

# MENÚ 2019



Disponible solamente en  
Sucursal Chapalita



**VEGANO**



**VEGETARIANO**



**GLUTEN FREE**



**100% VEGETALES**



**LOW CARB**



**PROTEICO**



Escanea El Código QR  
Y Síguenos En Instagram

[www.verdebendito.com](http://www.verdebendito.com)

  /verdebenditomx

## SUCURSALES

### CHAPALITA

Av de las Rosas 240 Col. Chapalita  
CP. 44500  
Tel: 16535825

### ZONA REAL

Av. Aviación 4167-C Col San Juan de Ocotán  
CP. 45019  
Tel: 23865200

### PROVIDENCIA

Av. Providencia 2399 Col Providencia  
CP. 44630  
Tel: 40404650

## SERVICIO A DOMICILIO

**TODOS NUESTROS ALIMENTOS SON FRESCOS  
Y ESTÁN ELABORADOS AL MOMENTO.  
AGRADECEMOS TU PACIENCIA**



JUGOS

Extraídos al momento  
Libres de azúcar añadida

**DR. DETOX**    

Espinaca, Acelga, Pepino, Apio, Limón.  
Alcalinizante, Desintoxicante, De Bajo Índice Glicémico.

20oz \$65

**DR. JENGIBRE**   

Piña, Lima, Jengibre, Apio, Limón.  
Refuerzo Natural Del Sistema Inmunológico.

20oz \$65

**FULL OF JOY**  

Manzana Verde, Pepino, Naranja, Fresas, Betabel.  
Recuperador De Energía Y Refrescante.

20oz \$70

**GREEN PEACE**   

Piña, Pimiento, Jengibre, Espinaca, Pepino.  
Aumenta Las Defensas, Rejuvenece La Piel.

20oz \$70

**HAKUNA MATATA**  

Manzana Verde, Zanahoria, Jengibre.  
Antiespasmódico, Estimulante Del Sistema Circulatorio Y Depurativo.

20oz \$65

**AFTER PARTY**   

Dr. Jengibre Escarchado Con Sal Y Mucho Limón, En Las Rocas.  
Diurético, Energético E Hidratante Natural.

20oz \$65

**SANA CORAZÓN**  

Espinaca, Zanahoria, Betabel, Apio, Limón.  
Alto En Betacarotenos, Hierro Y Oxigenador.

20oz \$65

**SOLECITO MÍO**  

Piña, Manzana Verde, Menta, Espinaca, Acelga, Pepino.  
Natural Desintoxicante, Limpiador Y Antiinflamatorio.

20oz \$70

**SÚPER VERDE**    

Pimiento, Pepino, Espinaca, Menta, Limón, Jengibre.  
Anti-cancerígeno, Aporta Vitalidad.Desinflamatorio.

20oz \$65

**PIEL BRILLANTE**  

Piña, Manzana Verde, Jengibre, Apio, Pepino, Limón.  
Limpia Y Mejora La Condición De La Piel Y Digestión.

20oz \$65

**VERDE BENDITO**   

Manzana Verde, Espinaca, Pepino, Apio, Limón.  
Alcaliniza Y Equilibra El PH.

20oz \$65

**VERDE VIDA**    

Cilantro, Espinaca, Acelga, Pepino, Apio, Limón.  
Depura El Organismo, Mejora El Rendimiento Mental.

20oz \$70

# SUPER POWER SMOOTHIES

¡Más Power, Más SuperFoods!

