODA ARÁNDANOS \$10.900

COLD BREW \$8.900

VASO LECHE DE ALMENDRAS \$8.000

TÉ HATSU \$8.500

SODA HATSU \$5.900

AGUA MINERAL \$5.900

TÉ MATCHA \$10.900

Leche entera

• Leche de almendras + \$2.500

TÉ CHAI \$10.500

Leche entera

• Leche de almendras + \$2.900

AGUA CON GAS \$5.000

SODA BRETAÑA \$6.500

ICED COFFEE \$6.900

TÉ MATCHA



BEBIDAS

BEBIDAS CALIENTES

LECHE CON CANELA \$6.900

Leche cremada
• Leche de almendras + \$2.900

TÉ MATCHA \$10.900

Leche cremada
• Leche de almendras + \$2.900

TÉ CHAI \$10.500

Leche cremada
• Leche de almendras + \$2.900

CAFÉ LATTE \$7.900

Leche cremada
• Leche de almendras + \$2.900

CAFÉ CAPPUCINO \$7.500

Leche cremada
• Leche de almendras + \$2.900

CHOCOLATE \$8.900

Leche cremada
• Leche de almendras + \$2.900

CAFÉ ESPRESSO \$5.500

CAFÉ AMERICANO \$5.500



COMBOS

COMBO AÇAÍOSO \$27.900

Banana Power + Smoothie de Açaí (en agua)

COMBO ENERGÍA \$32.900

Muscle Up + Coffe Proteín
(en leche de almendras)

COMBO TROPICAL \$26.900

Tropical bowl + Smoothie
frutos rojos (en agua)

¡Ideales para acompañar tus
recetas y comidas favoritas!

100%
Natural

TO GO



MANTEQUILLA DE MANÍ 220gr \$24.000

100 % Maní sin conservantes, sin azúcar.

MANTEQUILLA DE ALMENDRAS 220gr \$38.000

100 % Almendras sin conservantes, sin azúcar.

MANTEQUILLA DE PISTACHO 220gr \$70.000

100 % Pistachos sin conservantes, sin azúcar.

HUMMUS DE GARBANZO 220gr \$20.000

Pure de garbanzo aromatizado con especias.

CROQUETAS DE GARBANZO 12 und \$19.000

Nuestra proteína vegetal más vendida a base de garbanzo cocido con especias.

CROQUETAS DE FRIJOL NEGRO 12 und \$19.000

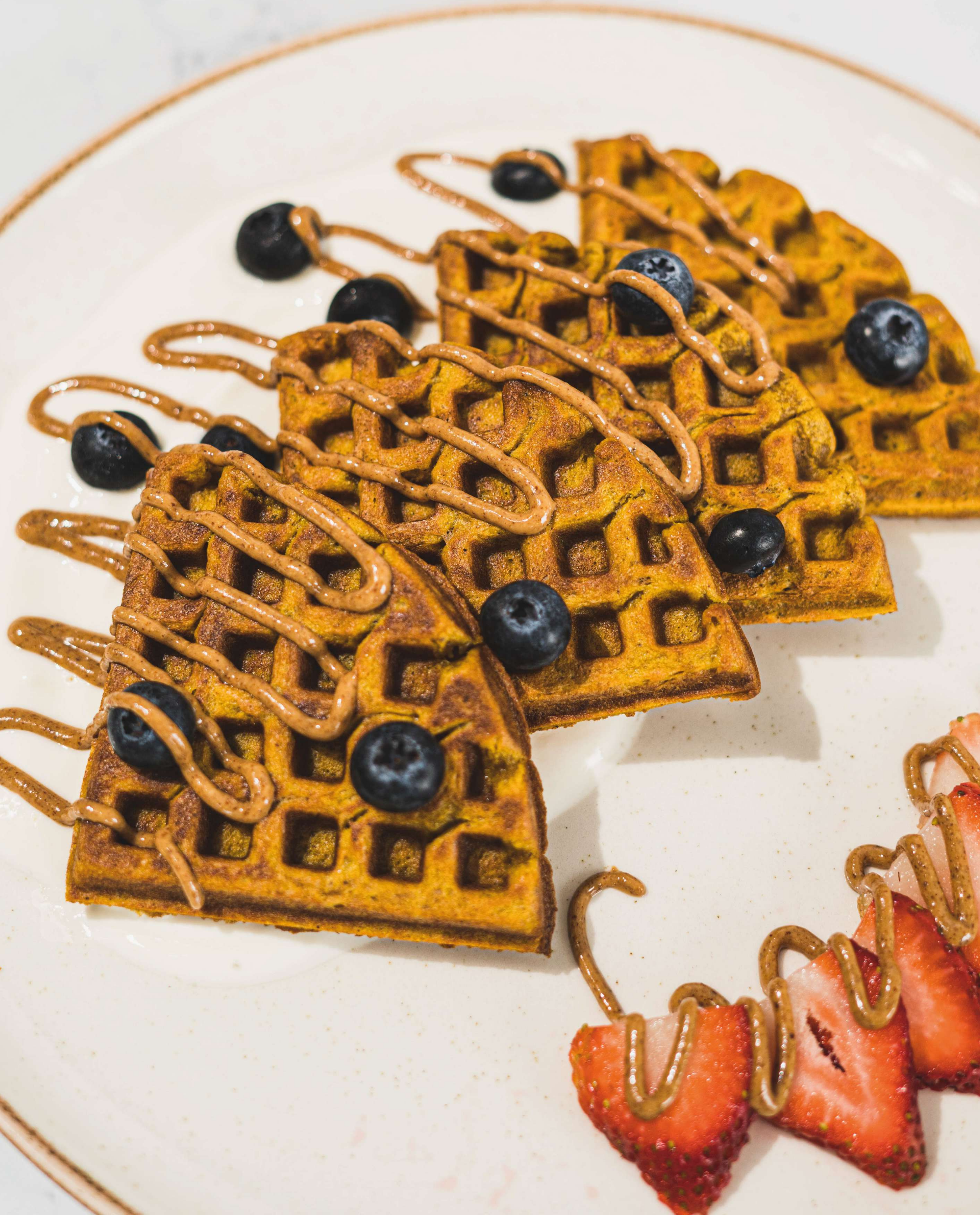
Proteína vegetal a base de frijol negro y blanco.

PROTEÍNA HAMBURGESA 4 und \$19.000

Proteína vegetal a base de frijol negro y blanco.

WAFFLES DE AHUYAMA 2 und \$16.900

Wafle a base de ahuyama y harina de avena.
*Contiene nuez moscada. *No contiene huevo.





 305 245 9586

 ECO.BOWLS

www.ecobowls.com.co