<b>ABEJA REINA</b>  	Moras, Dátil, Jengibre, Plátano, Leche De Almendras, Polen.	20oz \$75
<b>MANGO LIGHT</b>  	Mango, Leche De Coco, Dátil, Coco Rallado.	20oz \$75
<b>ALELUYA</b>  	Piña, Fresa, Naranja.	20oz \$75
<b>FRESA COCÓ</b>  	Fresa, Plátano, Miel De Agave, Leche De Coco.	20oz \$75
<b>BE FIT</b>  	Cacao, Plátano, Aguacate, Dátil, Maca, Chía, Polen, Leche De Almendras, Crema De Almendras, Corazones De Hemp.	20oz \$100
<b>BERRY YOU</b>   	Zarzamoras, Fresas, Moras, Leche De Coco, Miel De Agave.	20oz \$90
<b>BENDITO CAFÉ</b>  	Espresso, Leche De Almendras, Plátano, Dátil, Crema De Almendras, Coco Rallado, Canela.	20oz \$100
<b>MELODY BLISS</b>  	Mango, Plátano, Moras, Leche De Coco.	20oz \$75
<b>SLIM BODY</b>   	Acelga, Piña, Cúrcuma, Jengibre, Miel De Agave.	20oz \$75
<b>CHOCO-NUT</b> 	Nutella Vegana, Leche De Coco, Plátano, Cacao, Miel De Agave, Canela, Granola Casera, Coco Rallado.	20oz \$100
<b>MANGONEADA</b>  	Mango En Frappé Con Chamoy Casero, Limón Y Chile Piquín.	20oz \$80
<b>MATCHA SUPERPOWER</b>  	Leche De Almendras, Plátano, Matcha, Miel De Agave, Canela, Corazones Hemp.	20oz \$90
<b>MATCHA FRAPPÉ</b>  	Matcha, Leche De Coco Y Miel De Agave En Frappé.	20oz \$80
<b>MR. PEANUT</b> 	Crema De Cacahuete Casera, Plátano, Dátil, Leche De Coco, Canela, Granola Casera.	20oz \$80



SUPER POWER SMOOTHIES

¡Más Power, Más SuperFoods!

**MOCACCINO FRAPPÉ**  

Espresso, Plátano, Cacao, Leche De Almendras, Miel De Agave, Coco Rallado Y Canela. **20oz \$100**

**RECOVERY WORKOUT**  

Mango, Matcha, Espinaca, Leche De Coco, Miel De Agave, Coco Rallado, Cacao Nibs. **20oz \$95**

**TOTAL DETOX**  

Espinaca, Plátano, Aguacate, Dátil, Cúrcuma, Canela, Leche De Coco, Corazones Hemp, Polen, Chía. **20oz \$85**

BOWLS VEGANOS

SMOOTHIE BOWLS  
Textura Cremosa Con  
Granola Casera Y Superfoods

**YING YANG ACAÍ** 

Acaí, Fresas, Plátano, Betabel, Leche De Coco, Coco Rallado, Leche De Almendras, Moras, Corazones de Hemp, Granola Casera. **\$145**

**BUDA BOWL** 

Leche De Almendras, Matcha, Zarcamoras, Plátano, Menta, Canela, Corazones de Hemp, Granola Casera Y Miel de Agave. **\$140**

**NAMASTE BOWL** 

Cacao, Plátano, Leche De Coco, Aguacate, Dátil, Polen, Crema De Almendras, Corazones Hemp, Fresas Y Granola Casera. **\$135**

**BRAZILIAN BOWL** 

Concentrado De Acaí, Plátano, Moras, Leche De Coco, Granola Casera, Fresas, Mango, Dátil, Coco Rallado, Corazones de Hemp, Crema Casera De Almendras, Cacao Nibs. **\$165**

**PETITE ACAÍ BOWL** 

Concentrado De Acaí, Plátano, Fresas, Moras, Leche De Coco, Granola Casera, Miel de Agave, Nutella Vegana Y Coco Rallado. **\$135**

# DESAYUNOS

## AVENA MORNING GLORY

Creмосa Avena Con Leche De Almendras, Endulzada Con Miel, Canela, Arándanos, Almendras, Plátano, Fresas Y Zarcamora.

\$75

## BENDITOS CHILAQUILES/SALSA VERDE HABANERO O ROJA

Con Nuestra Salsa Especial De La Casa (Verde con Habanero/Chile Morita), Queso Orgánico Tipo Oaxaca Y Frijoles Activados Guisados En Aceite De Coco.

\$90

## BENDITO PAN FRANCÉS

Pan De Masa Madre, Rebanadas De Fresa, Plátano, Chía, Corazones De Hemp Y Nutella Vegana Casera.

\$120

## FROSTY WAFFLE

Waffle Integral Con Topping De Queso Mascarpone (Estilo Chantilly), Frambuesas, Zarcamoras Y Fresas.

\$145

## LETY'S WAFFLE

Rellenos De Chispas De Chocolate, Harina Integral, Berries Y Plátano De Topping. +\$30 Con Extra De Helado Vegano Y Crema De Cacahuete/chococacahuete Casera.

\$95

## JELLY & OMG PAN FRANCÉS

Pan Francés De Masa Madre Relleno De Queso Ricotta, Frutos Rojos Y Mermelada Casera.

\$130

## HUEVOS AL GUSTO

Huevos de Libre Pastoreo Con Pechuga De Pavo Ó A La Mexicana Ó Con Espinacas Y Frijoles Activados.

\$90

## MOLLETES VERDES

Pan De Masa Madre Con Keffir, Frijoles Activados Y Guisados En Aceite De Coco, Queso Orgánico Tipo Manchego, Aguacate, Jitomate, Germinados Y Salsa De La Casa.

\$95

## OMELETTE VEGETARIANO

Con Huevo Libre Pastoreo Relleno De Espinaca, Albahaca, Jitomate Fresco Y Queso Orgánico Acompañado De Frijoles Activados Y Guarnición Verde.

\$95

## OMELETTE POBLANO

Omelette Relleno De Rajas De Chile Poblano, Elote Y Queso Orgánico En Salsa Cremosa Poblana Y Guarnición Verde.

\$95

## PARFAIT VEGANO FRUTOS ROJOS

Pudín A Base De Chía Con Leche De Coco, Miel De Agave, Moras, Zarcamoras, Fresas Y Granola.

\$95



## DESAYUNOS

**BENEDICTOS AL CHIPOTLE** 🌱 🍴

Huevos Poché Sobre Dos Piezas De Muffin Inglés Integral Con Salsa Casera Cremosa De Chipotle, Espinaca Salteada, Pechuga de Pavo Y Guarnición Verde. Por **+\$45** Sustituye La Pechuga de Pavo Por Salmón Ahumado.

**\$115****BISQUET CON GHEE DE FRESAS** 🌱

Una Pieza De Bisquet Integral Con Nuestra Exclusiva Mermelada De Ghee De Fresas.

## TOASTS

**BUENOS DÍAS TOAST** 🌱 🍴

Toast De Spread De Aguacate Con Espinaca Salteada, Jitomate Y Hemp. Corónalo Con Extra Huevo Estrellado Ó Huevo Duro.

**\$95****SALMON TOAST** 🍴

Toast De Spread De Aguacate Con Salmón Ahumado, Cebolla Curtida, Pepino Y Tomate Cherry.

**\$145****OH MY DARLING TOAST** 🌱

Toast De Crema De Almendras, Cubierto De Berries Y Plátano. Por \$20 Extra Sustituye Tu Spread Por Nutella Vegana.

**\$115****HUMMUS TOAST** 🌱

Toast De Spread De Hummus, Pepino, Portobello Salteado, Jitomate Y Germinados

**\$105****TOAST AOVEGANO** 🌱

Dos Rebanadas De Pan De Masa Madre Con Spread De Aguacate, Jitomate, Corazones De Hemp Y Su Porción De Hummus Como Guarnición.

**\$85**

## ARMA TU TOAST

¡Ponte Creativo!

**SPREADS**

Aguacate  
Hummus  
Crema Almendras  
Crema Cacahuete  
Crema Chococacahuete

**COMPLEMENTALO**

(Escoge hasta 2)

Plátano  
Jitomate  
Panela  
Corazones de Hemp  
Espinaca Salteada  
Pepino  
Pepitas de Girasol

**\$EXTRAS**

Huevo Estrellado **+15**  
Portobello **+25**  
Queso Fetta/Cabra **+20**  
Pollo Libre Pastoreo **+30**  
Atún Sellado **+45**  
(100 gr)

**\$80**

## SANDWICHES

### VEGGIE

Hummus Con Germinados, Pepitas De Girasol, Lechuga Italiana, Morrón, Pepino, Jitomate, Aguacate, Spread De Chipotle, Multigrano

\$70

### EL TERRENAL

Pechuga De Pavo, Panela, Germinados, Lechuga Italiana, Morrón, Jitomate, Aguacate, Spread De Chipotle, Multigrano

\$75

Cambia a Pan Vegano +\$20

## PANINIS

### PORTOBELLO ROOT

Hongo Portobello, Mozzarella, Spread De Chipotle En Chapata.

\$95

### CORAZÓN DE POLLO

Pechuga De Pollo De Libre Pastoreo, Mozzarella, Spread De Chipotle En Chapata.

\$95

### TUNA LOVE

Atún Sellado Con Vinagreta Especial, Pesto De Tomate Deshidratado En Chapata.

\$120

\*Servidos Con Cebolla Caramelizada, Pimiento Morrón, Lechuga Italiana, Jitomate Y Aguacate.

\*Pregunta Por Nuestros Combos De Lunes a Viernes

### DESPERTAR NYC

Pechuga De Pollo De Libre Pastoreo, Pesto, Tomate Deshidratado, Mozzarella, Aceituna Negra, En Chapata.

\$105

### GREEN PESTO PORTOBELLO

Hongo Portobello, Pesto, Espinaca, Jitomate, Spread De Aguacate, Queso De Cabra, En Chapata.

\$110

Cambia a Chapata Vegana +\$20

## ENTRADAS

### PORTOBELLOS RELLENOS

Gratinados Con Queso Orgánico, Tomate Cherry Y Pesto Casero.

\$115

### AGUACHILE VEGANO

Delicioso Aguachile Verde De Palmito Con Pepino, Jicama, Cebolla Morada Y Aguacate.

\$120





## ENTRADAS

- **COLES DE BRUSELAS**

Coles De Bruselas Bañadas En Salsa Agridulce. \$95

---

- **PAPAS DE CAMOTE**

Papas De Camote Acompañados De Aderezos De La Casa. \$70

## ENSALADAS & PLATILLOS

- BABAGANUSH BOWL**

Falafel Con Crema De Nuez De La India, Crema De Berenjena (Babaganush), Arroz Integral, Garbanzos Tostados, Tomate Cherry, Espárragos, Berenjena, Zanahorias Baby, Ensalada Y Aguacate Con Corazones De Hemp. \$130

---

- PALEO SALAD**

Pollo De Libre Pastoreo, Espinaca, Manzana Verde, Aguacate, Uva, Cebolla Morada, Nuez, Corazones De Hemp, Vinagreta Honey Mustard. \$135

---

- LA VEGANA**

Quinoa Con Espinacas Y Aguacate, Aderezada Con Nuestra Vinagreta De Tahini. \$95

---

- CHAMANITO DEL AMOR**

Espinaca, Lechuga Italiana, Fresas, Pera, Mango, Nuez Caramelizada Y Queso De Cabra Para Endulzar El Corazón. \$120

---

- LET IT BE**

Aderezo Cremoso De Cilantro, Pechuga De Pollo De Libre Pastoreo, Lechuga Italiana, Jitomate, Aguacate, Arándanos Y Pepitas De Girasol. \$115

---

- BENDITA GRIEGA**

La Clásica Con Nuestra Vinagreta Bendita, Lechuga Italiana, Jitomate, Cebolla Morada, Aceituna Negra Y Queso Fetta. \$95

---

- LA DEL GURÚ**

Espinaca, Lechuga Italiana, Jitomate, Aguacate, Almendras, Pepitas De Girasol, Ajonjolí Negro Y Nuestra Vinagreta Con Aceite De Ajonjolí. \$90

---

- STRAWBERRY FIELDS FOREVER**

Espinaca, Fresas, Nuez Caramelizada, Jitomate, Queso De Cabra Y Vinagreta Balsámica Agridulce. \$125

---

- GROOVIE TUNA**

Atún Sellado, Lechuga Italiana, Cebolla Morada, Tomate Deshidratado, Nuez Caramelizada, Aceituna Negra, Pepino, Con Un Toque De Jengibre Y Albahaca. \$150

---

- **SALMÓN DEL CHEF**

Filete De Salmón Con Crema Al Limón, Quinoa Roja Y Espárragos. \$225

---

- **PAD THAI DEL CHAMÁN**

Pasta Libre De Gluten Con Vegetales Y Salsa Especial Con Crema De Cacahuete. Por **\$45** Agrega Pollo Empanizado En Avena. \$95

---

- **PASTA VEGANA AL POMODORO**

Con Nuestra Salsa De La Casa Pomodoro Y La Pasta De Tu Elección: Integral Ó Noodles De Zuchini. (Opción Crudi-Vegana). \$95

## POSTRES & SNACKS

Sujetos a Disponibilidad

<b>PASTEL CHOCO-MANZANA</b> 🌟	<b>\$65</b>
<b>PASTEL ZANAHORIA</b> 🌟	<b>\$70</b>
<b>BROWNIE</b> 🌟	<b>\$40</b>
<b>CHIPS LOCAS DESHIDRATADAS</b> 🌱	
Chips Deshidratadas Con Chamoy Casero, Limón, Chile Piquín, Zanahoria Y Pepino Rallado.	<b>\$75</b>

## SUPERFOODS

¡Agrégalos a tus Jugos & Smoothies!

Acaí	
Colágeno	
Corazones de Hemp	
Espirulina	
Maca	
Proteína Vegetal	<b>\$25</b>

## EXTRAS

Atún	<b>\$45</b>
Crema de Almendras Casera	<b>\$30</b>
Hummus	<b>\$15</b>
Nutella Vegana Casera	<b>\$30</b>
Panela	<b>\$20</b>
Pollo Libre Pastoreo	<b>\$30</b>
Portobello	<b>\$25</b>
Queso de Cabra / Fetta	<b>\$20</b>
Vinagreta / Aderezo	<b>\$8</b>
Huevo Extra	<b>\$15</b>

\*Algunas Modificaciones Podrían Tener Un Cargo Extra



CAFÉ ORGÁNICO

Espresso	\$35
Americano	\$25
Americano Nespresso	\$35
Cappuccino	\$45
Latte	\$45
+Leche de Almendras <b>+\$8</b>	
+Leche de Coco <b>+\$8</b>	

BEBIDAS

Agua Alcalina	\$30
Agua Del Día	\$30
Tisana Fría	\$35
Iced Matcha	\$70

SHOTS

<b>ALCALINÍZATE</b> Limón, Pimienta Cayena, Ajo Y Miel.	\$25
<b>SHOT BENDITO</b> Piña, Jengibre Y Cúrcuma.	\$25
<b>GINGER SHOT</b> Jengibre	\$35

BEBIDAS CALIENTES

<b>GOLDEN MILK</b> Leche De Coco, Cúrcuma, Dátil Y Canela.	\$55
<b>MATCHA LATTE</b> Matcha En Leche De Coco Ó Almendras Espumosa.	\$65
<b>QUEMA GRASA</b> Pimienta Cayena, Pimienta Negra, Cúrcuma, Limón, Té Verde Y Miel De Abeja.	\$50
<b>TÉ YOGUI</b> Clavo, Cardamomo, Té Negro, Jengibre, Canela, Leche De Almendras.	\$55
<b>TÉ Ó TISANA</b>	\$35